ゆうき青森

Yuiki

広報・ゆうき

11
NOV.2026
Vol.198



活き活き発信

実りの秋 児童ら収穫楽しむ

こかぶ体験

ゴボウ収穫体験
10/23



JAゆうき青森管内の各地で、児童らによる収穫体験が行われた。六ヶ所村では、ゴボウの収穫体験が行われ、野辺地町では自ら育てた葉つきこかぶを収穫した。子どもたちは、大地の恵みに感謝しながら実りの秋を満喫していた。





六ヶ所村青年農業経営者協議会は、JAゆうき青森の協力の下、村内の小学3～4年生を対象にゴボウ収穫体験を実施した。児童らは、土まみれになりながら大小さまざまなゴボウの収穫を楽しんだ。

今回は尾駮小学校と千歳平小学校が参加。収穫までの栽培方法を学んだあとは、あらかじめ掘り起こされたゴボウを収穫。奥深くに埋まっているゴボウを、仲間と協力しながら掘り出していた。

自分の背丈より大きいゴボウを掘り起こした児童は「ゴボウは大好き。するっと土から収穫できるのが楽しかった」と満足気だった。

Tuiki 広報・ゆうき
11 NOV.2026 Vol.198

CONTENTS

活き活き発信 ……2
TOPICS～とぴっくす～ ……4
農協からのお知らせ ……6
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

牡羊座（3.21～4.19）〈全体運〉運勢は大きく盛り上がり今年最後の月を祝福します。思い通りにいきやすいときです。下旬は責任感を発揮して〈健康運〉胃腸をいたわる食事を心がけると健やかに過ごせます〈幸運の食べ物〉カリフラワー

ゴボウ・収穫

実りの秋 児童ら収穫楽しむ



こかぶ収穫体験
10/23



野辺地町の野辺地小学校と若葉小学校で、地域の特産品「野辺地葉つきこかぶ」の収穫体験が行われた。講師を務めたのは、JAゆうき青森青年部の村山玲央さん夫妻と横田昌康さん夫妻。児童たちは9月に種まきを行い、その後も草取りや害虫の駆除などに取り組みながら、大切にこかぶを育ててきた。

栽培期間中には、病気の影響で葉が傷んでしまったこかぶもあったが、玉伸びは良好で、丸々とした立派なこかぶに成長した。

待ちに待った収穫の日。児童たちは、大きく育ったこかぶを一つひとつ丁寧に引き抜き、自分たちの手で育てたこかぶの成長を実感した。収穫後には、洗浄作業にも挑戦。実際の生産者と同じように、水を張った大きな水槽にこかぶを入れ、表面についた土を洗い落とした。普段何気なく目にしているこかぶが、どのような作業を経て出荷されるのかを学ぶ貴重な機会となった。

また、野辺地小学校では、収穫したばかりのこかぶを使った調理体験も行われた。メニューは、こかぶの天ぷらと、薄く切ったこかぶをさまざまなソースで味わう「こかぶの刺身」。児童たちは、加熱したこかぶと生のこかぶ、それぞれの食感や味わいの違いを楽しんだ。

今回の体験を通じて、児童たちは野菜を育てる大変さや収穫の喜びに加え、生産者の仕事への理解を深め、地元の特産品の魅力を改めて感じる機会となった。





いただきます！

採りたてでおいしい！









牡牛座（4.20～5.20）〈全体運〉微妙な状況は改善へ。昔からの知恵を生かしながら新しいアイテムも取り入れて。柔軟な姿勢が道を開きます〈健康運〉ベストコンディションの維持には運動が一番〈幸運の食べ物〉水菜



10/3 農林中央金庫青森支店　職員研修



こかぶを収穫する坂本支店長

ＪＡゆうき青森は、農林中央金庫青森支店の職員８人を受け入れ就農体験研修を行った。職員らは野辺地町の特産品「野辺地葉つきこかぶ」の生産者５人の圃場で、深夜からの収穫作業や出荷準備を体験した。

この研修は、現場の業務体験や組合員との対話を通じて、系統組織の役割や生産現場への理解を深めることが目的。

坂本支店長はＪＡの村山淳一専務のもとで研修を行い、こかぶの収穫から洗浄、箱詰めまでの一連の作業を行った。普段の業務では触れる機会の少ない農作業を実際に体験し、出荷までにかかる手間や労力を実感していた。

参加した職員からは「手作業での収穫は想像以上に大変だった。生産現場の現状を知ることができたので、今後の業務に生かしていきたい」と話していた。

10/16 ナガイモ収量調査



調査を行う関係者ら

ＪＡゆうき青森野菜振興会ながいも部会は、ナガイモ収量調査を行った。長さ、重量ともに良好で、肥大も順調。年間予想収量は5,700㌧で、管内の収穫は11月10日から始まる予定だ。

調査は、収穫前に毎年実施。管内生産者18戸の圃場を対象に、１圃場当たり10本連続で抜き取り、１本ずつ長さや重量、形状などを調べた。

本年度の管内生産者は304人で、栽培面積は215ヘクタール。10アール当たりの予想収量は2,654㌔。

ＪＡは適期の収穫を行い、あくや皮むけが発生しないよう注意を呼び掛けている。

10/21 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会



プレーを楽しむ参加者

ＪＡゆうき青森年金友の会は、七戸町総合運動公園でグラウンド・ゴルフ大会を開催した。53人が交流を図りながら熱戦を繰り広げた。

織笠守常務は「多くの人に参加いただき嬉しく思う。ケガをせず楽しんでプレーしてほしい」とあいさつ。参加者は11グループに分かれて24ホールを周り、親睦を深めた。

上位入賞者には「青天の霹靂」10kgなどの賞品が手渡された。参加者は「他の地域の人との仲良くプレーできて楽しかった」と話した。

上位入賞者は次のとおり。（敬称略）

【男性の部】
１位　安達　一男（野辺地）
２位　上長根浅吉（野辺地）
３位　中野　文男（天間林）

【女性の部】
１位　上長根登勢子（野辺地）
２位　下田　和子（野辺地）
３位　松橋　つえ（六ヶ所）



10/28 天間林中学校生徒　職場体験


にんにくの選果作業を体験する生徒ら

10月28日から30日までの３日間、七戸町立天間林中学校の３年生２人が、ＪＡゆうき青森天間林営農センターで職場体験を行った。

同センターでは、地域の中学生を対象とした職場体験を毎年受け入れており、農業やＪＡの仕事への理解を深めてもらう機会としている。

体験期間中、生徒たちは農産物の荷受け作業をはじめ、にんにくチップの袋詰めやにんにくの選果作業など、さまざまな業務に挑戦。職員から作業の手順を教わりながら、普段は見ることのできない農産物の出荷・販売に関わる仕事を体験した。

