

WUJIKI

広報・ゆうき

9
SEP. 2026
Vol.196



生き生き発信

やさい
831の日の集い開催！

やさい 831の日の集い開催!

J A ゆうき青森野菜振興会は、J A 共済地域・農業活性化に係る事業の支援を受け、8月31日(やさいの日)にちなみ、831の日の集いを開催した。来賓含め622人が来場し、焼肉や歌謡ショーなどを楽しんだ。

東北町のカナリア保育園児によるオープニングセレモニーを皮切りにイベントがスタート。にんにく坪掘共励会や夏野菜パワーアップ共進会の表彰式が行われ、向井徳敦振興会長や天間一博組合長らが受賞者に賞状を手渡した。

お楽しみステージでは、福島県出身の演歌歌手津吹みゆさんが登場し、デビュー曲の「会津・山の神」のほか、昭和歌謡曲のメドレーなどを披露。拔群の歌唱力に会場は大盛況だった。

抽選会では、福島県産も1箱や神戸牛セットなど豪華景品が用意され、当選番号が読み上げられると当選者は声を上げて喜んだ。

東北町生産者は「おいしい焼肉と歌謡ショーに日頃の疲れが癒された」と笑顔で語った。

受賞者

★夏野菜パワーアップ共進会

品目	出品点数	最優秀賞
にんにく	26点	岡山 孝行
こかぶ	16点	古林 睦弘
トマト	18点	田嶋 瑞穂
だいこん	4点	甲地 優志
かぼちゃ	12点	真鍋 鉦一
ばれいしょ	14点	沼田 昭弘
キャベツ	1点	中村 武男 (キャベツ)
ゴボウ	2点	
ミニトマト	2点	
その他	4点	

★ブランド大賞

品目	受賞者氏名
にんにく	岡山 孝行
こかぶ	古林 睦弘

★にんにく坪掘共励会

賞	支部名	出品者名
第1位	蛸沢・旗屋	蛸沢 房一
第2位	長久保・蓼内	鎌本 貴幸
第3位	蛸沢・旗屋	蛸沢 照男
第4位	舟ヶ沢	鶴ヶ崎嘉樹
第5位	蛸沢・旗屋	蛸澤伊佐志



ブランド大賞を受賞した岡山孝行さん(上)、古林睦弘さん(下)



★俳句・標語コンクール テーマ「ながいも」

賞	入選作品	入選者
大賞	勉強も運動も ながいもパワーで ねばり勝ち!!	若葉小学校 4年生
優秀賞	やったあ! 今日の給食 ながいもだ	東北小学校 5年生
	土のえいよう ながいもから パワーいただき!!	天間林小学校 4年生
	じいちゃんの 畑はハートで いっぱいだ	南小学校 5年生



CONTENTS

活き活き発信	2
特集～国消国産を語ろう～	4
TOPICS～とぴくす～	6
農協からのお知らせ	8

クロスワードパズル	11
読者からの声/今月の新刊	12
インフォメーション	13
クッキング/めんこ自慢/編集後記	16

焼肉懇親会



カナリア保育園児による
オープニングセレモニー



じゃがいも早食い競争 計10人が熱い戦いを繰り広げました

お楽しみ歌謡ショー
津吹みゆさんの美しい歌声が
響きました



青森中央学院大学の留学生が考案した、
ゆうき青森農産物を使ったベトナム風焼きそばの試食会



夏野菜
パワーアップ
共進会



国産を語ろう

毎年10、11月は国産月間です。

クイズ監修：管理栄養士・小嶋絵美

国産国産とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージ。

この期間は、食や農に関心を持ってもらえるよう、全国各地でイベントやキャンペーンが行われます。

食の未来を自分ごととして捉え、国産を選ぶ価値を考えてみませんか。

人にしゃべりたい

細かすぎる

農畜産物クイズ



©みんなのよい食プロジェクト

Q1

良質のタンパク質を
含むとされるのは
どちらでしょうか？

- A 米
- B 小麦

Q2

ブドウの最も
甘い部分は
次のどこでしょうか？

- A 房の上の部分
- B 房の下部分

Q3

本当にある
牛肉の部位は
どれでしょうか？

- A マメ
- B イモ

Q4

私たちは
栗のどの部分を
食べているで
しょうか？

- A 果肉
- B 種

Q5

乳牛・ホルスタイン
1頭から1日に搾れる
牛乳の量は？

- A 平均 10 ～ 15 L
- B 平均 20 ～ 30 L

Q6

人と豆には共通する
あるものがあります。
それはどこでしょうか？

- A 口
- B へそ

Q7

お茶には、抹茶や緑茶、
紅茶などの種類が
ありますが、
これらの違いはどのような
理由からくるのでしょうか？

- A 木の種類が違う
- B 栽培管理や
製造過程が違う

Q8

シイタケにはビタミンDが
豊富に含まれていると
いわれますが、
さらにビタミンDを増やす
工夫はどれでしょうか？

- A 日光に当てる
- B じっくり火を通す

Q9

同じ作物を同じ土地で
何年も連作したときに
発生する病害や生育障害を
連作障害といいます。
ほとんどの作物で発生しますが、
連作障害が起きにくいとされる
作物があります。
どれでしょうか？

