

りんごの森

2023

6

No.491



特集 この時期だからこそ知ってほしい
熱中症のこと

表紙の写真：「あま〜いスイカ、大きくなあれ！」年長児たちと女性部の苗植え作業



この時期だからこそ知ってほしい

熱中症のしくみ

熱中症は、真夏の暑い日に起こるものだというイメージがあるかも知れない。しかし、梅雨の時期にも患者が増えるという。まだ体が暑さに慣れていないため、雨の合間の晴れた日や梅雨明けの暑い日に、汗をかくことで体温を調節することがうまくおこなえないことが原因だ。

体温調節

日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本だ。体温調節には、薄着になる、日陰に移動する、水浴びをするなど、暑さから逃れる行動性のもの

と、皮膚血管拡張と発汗により熱を体の外に逃がす自律性のものがある。皮膚表面温の上昇には限りがあるので、高温環境では汗による体温調節への依存率が高くなる。そのため、汗のもととなる体の水

分量を維持することが重要になる。

水分補給

前述した、発汗による解熱のためには、水や麦茶を1日1.2ℓ摂取することが望ましい。ここで覚えておきたいのは、利尿作用のあるコーヒーは、水分補給に適していないことだ。農作業の休憩中は缶コーヒーを控えるか、接種するのであれば、それ以上に水や麦茶を飲むよう気をつけてもらいた

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ・気分が悪い、ボーっとする

重症度Ⅱ度

- ・頭がガンガンする(頭痛)
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度重

- ・意識がない
- ・ひきつけを起こす(けいれん)
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・真つすぐに歩けない・走れない
- ・体が熱い

い。また、たくさん汗をかいたときには塩分も補給しよう。スポーツ飲料の場合は、ナトリウム量が100mℓあたり40〜80mg入っているものが適当だ。

熱中症になりやすい人

熱中症患者の約半数は65歳以上の方である。年齢を重ねると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、身体の調整機能も低下することが原因だ。自分の体調の変化

熱中症が疑われる人を見かけたら

： 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



： からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



： 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて万全の予防をし、のどが乾かなくてもこまめな水分補給をするよう心がけてほしい。

また、晴れた日は路面に近いほど気温が高くなるため、幼児や車いすの方は大人以上に熱い環境に

いる。幼児は体温調節機能が充分発達していないために、特に注意が必要だ。

ペットも注意

犬や猫は、汗腺が足の裏などしかないため毛に覆われた体は汗をかかず、血液の流れや呼吸によ

る放熱がメインとなる。そのため、体温調節が苦手な、特に暑さに弱い。気温の高い日には、わずかな時間でもペットを車内に残さないよう注意したい。

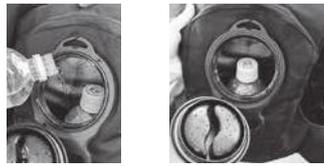
参考：net (Medical Note)

環境省 熱中症予防情報サイト

■ ■

体調管理には栄養や睡眠ももちろん大切。次ページでは、特に摂りたい栄養の紹介をします。

対策グッズ



◀アイスクーリングベスト

凍ったペットボトルと水を入れ、ベスト内を通るチューブに循環させることで体を直接冷やす。



◀ネックリング

冷凍庫などで冷やして首につける。



◀竹糸くんアームカバー

(税込531円)

汗の拡散・蒸発を促進する竹由来のレーヨン糸。日焼け防止にも。



◀ミツウマレインウェア上下

(税込8,800円)

湿気を逃がす透湿素材、メッシュの裏地で汗のべたつきを抑える。当JAインスタグラムでは動画でご紹介中。

問合せは湯口購買課 (0172-84-2470) まで

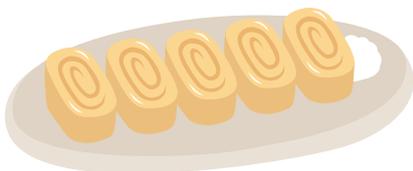


子どもと
食べたい!