参加した生徒は「実際に売り場に並ぶ前の作業を体験できて、勉強になった」と話し、地域農業を支える仕事に理解を深めていた。

10/30 プラチナカボチャ　実績検討会


検討会の様子

ＪＡゆうき青森野菜振興会は、令和８年産プラチナカボチャの実績検討会を行った。約20人が参加し、今年の生育状況や販売状況について確認した。

プラチナカボチャは、長期熟成によって糖度を12度以上まで上げたうま味とコクがあるカボチャで、2026年産は生産者21人が約4.5ヘクタールを栽培。７月下旬から収穫が始まり、これまでに１万1,236ケースを出荷した。

検討会では、販売先の㈱ゼントクコーポレーションが今年の気候や作柄を説明。生育期の日照不足や低温により生育が遅れたものの、販売金額は過去最高の2,700万円となった。

脳トレ！ 手足の体操

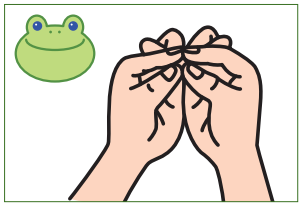
健康生活研究所所長●堤　喜久雄

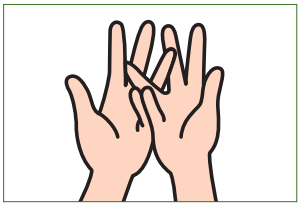
『かえるの合唱』体操で指の柔軟性を高める

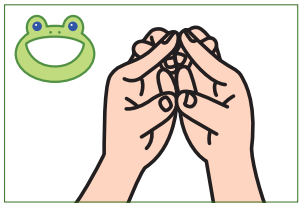
両手でカエルの形を作って動かし、指や手の柔軟性を高める体操です。特に硬くなりがちな薬指や小指のストレッチにもなります。また、特定の指を器用に動かして口を開閉させることで脳も鍛えられます。

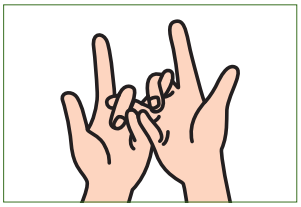
この体操が難しい場合は、体操前に指を大きく広げたり、１本ずつ反らせたりして、指の柔軟性を少し高めてから取り組んでみましょう。

『かえるの合唱』体操


(3) 人さし指の第２関節の上に薬指の指先を乗せます。人さし指と親指の指先を伸ばして合わせ、カエルを作りましょう。


(1) 両手の小指を少し立てて合わせ、その後ろで薬指を交差させます。


(4) 人さし指と親指を縦に10回開閉しましょう。慣れてきたら歌を歌いながら挑戦してみましょう。


(2) 中指を曲げて交差させた薬指を包み込みます。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

蟹　座（6.22～7.22）〈全体運〉いつもの日常に幸せを感じられそう。自分の時間を大切に。丁寧な暮らしぶりが人との輪を広げていくでしょう〈健康運〉いい健康法が見つかりそう。友人をまねてみて〈幸運の食べ物〉小松菜

相続・税務相談セミナー

参加費 無料

セミナー当日は
税理士による**個別相談**も可能！

令和8年**12月10日**(木) 13:30～15:30
JAゆうき青森　本店2階　第二会議室

相続は突然おとずれます。

事前に財産・資産の対策を検討しておくことは
不慣れな相続手続きを進めるうえでの大きな
サポートとなるはずです。
本セミナーを通じて相続への備えを
一緒に考えてみませんか？





セミナー内容

- 相続の流れと財産・資産について
- 相続人について
- 遺産分割について
- 相続税について
- 贈与税について
- 生命保険(共済)との関係　　等

参加方法

当JA窓口へ参加の意思を
お伝えください。

セミナー参加には**事前予約が必要**です。
詳しくは当JA窓口までお問い合わせ
ください。
※定員6名ほど

JAゆうき青森

お問い合わせ先
本店金融課:0175-72-1415　六ケ所支店:0175-75-2577
天間林支店:0176-68-3131　野辺地支店:0175-64-3164

＼なんでもご相談ください！／

JA年金相談会

令和8年**12月15日**(火) 9:30～11:30
JAゆうき青森
天間林営農センター　第一会議室

社会保険労務士の先生が
個別相談にお応えします。



参加費 無料

これから年金をもらう方、
すでに年金をもらっている方、
どなたでもお気軽にご相談いただけます。

65歳以降も働く予定だけど
働きながら年金をもらうとどうなるの？

年金を70歳から受け取るとすると
受取金額はどれくらい増えるの？

現在、遺族年金をもらっているけど
自分の年金の受取には影響はあるの？



申込方法

当JA窓口に「**参加申込書**※」を
ご持参または電話にて参加の
意思をお伝えください。
※「参加申込書」は窓口にございます。

個別相談のため
事前予約が必要となります。
※定員4名

詳しくは当JA窓口まで
お問い合わせください。

JAゆうき青森

お問い合わせ先
本店金融課:0175-72-1415　六ケ所支店:0175-75-2577
天間林支店:0176-68-3131　野辺地支店:0175-64-3164

参加者募集

アイシングクッキーづくり

ゆうき青森農協女性部

クリスマスのかわいいクッキーを作ろう！





日時	12月24日（木）　10：00～12：00
会場	ゆうき青森農協　本所　第３会議室
参加費	無料　※親子でのご参加も歓迎！
講師	佐藤 芹香 氏　アイシングクッキー認定講師
	経歴：製菓学校卒業後、関東のレストランやベーカリーショップに従事。 現在、アイシングクッキー認定講師として各地の講座を中心に活動中。
持ち物	エプロン
定員	20名程度
申込締切	12月10日（木）メ切　※但し、定員に達し次第受付終了