- A 水稻
- B 小麦

Q10

サツマイモの花と
そっくりな花があります。
それはどれでしょうか？

- A バラ
- B アサガオ

解説

- ①食品に含まれるタンパク質の質を100点満点で評価する「アミノ酸スコア」は、精白米が80、小麦が42です。米と大豆や肉、魚を組み合わせるとさらにバランス良く栄養をとることができます。
- ②ブドウは房の上側（軸の方）から甘くなり始め、成熟が進むにつれて下側も上側の糖度に追いついていきます。
- ③牛の腎臓は、豆がブドウの房状に集まったような見た目から「マメ」と呼ばれています。しこしことした歯応えが特徴です。
- ④栗の茶色く堅い「鬼皮」が果肉、とげとげの「いが」は皮に当たります。
- ⑤乳牛1頭からは1日に約20～30Lの牛乳が搾られます。乳牛は出産後、毎日搾乳しないと乳房炎という病気にかかってしまうため、1日に2回など欠かさず搾乳が必要です。
- ⑥人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもらって大きくなります。
- ⑦緑茶・紅茶・抹茶は同じ「茶の木（チャノキ）」の葉から作られますが、製造方法や栽培方法が異なります。紅茶は収穫した茶葉を発酵させて作り、抹茶は収穫前の20日ほど日光に当てずに栽培した茶葉を粉末にします。
- ⑧生シイタケは日光に当てるとビタミンDが増え、香りも増します。食べる前に1、2時間軽く干しておくだけでも効果があります。
- ⑨水田は水を張ることによって養分が補給され不要な成分が流される他、有害な微生物や虫が減るため、連作障害が起りにくいといわれています。
- ⑩サツマイモとアサガオは、どちらもヒルガオ科サツマイモ属の植物で、花や葉がよく似ています。サツマイモの茎をアサガオに接ぎ木すると、アサガオの花が咲くといった面白い特徴もあります。

- B ⑩
- A ⑥
- A ⑧
- B ⑦
- B ⑤
- A ④
- A ③
- A ②
- A ①

景観

食べることは、未来を選ぶこと

普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら——。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

「災害に備える」ように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。

しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。

「災害に備える」ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。

地産地消は国消国産の原点

「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

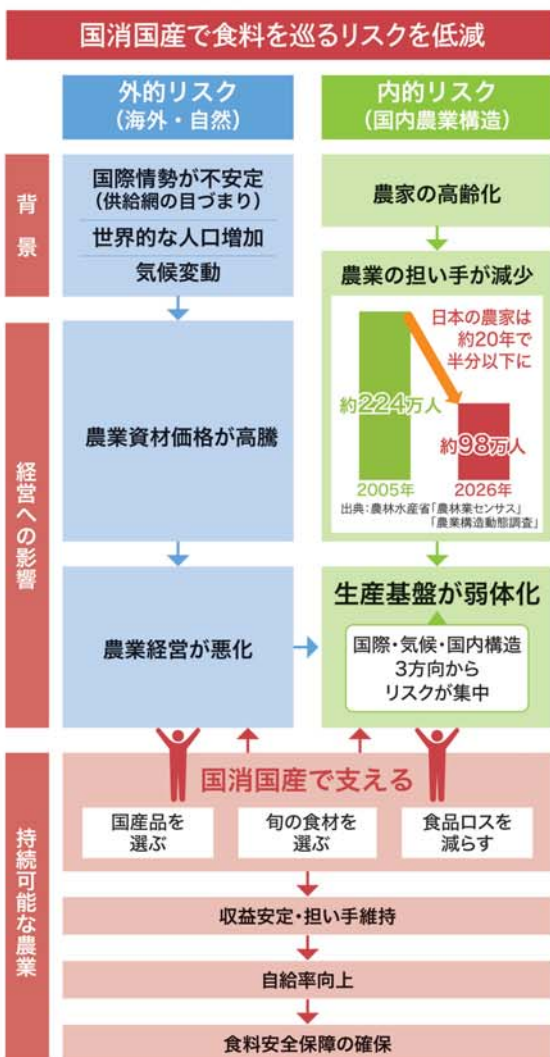
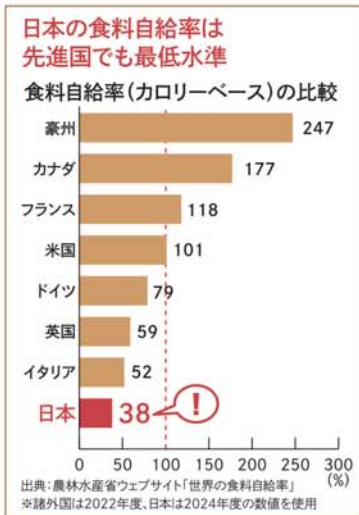
「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ」——。その積み

重ね、その行動こそが国消国産となります。地産地消は、農畜産物の輸送距離が短く新鮮で環境負荷が少ないなどのメリットがあります。

「選ぶ」ことがすでに「行動」

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。

旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす「食品ロス削減」も重要です。せっかく生産された農畜産物を無駄にしないことも、農業を支える行動につながります。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。



10月16日は「国消国産の日」

国消国産月間はキャンペーンいろいろ

JAグループは国連の「世界食料デー」に合わせ、毎年10月16日を「国消国産の日」としています。また、10、11月の「国消国産月間」の期間中は、①JA直売所を複数回訪問すると全国の農畜産物が当たる「JA直売所キャンペーン」や、②JA全農の通販サイト「JAタウン」ではお客さまの送料負担なしとなる「JAタウンキャンペーン」——など、JAグループ各組織がイベントやキャンペーンを展開します。10月3日(土)には東京都内で大都市圏の消費者を対象にイベントを開きます。