夏の パワー食材 図鑑

成長期の子どものすくすく育てもらうには
栄養バランスが大切です。
暑い夏を乗り切る栄養素をたっぷり含む食材と、
おいしい食べ方をご紹介します。

イラスト:ゆきたけし



卵



卵は人の体に必要な栄養素が
満遍なく含まれたスーパー食材で
す。特に、子どもに不足しがちなタ
ンパク質、必須アミノ酸がバランス
良く含まれています。朝の卵料理、
いつものみそ汁に卵をプラスする
など、1日1個の卵で、夏休みの栄
養バランスを整えましょう。

栄養
バランス
ナンバーワン!

ヨーグルト

牛乳を乳酸菌で発酵させて作るヨーグルト。牛乳に比べ
てタンパク質やカルシウムがより消化・吸収されやすくなっ
ています。乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力
を高め、便秘にも効きます。ナッツやきなこなど、食物繊維
の含まれるものと合わせるとより効果的。果物と蜂蜜と合わ
せたスムージーは、見た目にも涼しくおいしくいただけます。

牛乳がさらにパワーアップ!



干しエビ

子どもの成長期に必要な不可欠なカルシウム。牛乳に
も劣らずカルシウムの多い食材が干しエビです。炊き
込みご飯やお好み焼き、チャーハンやスープ、パスタ
に。入れるだけでも風味が出ます。夏休みにも積極的
に取りたいパワー食材です。



岡村 麻純

タレント
食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業
大学では食育をテーマに研究
男女2児の母

丸ごと食べて
カルシウムが豊富。

豚肉

スポーツなど、夏も毎日走り回り消費エネルギーの多い子どもたち! そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に多く含まれるビタミンB1です。ビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンを含むタマネギ、ニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップします。

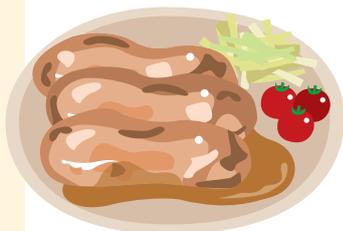


万能食材
鉄分豊富な

アサリ

夏休みのスポーツや勉強に集中したい子どもたち。脳の発達に必要な鉄分が多く含まれ、子どもも食べやすいのがアサリです。和食に中華に洋食と、いつでも活躍してくれます。砂抜き後に冷凍しておくとそのまま使えるので、湯豆腐に足す、スープに加えるなど小まめに利用できて便利です。

ビタミンB₁で 元気いっぱい



サバ

サバは脳の神経伝達機能を助け記憶力に良い影響を与えるDHA(ドコサヘキサエン酸)に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、みそ煮もよいですが、においが苦手な子どもには、サバ缶を使ったトマト煮やみそ汁にすると、ずっと食べやすくなります。サバを食べて、夏休みの宿題にチャレンジしましょう!



DHAで 記憶力アップ!?

みそ

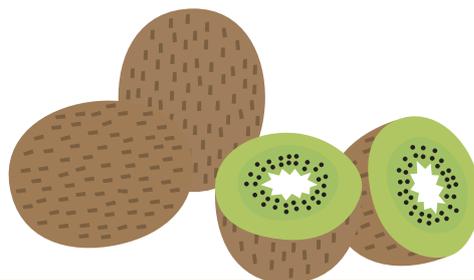
発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めることが分かっています。中でもみそは、必須アミノ酸も多く消化吸収率も高い優れたもの。たくさん遊びたい夏休みにぜひ摂取したい食材です。みそ汁はもちろん、みそおにぎりや炒めもの、ドレッシングなど塩分の代わりに使うと味も栄養もアップします。



発酵食品で
風邪に負けない体をつくる

キウイフルーツ

キウイフルーツのビタミンC含有量はレモンの約2倍。夏は暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは免疫力を高め、ストレス解消や疲労回復にも一役買ってくれます。グリーンキウイは食物繊維も多く、腸を元気にしてくれます。