お申し込み・お問い合わせ

ゆうき青森農協　女性部　事務局（営農経済部　営農指導課）

お問合せ：0175-72-1413（江刺家釉音）

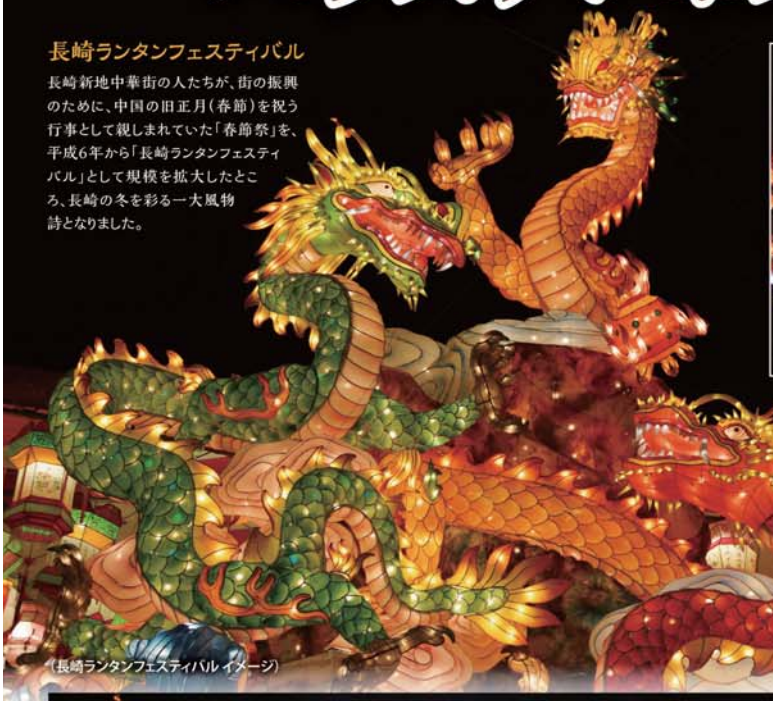
乙女座（8.23～9.22）〈全体運〉戸惑うことがあっても急な方向転換は控えて。周囲の状況を見つつ時期を待ちましょう。下旬に朗報ありの予感〈健康運〉発熱や歯痛に注意。疲れをためないように気を付けて〈幸運の食べ物〉セリ

JAゆうき青森 組合員の皆様へ

長崎ランタンフェスティバルとハウステンボス 光の世界 3日間

長崎ランタンフェスティバル

長崎新地中華街の人たちが、街の振興のために、中国の旧正月（春節）を祝う行事として親しまれていた「春節祭」を、平成6年から「長崎ランタンフェスティバル」として規模を拡大したところ、長崎の冬を彩る一大風物詩となりました。


（長崎ランタンフェスティバル イメージ）


（長崎ランタンフェスティバル イメージ）


（大浦天主堂 イメージ）


（ハウステンボス イメージ）

“光の王国” ハウステンボス

ハウステンボスで毎年行われている、日本最大級のイルミネーションイベント。雪のような光に包まれ輝く教会や、1万個のクリスタルで飾られた高さ約15mのツリーが、ロマンチックな夜を演出します。

（ハウステンボス イメージ）


世界文化遺産 旧グラバー住宅
（イメージ）


太宰府天満宮
（イメージ）


世界文化遺産 軍艦島周遊クルーズへ乗船！
（軍艦島 イメージ）

- 旅行実施日／令和9年 **2月16日(火)～18日(木)** 2泊3日
- 旅行代金 （大人お1人様 2名様1室ご利用） **159,000円**（税込）
  ※1名様1室（2泊分）お一人様 8,000円増
  ※3名様1室（2泊分）お一人様 1,500円減
  エキストラベッド利用となる場合がございます。
- 募集人員／30名（最少催行人員20名）
- 申込締切日／令和9年 1月14日(木)
  ※定員になり次第締め切りいたします。
- 申込金／30,000円（旅行代金に充当します）

お客様の声をかたちに　JAゆうき青森　TOUR 株式会社農協観光

※写真は全てイメージです。

天秤座（9.23～10.23）〈全体運〉情報運が活性化。いろいろな話が舞い込みます。楽しいことには率先して参加。気が乗らないものはお断りを〈健康運〉食生活の乱れは肌のトラブルに。バランス良く食べて〈幸運の食べ物〉ミカン

JAゆうき青森
組合員の皆様へ

長崎ランタンフェスティバルと ハウステンボス 光の世界 3日間

●旅行実施日／令和9年
2月16日㊋～18日㊌ 2泊3日

●旅行代金
（大人お1人様 2名様1室ご利用）**159,000円**（税込）
※1名様1室（2泊分）お一人様 8,000円増
※3名様1室（2泊分）お一人様 1,500円減
エキストラベッド利用となる場合がございます。

●募集人員／30名（最少催行人員20名）
●添 乗 員／三沢空港より同行して
旅程管理業務を行います。
●食事条件／朝食2回・昼食3回（弁当含む）・夕食3回（弁当含む）
●貸切バス会社名／十和田観光電鉄、長崎バス観光
●利用航空会社／日本航空（JAL）
●利用予定宿泊ホテル
［1日目］長崎市内 ホテルJALシティ長崎
［2日目］佐世保市内 ホテル日航ハウステンボス
●申込締切日／令和9年1月14日㊌
※定員になり次第締め切りいたします。
●申込金／30,000円（旅行代金に充当します）

1日目 長崎市内
ホテルJALシティ長崎



長崎新地中華街まで徒歩約1分と
観光に大変便利です。

2日目 佐世保市内
ハウステンボス オフィシャルホテル
ホテル日航ハウステンボス

ハウステンボス直結のリゾートホテルです。大浴場でのんびりくつろげるほか、宿泊者専用ゲートでパーク内へスムーズに再入場可能となっています。







月日	スケジュール	食事
1日目	集合・出発 朝 JAゆうき青森管内 ＝ 三沢空港 9:50発 ✈JAL 乗継（昼食お弁当） 羽田空港 11:15着／12:25発 ✈JAL 長崎空港 14:25着／14:55発 ＝ 見学 国宝 大浦天主堂（世界遺産・「信徒発見」の場所） … 見学 グラバー園（世界遺産・日本最古の木造洋風建築） 夕食 中華料理 京華園（三大中華街での夕食） … 見学 ランタンフェスティバル新地中華街（長崎ランタンフェスティバル散策） 長崎市内 ホテルJALシティ長崎［宿泊］	昼 弁 夕
2日目	ホテル 8:20 ＝ 長崎港 ≈遊覧船≈ 見学 端島「軍艦島」（世界文化遺産 軍艦島周遊クルーズ） ≈遊覧船≈ 長崎港 昼食 稲佐山観光ホテル（海鮮の昼食） ＝ 佐世保市内 ホテル日航ハウステンボス［宿泊］ 14:30着（夕食はホテル内のレストランにて） 自由散策 「ライトアップ」ハウステンボス［"光の王国"観賞］（日本夜景遺産「光の王国」）	朝 昼 夕
3日目	ホテル 9:00 ＝ 見学 太宰府天満宮（全国の天満宮の総本山） … 昼食 博多水炊き鍋の昼食 博多 はねや総本家 ＝ 福岡空港 13:50着／14:50発 ✈JAL 乗継（夕食お弁当） 羽田空港 16:25着／17:40発 ✈JAL 三沢空港 19:05 ＝ 帰着・解散 JAゆうき青森 管内 夜	朝 昼 夕 弁