8/21

伝える力を磨く 若手職員コミュニケーション研修



協力してフラフープを持ち上げる職員

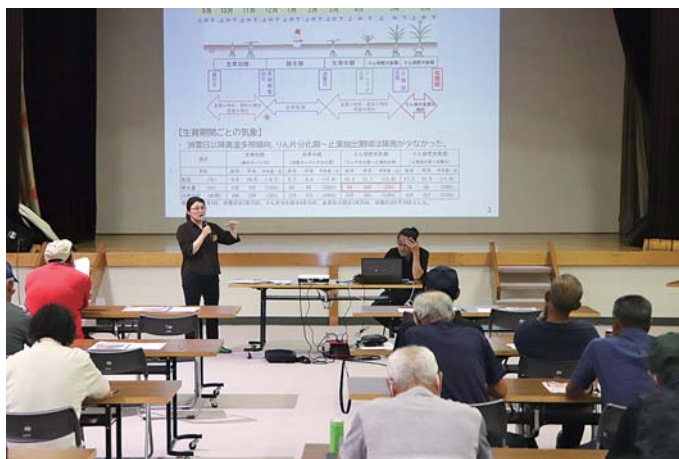
J Aゆうき青森は、若手職員を対象にコミュニケーション研修を行った。新採用職員から採用5年目までの8人が参加。「話す・伝える」をテーマに、講義だけでなく、実際に体を動かしながらコミュニケーションの大切さを学んだ。

研修では、参加者全員が人差し指でフラフープを支え、落とさないように声を掛け合いながら移動するプログラムにも挑戦。互いの動きを確認し、どうすればうまく進められるか声を掛け合う中で、相手に分かりやすく伝えることや、周囲の状況を見ながら協力することの大切さを体感した。

参加者からは、「ゲーム感覚で取り組みながら、普段の説明やコミュニケーションで自分に足りていない部分に気付くことができた」などの感想が聞かれた。

8/24

ニンニク植付前講習会



植付前の注意点について説明する講師

J Aゆうき青森野菜振興会にんにく部会は、ニンニクの植付前講習会を開催した。生産者は22人参加し、早ければ9月下旬に始まる秋植えに向け、種子や圃場準備の注意点などを確認した。

講師は、上北地域県民局農業普及振興室の職員が務めた。種子は、Lサイズの玉から形状が良く、腐敗のないものを選ぶよう説明。土づくりについては、「堆肥を使用する場合は、植え付け1ヶ月前に堆肥を入れて土に慣らしてから土壌診断を。過剰施肥にならないよう注意して」と呼び掛けた。

8/25

アロマワックスバーづくり 女性部天間林支部



思い思いの作品を作る部員ら

女性部天間林支部は、八戸市で手芸講習会を開き、部員26人が参加した。フラワーコーディネーターの大澤幸子さんの指導で、火を使わないキャンドル「アロマワックスバー」作りに挑戦した。

参加者は、溶かしたワックスを型に流し、表面が固まり始めるタイミングに合わせて花などを飾り付けた。ワックスが固まった後、型から外してフレグランスオイルを数滴たらし、それぞれ個性豊かな作品を完成させた。

アロマワックスバーは、玄関やクローゼット、トイレなどに飾って香りを楽しむことができる。参加した部員は「いい香りと素敵な花に癒やされる。きれいにできてよかった」と笑顔で話した。

8/28

大きくなあれ！野辺地・若葉小こかぶ播種体験



播種体験を行う若葉小の児童と村山さん

J Aゆうき青森野辺地地区青年部は28日、野辺地町立野辺地小学校と若葉小学校を訪れ、3年生を対象に同地区の特産品「野辺地葉つきこかぶ」の播種体験を行った。児童は青年部員から栽培方法や播種機の仕組みについて教わりながら、地域を代表する農産物への理解を深めた。

播種前には、青年部員の村山玲央さんがトラクターで土を耕し、肥料をまいて畑を準備した。村山さんは「こかぶにはふかふかの土が大切」と説明。児童は実際に畑の土に触れ、手で握ったりほぐしたりしながら、耕した土の柔らかな感触を確かめた。

その後、児童は播種機を使って種まきに挑戦。村山さんから使い方の説明を受け、列が曲がらないよう進む方向を確認しながら、慎重に畑を進んだ。また、播種機から種や薬剤が出る仕組みにも興味を示し、種が土の中にまかれていく様子を熱心に観察していた。

今後の管理は各学校で行い、10月下旬の収穫を予定している。児童は草取りや害虫の確認などをしながら、こかぶの成長を見守っていく。体験した児童は「おいしいこかぶができるように、毎日虫がいないか確認したい」と話し、収穫に向けて意気込んだ。



慎重に作業を進める野辺地小の児童



土の感触を確かめる野辺地小の児童ら

私の食育日記

食育インストラクター●岡村麻純

キノコを食べよう

キノコを食べていますか？ シイタケにマイタケ、シメジなど、一年中さまざまな種類を見かけることができる身近な食材ですが、実は子どもの苦手な食べ物としてよく挙げられる食材の一つでもあります。しかし、キノコには今注目されている栄養素が豊富なのです。

日本人が健康に生活するために必要な栄養の摂取目標を『日本人の食事摂取基準』として厚生労働省が発表しています。この食事摂取基準は5年に一度更新されており、2025年に推奨摂取量の目安量と目標量が引き上げられたのが、キノコ類に多く含まれるビタミンDと食物繊維です。

ビタミンDは骨や歯を強くする働きがあるカルシウムの吸収を助けます。筋肉の発達にも関わっているため、成長期の子どもには必要不可欠です。骨粗しょう症の予防や免疫機能にも関わっているとされ、子どもだけでなく大人にとっても重要です。ビタミンDは日光を浴びることで生成されますが、食事からも摂取することが推奨されています。

食物繊維は胃腸の調子を整え、生活習慣病の予防になるという研究もあります。炭水化物の食事（麺類やパンなど）に偏りがちな子どもが不足しやすい栄養でもあります。

そんな注目のキノコですが、長男は苦手なようです。そこでキノコを細かく刻んで調理に使うのが家の定番です。みじん切りにしてタマネギと一緒に炒め、ミートソースやトマトソースなどに加えると、キノコ類のうま味成分で、より味に深みが出ます。また、炒める際に少し片栗粉をまぶしてこんがり焦げ目を付けると、子どもも食べやすくなるようです。

キノコのぬるっとした食感がどうしても苦手な子どもにはキクラゲもお薦めです。炒め物やサラダ、スープなど、意外と何と組み合わせても相性の良いキクラゲなら食べられるという子も多いです。いつもと違った使い方で、ぜひキノコを楽しんでもらえたらと思います。



つながりは最強の備え

知る、備える、助け合う

炊き出しのノウハウ

みんなの防災 みんなと防災

防災ウォーキング

家の光

IE no HIKARI

『家の光』
12月号
購読申込
受付中!