夏の味方!
ビタミンCの王様

果実販売動向

販売課 田村 慎平



平素よりJA相馬村フルーツス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。

5月の果実販売動向ですが、イチゴについては最終盤となり、総体量は減少し、消費地の気温上昇に伴い品質不安もあるものの、継続的な引き合いが見られ、荷動きについては順調に推移しました。

スイカについては前半に熊本県産を中心に小玉傾向の入荷となり、その為総体量の少ない2L・1L級の引き合いが特に強く、高値基調の販売となりました。後半にかけて熊本県産の入荷がピークを越え、関東・愛知・長崎県産などの入荷が始まっていき、売場の拡大は進んでいきました。ただし価格に関しては前半が高値基調だった分、やや弱含みでの推移となりました。

メロンについては高値基調での販売となり、入荷量もまだ多くな

いことから荷動きは緩慢なものとなりました。

リンゴにつきましては最終盤を迎えたサンふじを中心に総体的な流通量が減少する中、有袋ふじへの切り替えは順調に進み、安定した入荷となりました。引き合いが強いのは小玉中心となり、32玉以上の大玉に関しては売価が高めに設定され、入荷比率も高かったことから荷動きが鈍化傾向となり、全体的に価格は保合い傾向での推移でしたが、一部の量販店などでは大玉の価格を下げての販売や、有袋シヨナゴールド中心の販売も見られました。

シナノゴールドに関しては黄色品種の総体量の少なさやサンふじの減少に伴って安定して引き合いがあり、堅調な価格推移となりました。

今後はスイカ・メロンに関しては入荷量・売場の拡大共に増加傾

向が続くと見込まれ、スイカに関しては流通量の増加の為、メロンに関しては荷動きの鈍い状況の為、どちらも価格はやや弱含み傾向と思われれます。

売場に関してはスイカ・メロンを中心にキウイ・バナナ等輸入果実で多く構成されている中、リンゴに関しては有袋ふじを中心に総体数量・売場面積ともに減少傾向となり、大玉は売価上昇も相まって引き合いは弱い状況が続く見通しです。ただし40玉・46玉の小玉は不足感から堅調な販売が予想されます。

当JAでは王林に関しては5月末をもって出荷が終了となり、今後は有袋ふじ・有袋シヨナゴールド・サンふじ・シナノゴールドのスマートフレッシュ商品のみ販売となります。

売場の縮小が進んでいくことが予想される中、引き続き品質調査を行いながら、市場の動向に注視しつつ、有利販売を目指してまいります。

JA全農あおもりデータ (6/1 累計)

品 種	サンふじ	ふ じ	王 林	シヨナ	シナノゴールド	その他	合 計
単 価 (円)	2,662	4,728	3,203	3,864	3,267	2,736	2,809
前 年 比 (%)	80	96	94	98	87	92	85
販売数量 (箱)	5,531,813	374,781	675,133	165,551	196,085	3,329,447	10,242,811
前 年 比 (%)	117	126	101	75	117	107	113



ふじの果実肥大状況

6月1日の調査では管内平均で21.7mmとなり、昨年よりも2mm程大きく推移しています。また、平年比は138.2%となり、6月上旬の調査では歴代1位を記録しました。その他、王林・つがるを含めた6月10日現在の状況は表1を参照して下さい。

今後のりんご作業

(6月15日～7月15日)

●見直し摘果
花芽形成前の6月末を目標に見直し摘果を進め、適正着果に努めましょう。特に、ふじの場合は過着果にすると隔年結果を起す可能性がありますので、成らせ過ぎないように十分注意して下さい。