※観光：●印入場／○印下車／▲車窓（順不同） ■行程中の記号／🚌バス ✈航空機 🚢船舶 🚶徒歩
※上記行程表は、2026年9月現在の予定であり、当日の天候や交通状況により変更になることもございますので、予めご了承ください。
後日、改めて集合場所・出発時間についてはご案内いたします。

時間帯の目安	早朝	朝	午前	昼	午後	夕刻	夜	深夜
	4:00	6:00	8:00	11:00	13:00	16:00	18:00	23:00	4:00

お食事





ご旅行条件（要旨） ●詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申し込みください。

1. 募集型企画旅行契約
この旅行は、株農協観光東北支店青森エリアセンター［青森市東大野2-1-15 青森県農協会館3F］観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。）が企画する旅行であり、この旅行に参加されるお客さまは当社と募集型企画旅行契約（以下「旅行契約」といいます。）を締結することになります。契約の内容・条件は、コースごとに記載されている条件のほか、本旅行条件書面、別途公知前に表示する確定書面および当社旅行業約款（募集型企画旅行契約の部）によります。

2. お申し込み
当社または当社の代理店、あるいは受託営業所（以下「当社ら」といいます。）にご申込いただきお申込みの場合、所定のお申込書の事項を記入し、お申込金を添えてご提出いただきます。お申込金は、「旅行代金」「取消料」「違約料」のそれぞれ一部または全部として取扱います。当社らは電話、郵便、ファクシミリ等の通信手段（以下「電話等」といいます。）にてお申込みの場合、当社が予約を承諾した日の翌日から起算して3日以内にお申込書の提出とお申込金のお支払いをしていただきます。

3. 契約の成立時期
旅行契約は郵便またはファクシミリでお申込みの場合は、お申込書の提出とお申込金のお支払後、当社らがお客さまとの旅行契約の承諾をしたとき、また、電話によるお申込みの場合は、本項により申込書とお申込金を当社らが受領したときに成立いたします。

4. お申込金（1名一人様）

旅行代金	1万円未満	3万円未満	6万円未満	10万円未満	15万円未満	15万円以上
申込金（1名一人様）	2,000円以上 旅行代金まで	6,000円以上 旅行代金まで	12,000円以上 旅行代金まで	20,000円以上 旅行代金まで	30,000円以上 旅行代金まで	旅行代金の20%まで

5. 旅行代金とその支払い時期
お客さまは、旅行代金から申込金を差し引いた残金を8頁の<取消料>に記載の該当する取消料収受期間の前日まで、または当社が定める日までにお支払いください。

6. 旅行代金に含まれるもの
旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金（注釈のないかぎり普通席）にの運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金（原油の水準の異常な変動に対応するため、一定の期間および一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるものに限ります。以下同様とします。）を含みます。）、宿泊費、食事代、消費税等の諸税および特に明示した その他の費用等（宿泊税の対象となる場合の宿泊税を含む）、添乗員同行コースの同行費用。上記費用はお客さまのご都合により、一部利用されなくても払い戻しはいたしません。

7. 旅行代金に含まれないもの
旅行日程に含まれない交通費等の諸費用、旅行中の個人的費用の諸費用（お客さまご自身の電話料その他通信料、ホテルでの小物代、追加飲食料、運送機関の定める有料手荷物料、心付等）、運送機関の課す付加運賃・料金、オプショナルプラン（別途料金）の代金等、ご日程から集合・解散地点までの交通費・宿泊費、空港施設使用料等。（ただし、空港施設使用料等を含んでいることを明示したコースを除きます。）

8. 取消料
契約成立後、お客さまの都合により契約を解除される場合、または旅行代金が所定の期日までにお支払いがなく当社が契約を解除した場合、旅行代金に対しておひとりさまにつき次の料率で取消料または同額の違約料をいただきます。なお、複数人数のご参加で、一部のお客さまが契約を解除される場合は、契約を解除されたお客さまから下記の取消料をいただくほか、ご参加のお客さまから運送・宿泊機関等の（1台・1室あたりの）ご利用人数の変更に対する差額代金を申し受ける場合があります。

区分		取消料（おひとり様）
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	1）21日前までに解除の場合（日帰り旅行にあっては11日目）	無 料
	2）20日～8日前まで（日帰り旅行にあっては10日目）に解除の場合	旅行代金の20%
	3）7日～2日前までに解除の場合	旅行代金の30%
	4）旅行開始日前日に解除の場合	旅行代金の40%
	5）旅行開始当日に解除の場合（6を除く）	旅行代金の50%
	6）旅行開始後の解除または無連絡不参加の場合	旅行代金の100%

※出発日・コース等の変更、また、当社の責任とならないコーン等の事由によるお取消しの場合も上記取消料の対象となります。
※オプショナルプランおよび宿泊等各種追加料金も上記料率による取消料が利用日を基準として別途適用されます。
ただし旅行開始後の取消料は100%となります。

9. 個人情報の取扱いについて
個人情報の利用目的及び第三者提供については当社のプライバシーポリシー<https://ntour.jp/covenant/privacy.html>をご確認ください。

10. その他
お客さまのご都合による便変更、航空等の旅程変更およびお使用分の払い戻しはできません。当社の責に帰すべき事由によらず航空便にお乗り遅れの場合は別途、航空券のご購入が必要となり、航空券引換証の払い戻しもできません。天候等不可抗力により航空機・バス等運送機関のサービスが中止または遅延となり、行程の変更や日程の変更が生じた場合の宿泊費・交通費・航空券代等はお客さまのご負担となります。
○当社はいかなる場合でも旅行の再実施はいたしません。