『家の光』12月号普及活用全国特別運動

お申し込みはお近くのJAへ 定価 ●900円(税込)



青森県産ながいもを使った料理30品をホームページに掲載中!



スマホでチェック!

青森県産
ながいも
レシピブック



家の光 12月号のテーマは防災・減災です

本誌特集

みんなの防災 みんなで防災

日ごろの備えと地域のつながりでたいせつな人を守るため、JAの役割にも目を向けながら、組合員・家族・地域で無理なく取り組める冬の防災の工夫を紹介します。「いま、できること」からいっしょに始めてみませんか。

JAや女性組織だからこそできること

◎「炊き出し」の実践

限られた水や燃料でおこなう災害時の炊き出しについて、JAや女性組織のノウハウをもとに、大量調理の流れや衛生対策を紹介し、冬に喜ばれる温かいメニューの工夫も。



避難所にやさしい光を

◎折り紙ランプシェード

周囲に配慮したやさしい光で、夜を過ごせる折り紙ランプシェードの作り方を紹介。A4用紙2枚で簡単に作れ、折りたたんで持ち運べます。



“歩いて確認し、書いて備える”減災の取り組み!

◎「防災ウォーキング」と「減災カード」

地域の危険箇所や避難ルートを確認する「防災ウォーキング」を、JA女性組織の体験レポートとともに紹介。さらに、歩いて得た気づきや家族の必要情報を1枚に整理できる「減災カード」の作り方も掲載します。



A4サイズの紙

一枚の紙にまとめ、いつでも見られるように折りたたんで持ち歩く

“身に着ける防災”で避難行動をスムーズに

◎着て持ち出す「防災ベスト」の備え

必要なものをすぐ持ち出せる「防災ベスト」を紹介。1日をしのぐ必需品をベストにコンパクトにまとめ、いざというとき慌てない備えを提案します。

●ポケットに入れる物(一例)●



『家の光』12月号 別冊付録

別冊付録もテーマは防災!

「在宅避難」を想定し、確認すべきポイントを解説。節水テクニックに加え、今ある食材と備蓄品で作る料理1週間分を紹介します。



ガスコンロとガスボンベ、ポリ袋で作ります!

※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。

今年度も増刊号として家計簿のみの販売をします



2027年 家の光 家計簿 (日記付き)
『家の光』12月号に別冊付録として付きます
『家の光』増刊号 (11月1日発売)
定価 660円 (税込)

※ご購入希望の方は、裏面申込書「家の光家計簿 申込欄」に○をご記入ください。

農と食、人と地域をつなぎ、共に「未来」を描く



地上 定価 ● 750円 (税込)



JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌 ちやぐりん 定価 ● 600円 (税込)



今月の表紙 鈴鹿央士さん

家ノ光

10月号
お知らせ

<特集> 日々の生活でできること これでもう転ばない!

家の中のちょっとした段差につまずいたり、転んだ時に手が出ず腰を強打したり…。転倒して骨が折れてしまうと、生活が困難になるだけでなく、最悪の場合、寝たきりになってしまうこともあります。住み慣れた家の中のどこに危険が潜んでいるのでしょうか？ 転んだ経験を持つ人たちの体験談から学び、家の中での転倒事故を防ぐためにできることや、転倒予防に効果的なグッズなどを紹介します。

<別冊付録> 解いてスッキリ! 脳トレパズル30

高齢者の割合が3割近くを占めるなか、脳トレへの関心はますます高まっています。今回の付録では、定番のクロスワードやシークワードなどの文字系パズル、漢字詰めクロス、漢字スケルトンなどの漢字パズル、足し算クロスなどのパズルをバリエーション豊かにとりあげます。仲間と楽しみながら取り組み、さらに語彙力や観察力、注意力が鍛えられます。

問い合わせは、営農指導課（0175-72-1413）まで

令和8年度 農政活動拠出金について ～組合員のみんなの力で青森県の農業を守りましょう～

J Aグループ青森では、農業・農政問題に対処するため、「青森県農協農政対策委員会」を組織し、県内のJ A組合員の意見・要望に応えるべくその実現に向けて様々な活動に取り組んでいます。その内容は、食料安全保障の確保に向けた基本法及び基本計画の実効性の確保、将来にわたる生産基盤の確立に向けた新たな水田・畑作政策の実現、適正な価格形成の実現と国民理解の醸成・行動変容、経営の安定に向けた対策の強化等の取組みであり、このために必要な活動資金を県内の組合員の皆さんから拠出していただいております。是非、ご理解のうえ、ご協力ください。

なお、この活動資金による具体的な活動内容は次のとおりです。

◇農業政策実現のための運動展開

- ①農業政策に関する活動強化 ②農政活動の強化

◇食料・農業・地域・J Aへの理解醸成をはかるための広報活動展開

- ①国産、県産農畜産物消費拡大運動（国消国産JAグループ統一運動）の展開
②適正な価格形成の実現と国民理解の醸成・行動変容に向けた取り組み
③小・中学生・高校生など、一般消費者等に対する農業理解および県産農畜産物の消費拡大運動
④報道機関関係者などへの情報発信の強化 ⑤地域諸団体との連携