●追肥は今月末まで
追肥を計画している園地では、樹勢や着果量に合わせて、6月末までに実施しましょう。

●徒長枝（ハヤ）整理

徒長枝整理は薬剤の通りを良くし、葉や果実を病害虫から守ることに繋がります。徒長枝が混み合つとハダニ類のすみかにもなるため、不要な徒長枝は剪去しましょう。

●袋かけは7月10日頃をめどに

袋かけは早いほど着色向上の効果が高くなります。そのため、遅くとも7月10日頃をめどに袋かけを終了し、被袋期間を75日以上確保しましょう。また、袋かけ前の

薬剤散布は丁寧に行い、散布後5日以上経過してから袋をかける場合は、実洗いを行いましょう。

●腐らん病
発生が散見されています。見つけ次第速やかに処置して下さい。

●輪紋病
伝染源は枝幹部に形成されたいぼ皮病斑です。新梢及び1年枝での感染は6月上旬～8月中旬頃まで続き、7月に最も多くなります。

●モモンシクイガ

果実への侵入を防ぐために今後の防除が重要です。7月初めにピレスロイド剤を使用して下さい。

●水稲について

移植後の水管理は、天候の良い日は2～3cmの浅水にし、分けつを促進して下さい。低温が続く時は5～6cmのやや深水にして稲を低温から守りましょう。

入水は夕方または早朝に行い、日中は田んぼの水をしっかりと暖めましょう。また、入水の際は除草剤の処理層が壊れないよう静かに入水を行って下さい。

表1：管内の品種別りんご肥大状況（6月10日調査）

品種	横径（単位：ミリ）					
	湯口	紙漉沢	相馬	平均	昨年	平年
ふじ	32.8	31.5	31.0	31.8	27.6	24.4
王林	37.5	33.0	33.9	34.8	29.2	26.6
つがる	34.8	30.7	34.0	33.2	28.0	26.8

※平年値は過去10年間平均値

●りんご病害虫防除暦（第8回目～第9回目）

回数	散布量	散布時期	基準薬剤	希釈倍数	備考
8	500㍓	7月上旬	オキシラン イカズチWDG ウララDF カルシウム剤	500倍 1500倍 4000倍	○輪紋病の重要防除時期となるので、有効な薬剤を降雨前に散布してください。
9	500㍓	7月中旬	キノンドー顆水 ユニックス顆水 トランスフォームF カルシウム剤	1000倍 2000倍 4000倍	○褐斑病対策としてユニックス顆水2000倍を加用してください。

青年部通信

事務局 佐々木 善久



青年部では、5月15日にもち米栽培の中でもメインともいえる田植えをしました。いつも田んぼから見える美しい岩木山を確認することはできませんでしたが、雨降りの中作業した5年前の思い出話に花が咲くなど、楽しく作業が進みました。

順調に育った苗を見る部員からは「今年は豊作が期待できるので」と声があがりました。一面全て植え終わると、機械では植えられない部分に一つ一つ丁寧に手植えをする宮川貴彦部長の姿が。

「これが青年部最後の田植えだな」部長は今年で勇退することから、本年産もち米も良い出来になって



青年部最後の田植えに努めた宮川部長



苗箱もリレーで繋ぐ

ほしいと、願いを込めていました。

また今年は、部員の子ども達も手伝いに来てくれました。作業をこなしながらも、子ども達の一生懸命な姿を見つめる部員の顔はいつもより柔らかい表情に見え、こいだけば米作りの将来は安泰だな」と、笑いが起こりました。手伝ってくれた子ども達が、将来、相馬



地区の農業を支える人材となってくれたらと思います。

田植えと同じ日に相馬こども園の草刈りと、畑の耕起もおこないました。耕起作業は、女性部が園児らと野菜を育てる重要な土台作り。青年部でも、食育活動の一環として毎年取組んでいます。「がんばれー」と、窓から見守る園児らの姿はともかわいらしく、部員らはパワーが湧いたのではないでしょうか。

今後も、食育活動や農業を次世代へ繋げていく活動、企画をおこなっていききたいと思えます。

ライスロマンクラブの経験を活かし



今年より、青年部のもち米事業におけるオペレーターが世代交代となりました。昨年まで務めていた福島さんは、操作歴10年のベテラン！今年からは、湯口の溝江将也さんが頑張っています。溝江さんは、ライスロマンクラブにも所属していることから、今後も青年部及びライスロマンクラブでたくさん活躍したいと意気込んでいました。