11. 旅行条件の基準
本旅行条件は、2026年9月1日を基準として作成しております。

この旅行は国内旅行中のケガや事故などで、死亡・後遺障害、携行品や賠償責任・救援者費用等を補償する「うきうき（国内旅行総合保険）」に加入しています。詳しくは弊社社員へご照会ください。

■お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書面」の「お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

旅行企画・実施・お問い合せ・お申し込みは
観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光 東北支店
青森エリアセンター TEL.017-729-8800
〒030-0847 青森県青森市東大野2-1-15 青森県農協会館3F
総合旅行業務取扱管理者：齋藤 雅志
旅行業公正取引協議会会員 一般社団法人日本旅行業協会正会員 ボンド保証会員

お問い合せ・お申し込みは
㈱農協観光 代理業
青森県知事登録旅行業者代理業第26号
JAゆうき青森旅行センター
〒039-2633 青森県上北郡東北町東柄部82番地3
TEL.0175-72-1433
総合旅行業務取扱管理者：八重樫 泰浩
営業時間／［平日］8:30～17:00
（土・日・祝日・年末年始を除く）

JA事業に関するお問い合わせは
JAゆうき青森
本店
六ヶ所支店
天間林支店
野辺地支店

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、遠慮なく上記の取扱管理者にお尋ねください。

蠍 座（10.24～11.22）
〈全体運〉おいしいものを食べてゆっくり過ごしましょう。心のゆとりを大切に。美容院などおしゃれのための時間もつくって〈健康運〉肩凝り対策を。疲労回復を助けるアイテムもお薦め〈幸運の食べ物〉セロリ



ＪＡへのお届け内容に変更はありませんか？

住所・氏名・電話番号・組合員資格（正組合員・准組合員）など、ＪＡへの届け出内容の変更がある場合は、所定の変更届出用紙により手続きが必要です。また、ＪＡからの手紙の住所番地、氏名の漢字などが違う場合なども手続きが必要となりますので、下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

お問合せ先

- ◆本所総務企画課　℡ 0175-72-1414
- ◆天間林支店　℡ 0176-68-3131
- ◆六ヶ所支店　℡ 0175-75-2577（営業日：火曜日・木曜日）
- ◆野辺地支店　℡ 0175-64-3164（営業日：月曜日・水曜日・金曜日）
- ◆らくのう営農センター　℡ 0175-64-3241

東北農政局　青森県拠点

農作物の盗難に注意！

2025年には全国で2，188件の農作物の盗難被害が発生しており、圃地（ほ場）や保管庫における被害が多発しています。
農林水産省では、警察庁の協力も得て、農作物の盗難に係る注意を促すチラシを作成し、啓発活動を行っています。
農作物の盗難現場や盗品の疑いがある農作物を発見した場合は、最寄りの警察署にご相談ください。

盗難防止対策の5つのポイント



連絡先：東北農政局青森県拠点　地方参事官室　電話：０１７－７７５－２１５１

詳しくはこちら→

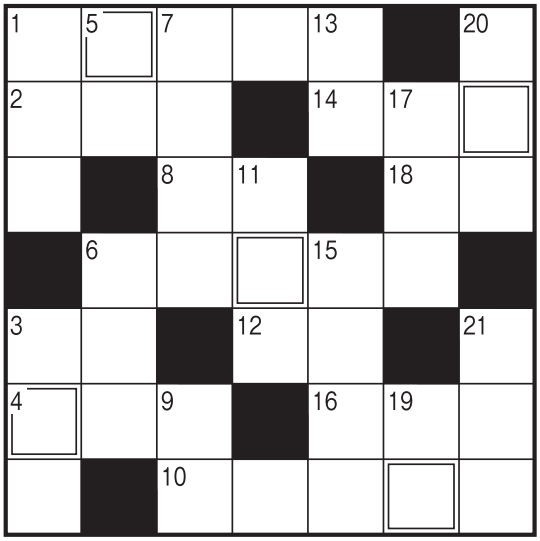
射手座（11.23～12.21）

〈全体運〉勢いがあります。頼りにされるので忙しくなることも。自分の仕事を優先しつつ余力があれば力を貸してあげて〈健康運〉腰痛や関節痛は早めに対処を。サポーターも◎〈幸運を呼ぶ食べ物〉長ネギ

頭の体操

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年末年始の学校に行かない期間
②風呂場の天井からポタリ
③博多で本場の――鍋を食べた
④なまはげ行事で知られる県
⑥西高東低の高が示すもの
⑧田畑を耕す道具
⑩クリスマスのミサがおこなわれる場所
⑫困ったときに仰ぎ見る
⑭赤・白・――はクリスマスらしい色の取り合わせ
⑯寒いと池に張ることも
⑱ディーとエフのあいだ

タテのカギ

①ルイス・キャロルの名著『――の国のアリス』
③イースター島の巨大石像
⑤冬至の日、湯船に浮かべます
⑥日の丸やユニオンジャック
⑦8の――は、1、2、4、8
⑨大きなものは瀑布と呼ばれます
⑪日本では右の人が多い
⑬食パンのふちの部分
⑮吊るし切りにする魚
⑰EU加盟国のひとつ。首都はベルリン
⑲こんもりと盛り上がった土地
⑳クリスマス――に星の飾りをつけた
㉑参道の入口に立っています

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11月20日（金）**
＊当日消印有効

〈10月号の答え〉
ツワブキ



《10月号の当選者》
●応募総数 23通　●正解者数 21通
おめでとうございます

★酒なしじじ　（東北町）
★高田愛子さん　（六ヶ所村）
★老眼鏡　（六ヶ所村）
★トマト　（七戸町）
★猫の名はノラ　（野辺地町）

郵便はがき

お手数ですが85円切手をお貼りください

〒039−2633

東北町字素柄邸82−3

ＪＡゆうき青森
総務企画課　行

（キリトリ）

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

読者からの声

J Aゆうき青森の「らくのう畜産まつり」の楽しそうな写真を見て「来年こそは行ってみたい」と思いました。子どもから大人までの様々なイベントの写真を見て、心がほんのり温かくなりました。
（七戸町　I・Iさん）

今 年はじめて「らくのう畜産まつり」に行きました。牛肉販売にすごい行列ができていて、購入を断念しました。来年は早めに行って牛肉をGETしたいです。
（野辺地町　S・Mさん）