活動拠出金

○正組合員一戸当たり 250円 引落日 9月18日（金）

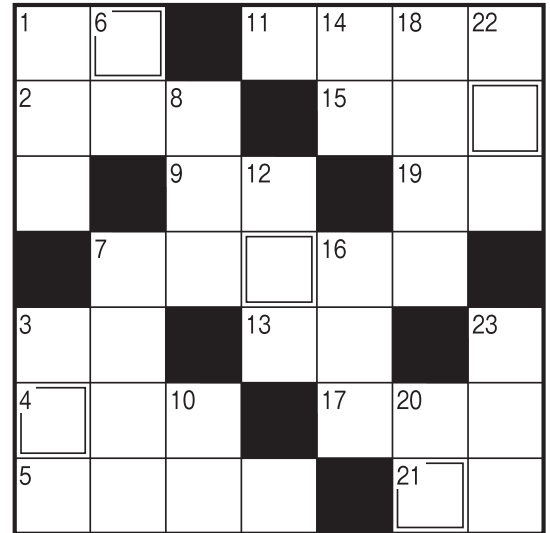


射手座 (11.23～12.21)

〈全体運〉良好運です。旅行やおけいこなど、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〈健康運〉大勢でワイワイ楽しめる運動がお勧め。大会参加も吉〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン

クロスワードパズル

二重マスの文字を並べてできる言葉は
なんでしょう？



ヨコのカギ

- ① 食べば鐘が鳴るなり法隆寺（子規）
- ② ヒトコブだったリフタコブだったリ
- ③ 味噌煮にしてもおいしい魚
- ④ 元のものから分かれ出ること。新たな問題が——する
- ⑤ 橋につけられた柵
- ⑦ 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- ⑨ ——の上にも三年
- ⑪ 転居、屋移りともいいます
- ⑬ 漢字から作られました
- ⑮ 歯を抜くときにかけるもの
- ⑰ 付けている人は誰なのかが書いてあります
- ⑲ 寺院に入るときくぐることも
- ⑳ 彼はクラスで——を抜いて足が速い



タテのカギ

- ① おでんにつける黄色い薬味
- ③ アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
- ⑥ 仏花によく使われます
- ⑦ 運動会の競技のひとつ
- ⑧ 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
- ⑩ えんぺらがある魚介類
- ⑫ ダーウィンが提唱した——論
- ⑭ 夫の配偶者です
- ⑮ 皮がむきやすい黄色い果物
- ⑮ 秋桜ともいわれる花
- ⑳ いざというとき、体を膨らませる魚
- ㉒ 酒などを買う前に、味や香りを確認
- ㉓ 『考える人』で知られる彫刻家

郵便はがき

お手数ですが
85円切手を
お貼りください

0 3 9 2 6 3 3

東北町字素柄邸82-3

JAゆうき青森
総務企画課 行

ご住所 〒 —		
お名前		電話番号 () —
年齢 歳	性別 男・女	組合員名

✂
(キリトリ)

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、性別、組合員氏名、電話番号、JAや本誌に対する意見・感想・情報などを明記のうえ、掲載のはがき又はFAXでどしどしご応募ください。

抽選で5名の方に、「カタログギフト」「Aコープ商品券」のどちらかをプレゼントします。（お好きな賞品にマルを記載して下さい）たくさんの方のご応募をお待ちしています！

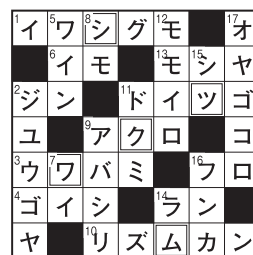
***FAX番号 0175-72-1424**

《締切り》**令和8年9月18日(金)**

*当日消印有効

《8月号の答え》

クツワムシ



《8月号の当選者》

●応募総数 25通 ●正解者数 25通
おめでとうございます

- ★小川 寅勝さん（東北町）
- ★メロン（六ヶ所村）
- ★えだまめ（七戸町）
- ★ホタル（七戸町）
- ★こかぶちゃん（野辺地町）



読者からの声

年

々暑くなつて畑の作物の世話が厳しくなってきました。地球温暖化とは本当に切実な問題ですね。

(野辺地町 M・Aさん)

熱

中症に気を付けましょう！

(野辺地町 K・Yさん)

今年も暑い日があり、畑仕事にひと苦労された方も多かったのではないのでしょうか。天候を気にかけながら毎日作物と向き合う皆さん、本当にお疲れさまです。少しずつ秋の気配を感じる頃ですが、まだ暑い日もあります。ひと休みも大切にしながら、無理せず農作業を進めてくださいね。

旬

をおいしく味わうでりんごの特集がありましたね。いつもただりんごを食べていたので何日かすると子ども達もりんごに飽きていたので、クラフトコーラを子ども達と挑戦してみたいと思いました。

(七戸町 S・Mさん)

そのまま食べてもおいしいりんごですが、毎日となるとお子さんたちも少し飽きてしまいますよね。生で味わうのはもちろん、飲み物やお菓子、料理などいろいろな楽しみ方ができるのもりんごの魅力です。ぜひお子さんと一緒にクラフトコーラ作りに挑戦して、作る時間も味わう時間も、家族みんなで楽しんでください。

エ

ノキタケのから揚げを作りましたよ。にんにく風味でおいしかったです。

(東北町 N・Cさん)

お

おすすめクッキングいつも参考にしています。ありがとうございます。

(三沢市 T・Hさん)