きれいになっていく園内



野菜植えまであと少し

いきいき女性部通信



事務局 石田 有希子

年長児ががんばりました

5月23日、相馬こども園にて年長児10人の野菜苗定植を、女性部役員4人がお手伝いしました。

定植一週間前に青年部が耕起してくれた畑。まずは畝を作って黒マルチや防草シートを敷き、苗を等間隔に置いたらスタンバイOK！

園児が一行になって畑に出てきて「よろしくお願ひします〜」と元気なあいさつ。そして先生方と女性部員で苗植えを全面サポート。「ギョッギョッとするんだよ」「おおきくなあれ」「スイカたべたい」と園児たちは楽しく土に触れながら、苗の成長や収穫を楽しみにしていました。

その後トマト棚を作ったのは大黒谷ヨリ子さん。片方の端を縛る間、もう一方を縛るお手伝いをしようとしたが、田澤真由美さん、中嶋美保子さん、三上まつ子さん、事務局石田、その場にいる全員の身長が足りないという事態に！結局、両端ともヨリ子さん

にお任せして、背の高い立派なトマト棚が完成したのでした☆

今年定植した苗は、枝豆、ナス、ピーマン、トマト、かぼちゃ、サツマイモ、スイカ。そしてプランターにカブを植えました。これから野菜のお世話や収穫、そしておいしく食べるころまで、園児たちが楽しんでくれますように！女性部みんなが願っています。

副部長のテレビ出演

5月26日、RAB1550ニュースレーダー with 中嶋美保子副部長が出演されました。シーズンin the 産というコーナーで、地域の旬の食材を紹介する内容です。

食材はスバリ、根曲竹！ 成田光弘さんが栽培している畑で、収穫と調理の撮影となりました。

光弘さんの奥様の厚子さんと、美保子さんがそれぞれ根曲竹の天ぷらと肉炒めを作ってみなで美食。美保子さんは、天ぷらを作るときあらかじめ竹の子に粉をまぶし



年長さんみんなでハイ、チーズ☆



真剣なお顔でギョッギョッ！

て衣を剥がれにくくしていて、このひと手間が、さすが料理上手だなあ！と、勉強になりました。TV放送も、みなさんバッチリ素敵に映っていました。

6月は小学校りんで学習「摘果」と女性向け仕上げ摘果講習会を行う予定です。



とれたての根曲竹！ いざ実食♪



相馬地区らしくりんご畑を背に撮影



RAB
ニュースレーダー
with
シーズンin the 産
はこちらで見られます

所員 小山内一翔



いつも湯口SSS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。

最近のエピソード

先日「洗車機の使い方がわからない」と不安そうにされているお客様がいらっしゃいました。運転席に私が座り、お客さまは助手席に乗っていただいて、一緒に洗車機に入りました。車がキレイになった頃にはその表情は一変して、晴れやかな笑顔が見れたので、私も嬉しい気持ちになりました。

また別のスタッフは「紹介された病院の場所が分からない」とい

うお客様のカーナビに、目的地登録のやり方を伝えながら設定の手伝いをしていました。これからも湯口SSSスタッフは、お客様との関わりを大切にしながら業務に励みます。みなさまご利用をお待ちしております。

7月のイベント

◎JASSの日

7月14日(金)の景品はフロッシュ食器洗剤(300ml)です。2000円以上の給油した方が対象ですのでこの機会にぜひご利用ください。

お願い

洗車場のタオル置き場の影など人の目につかない場所に、缶やペットボトルなどのゴミのポイ捨てが見つかる場合がございます。

ゴミ箱は事務所前に設置しておりますので、お手数でも必ずゴミはゴミ箱に捨てていただきますようお願い致します。



現在のお得なイベントはこちら!