㊟ご来場くださり誠にありがとうございます！牛肉販売は大人気で、例年長蛇の列ができています😂早めのご来場がおすすめです♫今年は大声コンテストなど新たなイベントも行われ、大盛り上がりでした！皆様の楽しそうな笑顔を見て私も嬉しかったです😊

イ ンフルエンザの流行が早く今年はすでにワクチン接種しました。手洗い、うがいをして感染しないように気を付けなければ。
（六ヶ所村　N・Sさん）

㊟今年はインフルエンザの流行が早いですね。実は私も早速インフルエンザに感染してしまいました…。健康のありがたさを改めて実感しました。これからますます寒くなりますが、お互い体調管理に気を付けて、元気に冬を乗り切りましょう💪

お 酒・たばこを辞めて、新たな趣味を探し中。でもクロスワードはむずかしい。孫に助けられながらやってみた。
（東北町　N・Oさん）

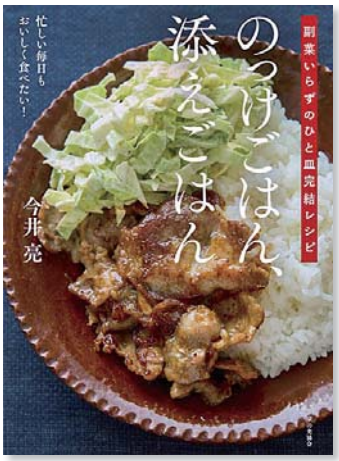
㊟今回のクロスワードは、ほかの読者の方からも「難しかった！」という声が寄せられました。お孫さんと一緒に挑戦していただけてうれしいです♫

天 間林女性部のヨモギ団子、1時間以上並んで買いました。美味しかったですよ！
（七戸町　N・Mさん）

㊟1時間以上も並んでいただいたんですね！ありがとうございます✨女性部のヨモギ団子は、自分たちで採取したヨモギを使うなど、こだわりがたっぷり詰まった自慢の味です♫美味しく味わっていただけて、女性部の皆さんもきっと喜んでいると思います🥰

得する！役だつ！

今月の新刊



のっけごはん、添えごはん

副菜いらずのひと皿完結レシピ

今井　亮 著

定価1,760円（税込）

忙しい毎日に頼りになるのはなんといっても白いご飯。おかずをのせたり添えたりするだけで立派な食事になり、心も体も満たされます。

本書では、身近にある食材で手軽に作れるごはんものを紹介。肉や魚といったたんぱく質はもちろん、野菜もバランスよく使っているので、栄養面もばっちり。

お申し込みは営農指導課まで

11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。

◎ＪＡや本誌に対する意見・感想・情報などをお書き下さい。

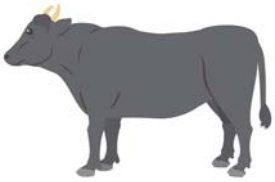
※必ず記入して下さい。記入の無い場合は当選しても無効となる場合があります。

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。	

県南地区家畜衛生推進協議会からのお知らせ

下記のとおり、令和８年度畜産講習会（肉用牛）を開催いたしますので、お気軽にご参加ください。

開催日時：令和８年11月26日（木）
開催時間：午後１：30～４：00　受付（午後１：00～）
会　　場：十和田市民文化センター　生涯学習ホール（十和田市西二番町4-11）
講　　師：北海道大学　教授　今内　覚　氏
演　　題：牛伝染性リンパ腫の現状から最後の砦・発症予測法ついて
※参加無料（事前申込をお願いします）



問合せ先　県南地区家畜衛生推進協議会　TEL 080-2155-3195（午前中のみ対応）

購買課からのお知らせ

１．冬期間の購買窓口対応について

〇土曜日・日曜日・祝日の購買窓口対応について（各営農センター別）

期間 / 部署	11月		12～３月中旬頃まで		３月中旬頃～	
	土曜日	日曜･祝日	土曜日	日曜･祝日	土曜日	日曜･祝日
本　所　購　買　課	11/14まで	休　業	休　業		営　業	休　業 **（予約引渡のみ対応）**
六ヶ所営農センター	11/14まで	休　業	休　業		営　業	休　業 **（予約引渡のみ対応）**
天間林営農センター	休　業		休　業		営　業	休　業
野辺地営農センター	11/14まで	休　業	休　業		休　業	

※あぐりハウスすずなは、11月は日曜日のみ休業、**12月土曜日の営業は午前中のみ、日曜祝日は休業**となります。

３月休日営業については、融雪状況等により変更しますので、２月に連絡いたします。
冬期間（11～３月）の営業時間は８：30～17：00になります。

２．購買未収金限度額設定時期の変更お知らせ

購買未収金限度額の設定について、必要な販売実績等の資料を年度単位（４～３月）での実績に応じて作成し、毎年６月末に変更を行っておりました。

今回、農協では事務簡略化を図るため、税務申告で使用される年単位（１～12月）の販売実績等から購買未収金限度額を作成いたしますので、購買未収金限度額設定の時期を令和９年２月末に変更することになりましたので、お知らせいたします。

新採用職員紹介



氏　　名　蛯沢さなえ
配 属 先　信用共済部　金融課
生年月日　昭和57年生まれ
出 身 地　東北町
最終学歴　青森中央短期大学
趣味･特技　紙のクラフトバンドで小物入れやバッグを作ること。（最近は子育て優先でできてません💦）
抱　　負　皆さまのお役に立てるように頑張ります！

山羊座（12.22～1.19）〈全体運〉運勢は上昇し気になっていた状況は好転へ。自信を見せていつもより強気でいきましょう。旅行、外出にツキあり〈健康運〉体力アップのチャンス。スポーツも楽しめます〈幸運の食べ物〉ハクサイ

９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	77	4,945.2	113.5	29,739.2	106.0
十和田おいらせ	6,823.7	32	560.4	102.7	3,406.8	96.9
八戸	3,456.5	20	247.9	92.1	1,627.3	91.0
おいらせ	2,044.5	6	154.1	95.1	1,032.8	101.3
青森地方酪農	311.4	2	24.1	92.3	169.9	107.7
つがる弘前	122.9	0	0.0	0.0	15.9	26.7
青森	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
計	67,173.8	137	5,931.7	110.5	35,991.9	104.4