実際に作っていただき、ありがとうございます！エノキタケのから揚げ、にんにくの風味が食欲をそそりますよね。「おすすめクッキング」をいつも参考にしていたので、とてもうれしです。これからも、旬の食材をおいしく楽しめるレシピをお届けしていきますので、ぜひいろいろなメニューに挑戦してみてくださいね。

平

川市の猿賀公園に

行ってきました。鏡ヶ池にこの辺りでの群生地は珍しい和蓮が咲いていました。

(七戸町 T・Hさん)



今月の新刊

得する！
役だつ！



材料2つ。なのになんと薬膳

食材の効果を引き出す体にいい組み合わせ

山田 奈美 著

定価1,760円(税込)

メイン食材2つでも、ちゃんと薬膳が作れます！食材の性質を生かした組み合わせで、効果を高めたり、補ったり、バランスをとったり。特別な材料は必要なく、食材費もかかりません。砂糖不使用のシンプルな味つけで、食材のもつ力を最大限に引き出すレシピです。肉や魚のボリュームのある主菜から、1品で満足のごはんと麺まで、この1冊でからだがしっかり整います。

お申し込みは営農指導課まで

9月号の答え

ご希望の賞品

選べるカタログギフト

Aコープ商品券(とうほく店・天間林店・六ヶ所店で使えます)

※ご希望の賞品いずれかに○を記入ください。

記入がない場合はカタログギフトをお送りします。

◎J Aや本誌に対する意見・感想・情報などをお書き下さい。

※必ず記入して下さい。記入の無い場合は当選しても無効となる場合があります。

当選した場合、名前を本誌に掲載してもよいですか？(どちらかに○)	はい・いいえ
「いいえ」の方はペンネームを書いてください。	

「みのりボイス」参加者募集中！

田んぼの“今”を、 みんなで共有しよう

スマホで田んぼの情報を投稿・共有できる、**無料**のオンラインコミュニティ「**水稲情報共有コミュニティ**」です。



いちばんのメリット

1 周囲の“変化”に、 いち早く気づける

病虫害・気象被害・生育の遅れなど、地域で今おきていることを**地図で確認**。先手を打って、自分の田んぼの管理や営農の判断にすぐ活かれます。



ほかにも、
できること

	2 かんたん投稿	田んぼの状況をスマホですぐ投稿（生育・病虫害・気象被害・鳥獣害など）
	3 天気・お米ニュース	農家向けの天気予報やお米・農業ニュースをチェック
	4 投稿履歴の確認	自分の過去の投稿をマイページでいつでも確認

✓ 安心して参加できます

ニックネームで参加でき、本名は不要です。
投稿地点は**郵便番号をもとにした代表地点**。個人を特定しにくい形で扱います。

この取組の意義 あなたの投稿が、**水稲収穫量調査**を支えます。

田んぼの変化は、地域や時期によって大きく異なります。生産現場から寄せられるリアルタイムな情報が、地域の状況をきめ細かく把握し、農林水産省の実施する「**水稲収穫量調査**」の精度向上につながります。



参加方法



● 公式LINEで登録

- ① 二次元コードを読み取る
- ② ニックネーム・メール・郵便番号を登録
- ③ 田んぼの状況を投稿



農林水産省

連絡先：東北農政局青森県拠点 統計担当 電話：017-734-5511

7月生乳生産状況

◎県内の状況 (戸、t、%)

農協名	令和7年度出荷実績	生産者戸数	生産量	前年比(同月)	令和8年度累計	前年比(累計)
ゆうき青森	54,414.8	75	5,027.9	108.9	19,748.0	102.8
十和田おいらせ	6,823.7	32	560.8	94.7	2,286.9	95.5
八戸	3,456.5	20	271.4	94.0	1,122.5	90.7
おいらせ	2,044.5	6	173.2	104.8	710.7	103.0
青森地方酪農	311.4	2	27.5	101.0	119.1	112.0
つがる弘前	122.9	0	0.0	0.0	15.9	37.1
青森	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
計	67,173.8	135	6,060.8	106.3	24,003.1	101.4

◎概況

全国	R 8 年 7 月の受託乳量は567.5千tと前年比99.7%。飲用向けは前年比93.7%でした。
東北	R 8 年 7 月の受託乳量は36.6千tと前年比で98.4%でした。
青森県	R 8 年 7 月の受託乳量は6.0千tと前年比105.9%となった。
当農協	R 8 年 7 月の販売乳量は5,027.9tと前年比108.9%の実績となった。

◎全農ランク別乳価 (円/kg(税抜)、戸)

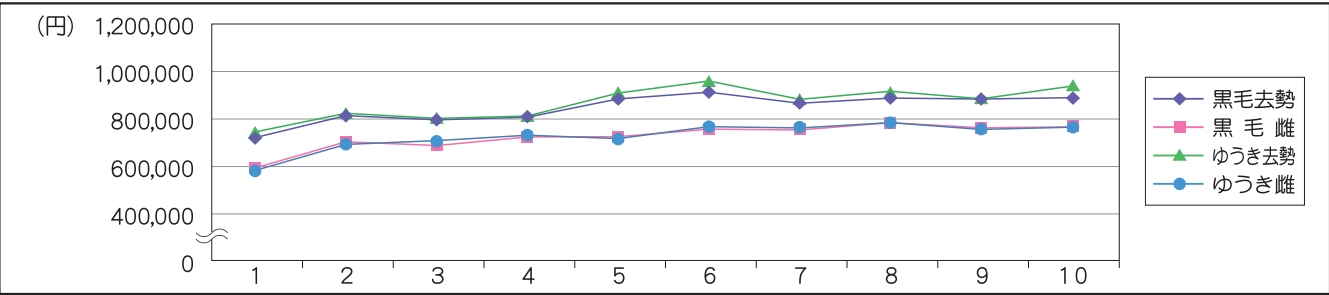
細菌数		Aランク	Bランク	Cランク	Dランク
体細胞数		5万未満	5~10万未満	10~30万未満	30万以上
Aランク	単価	132.1353	131.1353	130.1353	119.1353
20万未満	戸数	43	2	1	
Bランク	単価	129.1353	128.1353	127.1353	116.1353
20~30万未満	戸数	18	1		
Cランク	単価	128.1353	127.1353	126.1353	115.1353
30~40万未満	戸数	5			
Dランク	単価	126.1353	125.1353	124.1353	113.1353
40~50万未満	戸数	2	1		
Eランク	単価	117.1353	116.1353	115.1353	104.1353
50~80万未満	戸数	1		1	
Fランク	単価	104.1353	103.1353	102.1353	91.1353
80万以上	戸数				