7月 イベント情報

JA SS

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

お知らせ

- セルフ洗車
700円以上で燃料2円引きレシート!
- 10・20・30日は灯油の日。
店頭販売がお得です。
- 都合により特売日が変更になることもあります。

ポイントを貯めて
景品をGET

☆会員の方は、ハイオク/レギュラー/軽油/灯油1ℓに付き1ポイント貯まります!

☆300ポイントためると以下の景品と交換できます

- 箱ティッシュ
- トイレトーパー
- 林檎の森商品券

直売所「林檎の森」

所員 山田理圭



いつも直売所『林檎の森』をご利用いただきありがとうございます。

直売所で販売しているリンゴについては、大好評につき完売となりました。お忙しい中出荷してくださった会員の皆様やご購入いただいたお客様には感謝申し上げます。

現在店内には、たくさんのお野菜が毎日のように入荷しています。

山菜はワラビやミズの入荷が徐々に増えてきました。ミズはシャキシャキとした食感が好評で、地元の方はもちろん県外の方の購入や、地方からの問い合わせも多々、発送も頼まれるほどの人気商品になっております。タケノコは最盛期が過ぎ、徐々に数が減りつつありますが、朝一番で店頭に並び、即完売するような売れ行きとなっております。天ぷらやたけのこご飯、みそ汁がおススメですよ！
野菜については、カリフラワーやブロッコリー、ほうれん草など

の地物野菜が徐々に入荷され始めています。

ブロッコリー、カリフラワーは大ぶりで食べ応え抜群なので、リーズナブルな商品となっております。アスパラはとても柔らかく、ほうれん草も青々しく新鮮で栄養満点です。

今後はメロンやスイカ、嶽きみの入荷もぞくぞくありますのでぜひ、地物野菜をお買い求めの際は、直売所『林檎の森』にお立ち寄りください。みなさまのご来店をお待ちしております。



食べ応え抜群のカリフラワー！



青々とした新鮮なほうれん草



タケノコは店頭があればラッキーです

誠に勝手ではございますが、
棚卸監査の為下記の日程で、**営業時間の変更**と、**店休日**を設けさせていただきますので、
ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

6月30日(金) 棚卸の為 12時閉店
7月 1日(土) 監査の為 終日休業

会員の皆様、お客様には大変ご迷惑をお掛けしますが、
何卒よろしくお願い申し上げます。

『林檎の森』
からの
お知らせ

フワフワの居候

5月中旬、フクロウのひなが管内園地でみられた。

湯口の藤田徹さんの畑では、今年には2羽のひなと、親フクロウが同時に顔をみせ、畑の作業員を和ませた。

一昨年、巣箱をカラスに襲われひなが巣立ちを迎えられず、昨年にも巣作りが行われなかった。

「今年は3年ぶりにひなの姿が見られてうれしい。来年も園地に戻ってきてくれたら」と徹さんは穏やかな笑顔で話した。

フクロウは1年で400匹、つがいいで1,000匹のねずみを捕まえるとされている。



※写真：藤田徹さん提供

巣箱から顔をのぞかせるフクロウのひな

珍しい来訪者ご一行

5月17日、湯口の沢田繁一さんの畑でミツバチの蜂球ができていた。新しく誕生した女王バチを真ん中に守りながら分蜂がおこり、働きバチが次なる引つ越し先を見つくるまで一時休息をとる現象だ。

繁一さんは「長年りんごを作ってきたが、分蜂を見るのは初めて。黒い塊が飛んできたときは驚いた」と話し、駆除にかけた業者も「りんごの枝先に分蜂しているところは初めて見た」と驚き感心していた。