◎概　況

全国	Ｒ８年９月の受託乳量は548.8千tと前年比102.0%。飲用向けは前年比95.2%でした。
東北	Ｒ８年９月の受託乳量は35.5千tと前年比で100.2%でした。
青森県	Ｒ８年９月の受託乳量は5.9千tと前年比110.5%となった。
当農協	Ｒ８年８月の販売乳量は4,945.2tと前年比113.5%の実績となった。

◎全農ランク別乳価　（円／kg（税抜）、戸）

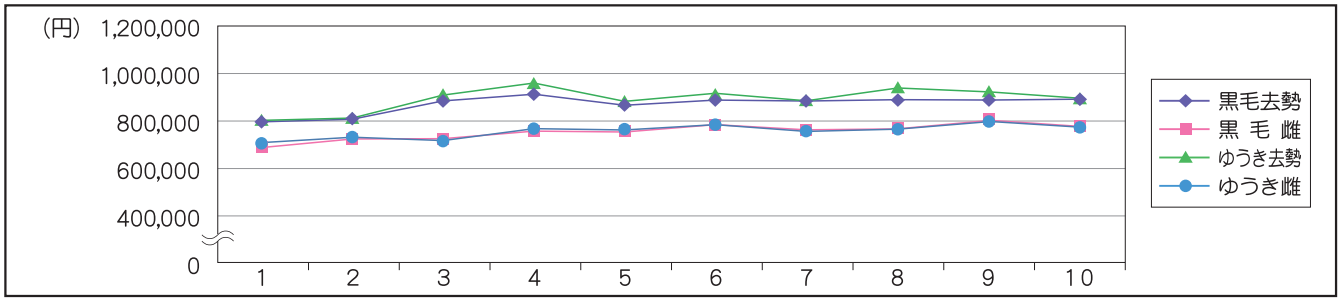
体細胞数＼細菌数		Aランク 5万未満	Bランク 5～10万未満	Cランク 10～30万未満	Dランク 30万以上
Aランク 20万未満	単価	134.1347	133.1347	132.1347	121.1347
	戸数	44	2		
Bランク 20～30万未満	単価	131.1347	130.1347	129.1347	118.1347
	戸数	18			
Cランク 30～40万未満	単価	130.1347	129.1347	128.1347	117.1347
	戸数	9			
Dランク 40～50万未満	単価	128.1347	127.1347	126.1347	115.1347
	戸数	2			
Eランク 50～80万未満	単価	119.1347	118.1347	117.1347	106.1347
	戸数	2			
Fランク 80万以上	単価	106.1347	105.1347	104.1347	93.1347
	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	5.4240円
	ＣＳ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	0.21円
	生乳検査料	kg当たり	0.14円
	全国連委託手数料	kg当たり	0.3537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	0.9729円
	集送乳調整金	kg当たり	0.3023円

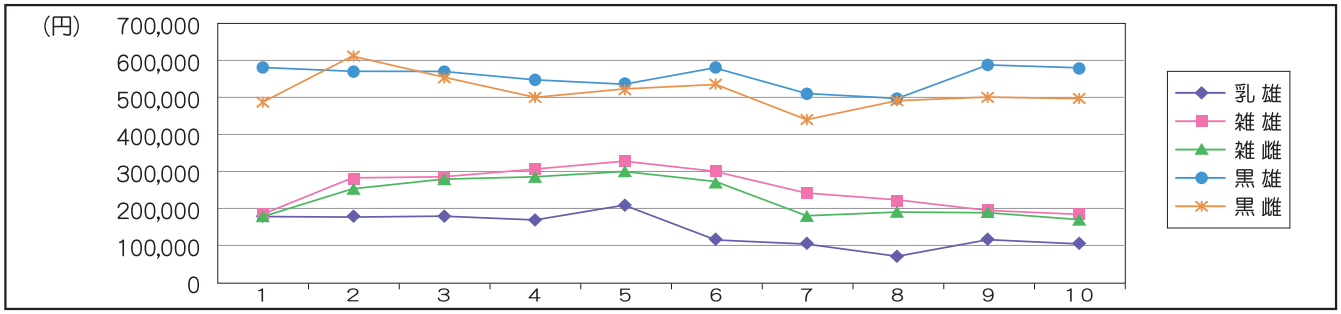
子牛市場平均価格の推移〔直近10回〕（青森県家畜市場）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
開催日	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	９月11日	10月９日
黒毛去勢	796,308	807,230	884,893	912,480	865,949	881,598	885,012	892,681	888,132	891,732
黒毛雌	688,315	724,536	725,410	757,188	753,441	781,403	762,878	768,011	802,166	776,261
ゆうき去勢	802,886	812,207	908,907	960,128	882,920	911,879	888,928	938,949	922,576	895,382
ゆうき雌	709,133	731,720	717,750	767,837	762,100	778,943	755,876	765,918	797,363	773,273



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	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	８月27日	９月17日	10月８日
乳雄	177,925	176,458	179,025	171,142	210,100	117,600	104,775	73,464	117,993	104,500
雑雄	183,408	282,594	285,540	306,378	329,093	301,616	242,616	225,083	196,431	184,593
雑雌	177,039	252,960	279,042	287,306	301,217	274,588	181,176	192,394	190,452	170,107
黒雄	581,000	570,460	570,240	547,486	536,600	580,300	511,500	496,650	587,813	580,360
黒雌	486,200	611,820	555,317	501,380	523,967	535,975	440,880	491,700	501,233	497,567



年共計野菜の販売および洗浄選果状況

令和８年10月23日現在

ながいも

販売状況

年産終盤に伴い本県産は不安定な入荷となり、総体量の少ない状況が続くなか、消費は鈍いものの、入荷量の少なさから一定の引き合いが見られ、価格は保合で推移となった。

引き続き本県産・北海道産ともに少ない入荷となり、総体量の少なさから不足感はあるものの、末端消費は鈍い状況が続くため価格は保合推移となる見通し。

（相場）　単位：円／箱（10kg）

等階級	４Ｌ	３Ｌ	２Ｌ	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～

洗浄選果状況

・令和７年産入庫数量
323,944

・洗浄選果数量
303,245

・未選果数量
20,699

〔単位：コンテナ（20kg）換算数〕

＊春掘４月下旬入庫分洗浄選果中

製品発生割合（%）

等級率		階級率	
Ａ　品	20.6	5・４Ｌ	35.3
Ｂ　品	31.0	３Ｌ	15.5
Ｃ　品	29.5	２Ｌ	17.5
Ｄ　品	15.9	Ｌ	15.9
平	3.1	Ｍ	6.4
計	100.0	Ｓ	4.8
		その他	4.4
		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
1.54（10kg）