※戸数については、延べ戸数です。

全農控除金額	送乳運賃	kg当たり	5.4867円
	C S 処理料	kg当たり	1.83円
	消費資金	kg当たり	0.25円
	地方普及活動費	kg当たり	0.05円
	加工経営安定対策事業	kg当たり	0.03円
	牛乳普及活動等の費用	kg当たり	0.19円
	酪農振興資金	kg当たり	0.22円
	年度末精算資金	kg当たり	0.10円
	生乳検査料	kg当たり	0.12円
	全国連委託手数料	kg当たり	0.3484円
	乳製品在庫削減対策拠出金	kg当たり	0.15円
補給金単価	生産者補給金	kg当たり	1.0465円
	集送乳調整金	kg当たり	0.3251円

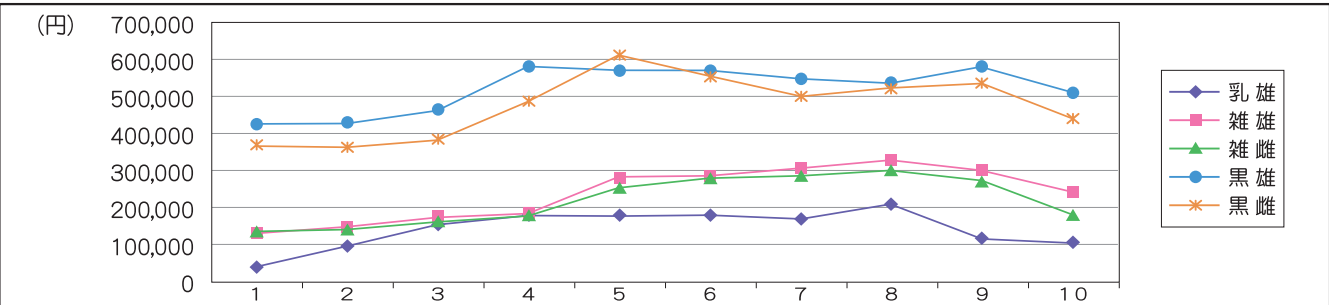
子牛市場平均価格の推移 (直近10回) (青森県家畜市場)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
開催日	11月7日	12月12日	1月9日	2月13日	3月13日	4月10日	5月8日	6月12日	7月10日	8月7日
黒毛去勢	722,126	814,404	796,308	807,230	884,893	912,480	865,949	881,598	885,012	892,681
黒毛雌	593,787	704,116	688,315	724,536	725,410	757,188	753,441	781,403	762,878	768,011
ゆうき去勢	745,688	824,016	802,886	812,207	908,907	960,128	882,920	911,879	888,928	938,949
ゆうき雌	583,413	693,228	709,133	731,720	717,750	767,837	762,100	778,943	755,876	765,918



スモール市場平均価格の推移 (直近10回) (青森県家畜市場)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
開催日	1月29日	2月19日	3月12日	4月2日	4月23日	5月14日	6月4日	6月25日	7月16日	8月6日
乳雄	39,431	95,182	153,267	177,925	176,458	179,025	171,142	210,100	117,600	104,775
雑雄	129,994	147,610	172,979	183,408	282,594	285,540	306,378	329,093	301,616	242,616
雑雌	135,072	140,103	160,783	177,039	252,960	279,042	287,306	301,217	274,588	181,176
黒雄	425,543	426,800	461,725	581,000	570,460	570,240	547,486	536,600	580,300	511,500
黒雌	365,750	362,633	381,700	486,200	611,820	555,317	501,380	523,967	535,975	440,880