薬剤をかけず袋に生け捕りにし、このあと森に放した。良い住まいを見つけてほしい。



枝先にぶら下がる縦40cmほどの蜂球

作業効率フラッシュアップ

5月17日から23日、ライスロマッククラブはブランド米「青天の霹靂」の田植えをおこなった。

近年の気候変動を考慮し、同組合所有6台の田植え機のうち4台に屋根を新しく導入した。作業序盤の5月17日と18日の最高気温は30度近くまで上昇。1日を通して田植えをおこなったオペレーターらは「直射日光を浴びるよりはるかに楽」と体にかかる負担の違いを実感し、翌日以降も続く田植え作業に意欲をみせた。花田勇人組合長は「今後も労働環境や作業安全について改良をしながら、特A米生産を続けたい」と意気込んだ。



屋根付き田植え機で疲労軽減を実感

ひろまる、ブランド発表

櫻田宏弘前市長とJAつながる弘前天内正博組合長、当JA大場勉組合長は5月24日、手に取りやすい40玉・46玉の中小玉サイズのサンふじりんごを、地域ブランドの機能性表示食品として来年1月から全国販売すると発表した。ブランド名は「ひろまる」で、地域ブランドの機能性表示食品は全国初となる。

20〜40代の果物摂取量が少ない反面、子育て世帯などの健康志向は高いため、内臓脂肪を減らす効果を示し消費拡大を図るもの。

大場組合長は「関係機関と連携して販売促進に努めたい」と話した。



天内組合長(左)、桜田市長(中)、とともに「ひろまる」ブランドをPRする大場組合長

地域おこし協力隊 活動記 Vol.88



子どもから大人まで楽しんでいる様子でした。



協力隊の穂坂修基（ほさかもととき）です。相馬に引越してきて一か月が経ちました。生活に慣れてきたので、夏野菜の栽培を始めました。耕運機などの機械なしでの畑仕事は、身体的には大変でしたが、自力やっているという清々しさがありました。都会から来た若輩者が、野菜を作ることができるとか…。自給自足的「な生活を送ってみたいですね」。

五月六日、弘前市りんご公園でこなつた「弘前りんご花まつり」では、相馬紙漉き隊が催した、手漉き和紙体験の手伝いをしました。手伝うといっても片付けくらいで、和紙の原料や作り方についての話を聞いたり、実際に紙を漉いてみると、ほとんどゲストのようでした…。たくさんの方々に教えてくれた隊員の方々のおもてなしに感謝です。



薄い銅板を先の丸い釘で叩いて形作りしました。翌日は、腕が筋肉痛に…。



着任時に櫻田市長から拝受した辞令は、紙漉沢の和紙に書かれていました。その和紙がどのように作られているのかわかり、感動しました。

五月二十三日、中央公民館相馬館研修室でおこなった「やすらぎ館セミナー相馬熟紙作り体験講座（講師：三上拓実氏）」に参加しました。完成品が「チラ（左写真）」の手作りでこのクオリティーです。すごくないですか。自画自賛。現在住んでいる水木在家の豪邸に相應しい、高級感のある表札が完成したと自負しています。丁寧に教えてくれた講師の三上さんのおかげ、いい表札が作れました。感謝です。

そして、参加者の方々とワイワイ話しながら体験できたのが、なによりも楽しかったです。

五月二十四日、弘前市りんご公園でおこなった「初心者向けりんご研修会」では、摘果について学びました。「中心果」「側果」「障害果」「新梢」など、初めて聞く単語ばかりで頭がパンクしそうでした…。ですが、講師の方々のわかりやすい説明のおかげで、りんご作りの「い・ろ・は」の「い」を少し理解することができたと思います。

相馬の代名詞の一つである、りんご。その、りんごを生産する人の思い、蓄積してきた高い技能、代々受け継がれてきた美しい景観など、相馬のりんごの背景には様々な魅力があります。魅力を知って食べるりんごはやっぱりおいしいのかなどと思います。

相馬のりんごとその魅力を全国の消費者に届けるべく、私自身が生産に関わり（お手伝い程度ですが…）、多面的・多角的にりんごを語れるようになりたいです。

※1 相馬の住民を対象に各年代や領域に応じた生涯学習講座



果てしない作業…。プロの生産者は、一年で何個の側果を摘んでいるのだろうか…。

(*) 相馬地区公式HP (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/soma/>)