にんにく

販売状況

売価高から末端消費は緩慢となっている一方で、本県産の入荷量は他作業の落ち着きから徐々に増加しているものの、依然として総体量は少なく、価格は保合で推移した。

本県産の出荷量が増加することに加え、売価高から量販店の売り場は広がっておらず、引き合いが弱まることから価格は弱含みで推移する見通し。

（相場）　単位：円／kg

等階級	２Ｌ	Ｌ	Ｍ
Ａ　品	2,400～	2,200～	2,000～
Ｂ　品	2,200～	2,000～	1,700～

洗浄選果状況

・調製品入庫数量
4,962

・選果数量
4,865

・未選果数量
97

〔単位：コンテナ〕

製品発生割合（%）

等級率		階級率	
Ａ　品	13.9	２Ｌ	6.3
Ｂ　品	66.7	Ｌ	56.9
Ｃ　品	16.7	Ｍ	30.4
その他	2.7	Ｓ	6.4
計	100.0	計	100.0

１コンテナ当たり出来高数
20.1kg

理事会だより

■第10回（10月30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．固定資産の処分について
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年産秋掘りながいもの仮渡金の設定について
①生食用（割当分）　１コンテナ当たり　４，０００円に決定
②土付き無選別　１コンテナ当たり　１，５００円に決定

4．資産（建物）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

5．理事との利益相反取引について
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．内部監査の結果報告について
3．コンプライアンスの実践・ヘルプライン・事務ミス・苦情・マネロン対応状況の報告（第２・四半期）について
4．余裕金運用に関するリスク情報の報告について
5．長期滞留債権の状況について
6．要注意先以下債権の状況について
7．ＪＡバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
8．「組合員・利用者本位の業務運営（ＦＤ）」にかかる取組状況報告について
9．令和８肥料年度春肥（11～６月）の価格設定について
10．第13回ゆうき青森農協畜産共進会収支報告について
11．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結果について
12．職員の新採用について
13．令和８年度事業第２・四半期の実績について
14．子会社あぐりサービス㈱、グリーン・ジ・アース㈱の令和８年度事業第２・四半期の実績について

魚　座（2.19～3.20）　〈全体運〉やることは山積みですが楽しいことも多いとき。用事は気合いを入れて終わらせ、遊びに行く時間をつくりましょう〈健康運〉無理はしないで。疲れたらゆっくり休んで元気復活〈幸運の食べ物〉レンコン

日本の伝統食材“こんにゃく”を使った健康食材活用レシピ

今月のおすすめクッキング

肉包みこんにゃくのポン酢酢豚



《材料／２人分》

・玉こんにゃく…150g
・片栗粉…適量
・豚肉(しゃぶしゃぶ・ロース)…200g
・チンゲンサイ…1株
・塩…少々
・油…大さじ6
・タマネギ…1/2個
A（※混ぜておく）
　ポン酢しょうゆ…大さじ2
　蜂蜜…小さじ2
　しょうゆ…小さじ1
　酒…大さじ2
　湯…50ml

レシピ提供：日本こんにゃく協会

《作り方》

①下ゆでして水分を拭いた玉こんにゃくに片栗粉を薄くまぶし、広げた豚肉で巻く。玉こんにゃくが見えなくなるように形作り、手で握って豚肉とこんにゃくをなじませたら、全体にも片栗粉をまぶす。
②チンゲンサイは食べやすい大きさに切ってサッとゆで、塩を振って皿に盛り付けておく。
③フライパンで油を熱し、①を並べ入れる。表面が固まったら転がして全体を焼き、取り出して油をよく切る。
④フライパンの残り油で、くし切りにしたタマネギをサッと炒め、Aを入れ、③を戻し全体にたれを煮絡めて出来上がり。とろみが足りない場合は、水溶き片栗粉（材料外）を足す。

こんにゃくで「腸の砂おろし」

こんにゃくは古くから「腸の砂おろし」といわれ、腸内を整え、健康や美容に良いとされています。これはこんにゃくに含まれる食物繊維が消化されずに腸に到達し、腸内の砂（老廃物など）の排出を助けるためです。食物繊維は日本人に不足しがちな栄養素でもあるため、こんにゃくを食べて積極的に取りたいですね。　出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」など

組合員数（９月30日現在）

	正組合員	准組合員	合　計
本　所	664(－2)	331(－1)	995(－3)
六ヶ所	361(－2)	168(±0)	529(－2)
天間林	908(±0)	149 (－1)	1,057(－1)
野辺地	184(±0)	196(＋1)	380(＋1)
らくのう	195(±0)	73(±0)	268(±0)
合　計	2,312(－4)	917(－1)	3,229(－5)

(　)内は先月比

めんこ自慢



六ヶ所村　六原地区

木村　碧（あお）くん（９歳）・翠（すい）ちゃん（８歳）
凰（おう）くん（６歳）・磐（はん）くん（４歳）・鎧（がい）くん（２歳）

両親：木村　賢生さん〈組合員〉・綾子さん

これからも兄妹仲良く、元気に育ってね！
父・母より

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

めんこ自慢へ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ＬＡ・営農指導員が訪問の際に、一言よろしくお願いします。



編集後記

あっという間に11月ですね。朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいてきたのを感じます。10月は家族でサツマイモ掘りを楽しみました。土の中からサツマイモが顔を出すたびにワクワクし、夢中になって掘りました♪そんな秋を満喫していた矢先、10月28日にはなんと雪が！10月に雪が降るとはビックリですね。秋を楽しんでいたと思えば、もう冬はすぐそこ。短い秋を少し名残惜しく感じつつ、これからやってくる寒い冬に備えたいと思います。皆さんもタイヤ交換はお早めに！

甲

JAゆうき青森広報　Vol.198
発行／ゆうき青森農業協同組合　〒039-2633 青森県上北郡東北町字素柄（すがらやしき）82番地3　TEL(0175)72-1414　FAX(0175)72-1424
編集／総務企画課　ホームページ／https://www.ja-yuukiaomori.or.jp/　発行日／令和８年11月11日　印刷／㈱岩間印刷