年共計野菜の販売および洗浄選果状況

令和8年8月17日現在

品目名	販 売 状 況				洗浄選果状況	製品発生割合 (%)																							
ながいも	北海道産は順調な入荷となっているものの、本県産の入荷量は少ないなか、消費地の気温上昇に伴い安定した引合いからカット売り向けの太物を中心に不足感が高まり、価格は保合で推移した。 北海道産は引き続き順調な入荷となるものの、本県産は不安定な入荷となることから不足感は解消されず、価格は保合で推移する見通し。 (相場) 単位：円／箱 (10kg) <table><tr><th>等階級</th><th>4 L</th><th>3 L</th><th>2 L</th><th>L</th></tr><tr><td>A 品</td><td>4,600～</td><td>4,600～</td><td>4,600～</td><td>4,400～</td></tr><tr><td>B 品</td><td>4,400～</td><td>4,400～</td><td>4,400～</td><td>4,200～</td></tr><tr><td>C 品</td><td></td><td></td><td>4,000～</td><td>3,800～</td></tr></table>				等階級	4 L	3 L	2 L	L	A 品	4,600～	4,600～	4,600～	4,400～	B 品	4,400～	4,400～	4,400～	4,200～	C 品			4,000～	3,800～	・ 令和7年産入庫数量 323,944 ・ 洗浄選果数量 239,012 ・ 未選果数量 84,932 〔単位：コンテナ〕 (20kg)換算数 * 春掘4月中旬 入庫分洗浄選果中	等 級 率		階 級 率	
					等階級	4 L	3 L	2 L	L																				
					A 品	4,600～	4,600～	4,600～	4,400～																				
					B 品	4,400～	4,400～	4,400～	4,200～																				
					C 品			4,000～	3,800～																				
					A 品	21.5	5・4 L	36.4																					
					B 品	32.0	3 L	15.7																					
					C 品	27.3	2 L	17.5																					
					D 品	16.0	L	15.4																					
					平	3.2	M	6.2																					
計	100.0	S	4.6																										
		その他	4.2																										
		計	100.0																										
(階級比率は、A・B品の比率) 1 コンテナ当たり出来高数 1.55 (10kg)																													
にんにく	出荷量が徐々に増加傾向となるなか、売価高に伴い荷動きが鈍いことから、2 L・L 級中心に弱含み推移となった。 入荷量は横ばい傾向となる見込みのなか、売価高から荷動きの鈍い状況が続くことから、価格は弱含み推移となる見通し。 (相場) 単位：円／kg <table><tr><th>等階級</th><th>2 L</th><th>L</th><th>M</th></tr><tr><td>A 品</td><td>2,500～</td><td>2,300～</td><td>2,000～</td></tr><tr><td>B 品</td><td>2,300～</td><td>2,100～</td><td>1,800～</td></tr></table>				等階級	2 L	L	M	A 品	2,500～	2,300～	2,000～	B 品	2,300～	2,100～	1,800～	・ 調製品入庫数量 4,499 ・ 選果数量 2,612 ・ 未選果数量 1,887 〔単位：コンテナ〕	等 級 率		階 級 率									
					等階級	2 L	L	M																					
					A 品	2,500～	2,300～	2,000～																					
					B 品	2,300～	2,100～	1,800～																					
					A 品	13.9	2 L	8.1																					
					B 品	66.7	L	58.0																					
					C 品	16.7	M	27.6																					
					その他	2.7	S	6.3																					
					計	100.0	計	100.0																					
					1 コンテナ当たり出来高数 20.4kg																								

理事会だより

第7回（8月28日開催）

〈決議事項〉

1. 諸規程の変更について

原案の通り承認

2. マネロン等の防止にかかる対応状況について

原案の通り承認

3. 委託販売品仮渡金の設定について

令和8年産ごぼうに対する仮渡金の設定について
一般共選ごぼう

スチールコンテナ入庫1基当たり 10,000円で決定

4. 肥料用プラスチックパレット現地確認監事監査報告及び監査

回答について

原案の通り承認

〈報告事項〉

1. 組合員の加入・脱退について

2. 固定資産取得に係る価格交渉の結果について

3. 東北町との「災害時における支援協力に関する協定書」の締結について

4. マネロン等の防止にかかる対応状況について

5. 内部監査の結果報告について

6. 第13回JAゆき青森畜産共進会の結果について

7. らくのう営農センター事務所整備に係るアンケート調査について

8. 職員の退職について



定番の肉じゃがの
雰囲気を変えて

サツマイモの韓国風肉じゃが



アレンジ

- 糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
- 溶けるチーズをかけてマイルドな味に

《材料／4人分》

・サツマイモ…250g
・牛肉(小間切れ)…150g
・ゴボウ…1/2本(100g)
・ネギ…1/2本(50g)
・ニンニク…1片(5g)
・ごま油…大さじ1
・かつおだし…300ml
・しょうゆ…大さじ2
・酒…大さじ2…
A みりん…大さじ1
コチュジャン…小さじ2
砂糖…大さじ1/2
・白ゴマ、糸唐辛子…適宜

ポイント

サツマイモは多少煮崩れてもOKです！
おらかな気持ちで調理しましょう。

《作り方》

- ①サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
- ②鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
- ③②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みに白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

組合員数（7月31日現在）

	正組合員	准組合員	合 計
本 所	666(±0)	334(+1)	1,000(+1)
六ヶ所	364(-2)	168(±0)	532(-2)
天間林	913(-2)	146(+2)	1,059(±0)
野辺地	185(±0)	194(-1)	379(-1)
らくのう	195(±0)	73(±0)	268(±0)
合 計	2,323(-4)	915(+2)	3,238(-2)

()内は先月比

編集 後記

今年の夏は、ここ数年の中では涼しいな～と感じています。ニュースでも話題になっていましたが、季節外れのインフルエンザが流行っているそうです☺私も流行りに乗って、生まれて初めてインフルエンザになってしまいました☹みなさん体調管理に気を付けてくださいね！

誌面でも紹介しましたがJAの一大イベント、「831の日」が開催されました。皆様の楽しそうな笑顔を見ることができ、私も嬉しく思いました♪しっかり英気を養い、収穫の秋を迎えましょう！

④

めんこ自慢



姉弟仲良く、元気に育ってね♡ ママより

このコーナーに掲載希望の方は、総務企画課までお問い合わせ下さい

七戸町 榎林地区

高田

莉桜ちゃん(6歳)

蓮桜くん(5ヶ月)

両親：高田 靖朗さん・真衣さん

（組合員 高田 義光さんのお孫さん）



めんこ自慢掲載希望の方を募集しております。掲載された際には景品等のプレゼントがございます。

ご希望の方は本所総務企画課へ御一報、またはL A・営農指導員が訪問の際に、一言よろしくお願い致します。