農協役員室で——ネズミ盗聴記

元農協学園長
秋田義信

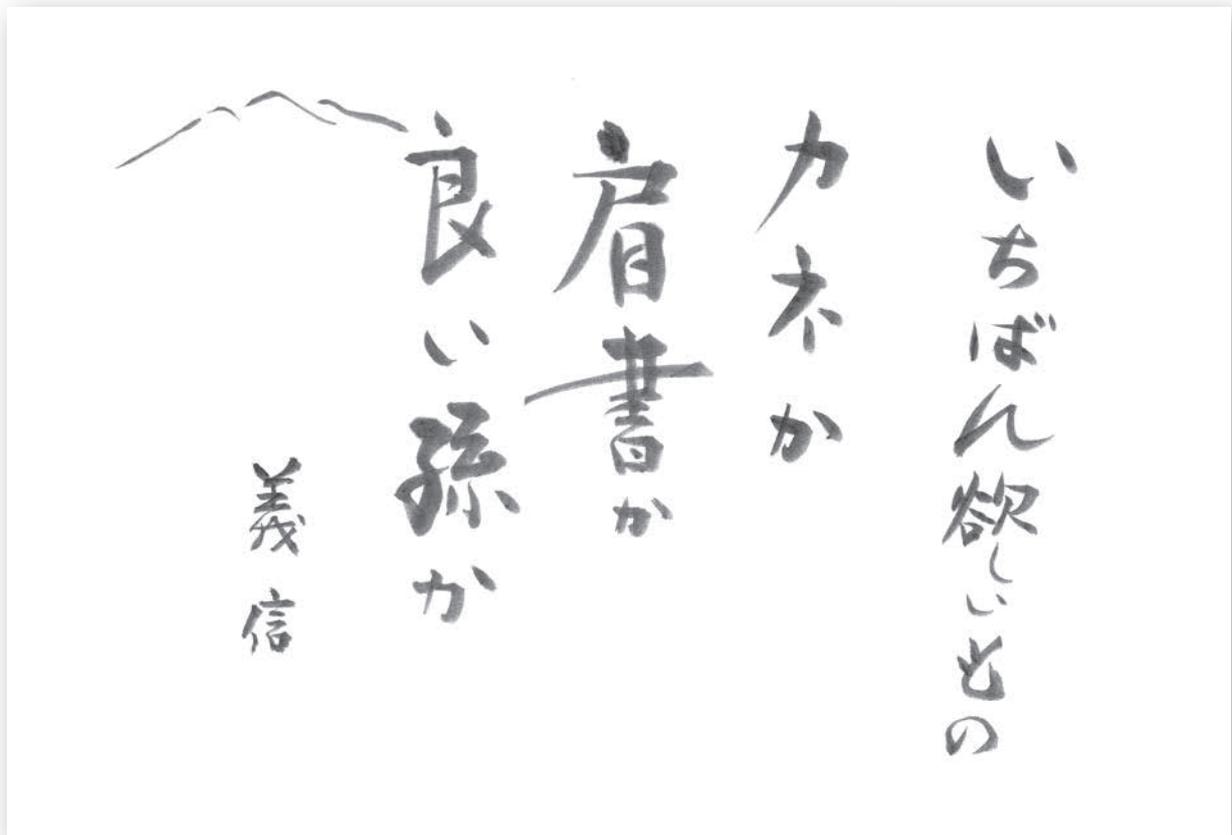


農協の役員室。オンベが弘前の図書館で「青森県農地改革史（山本省一著）」を書き写してきたという。大正十三年現在の津軽の地主の、田畑所有面積を、マムシなどに見せている。

氏名	住所	田	畑	小作人の数
一戸虎三郎	西郡中村	九五町歩	四町歩	二〇〇人
原田藤次郎	森田	二二二	二四	二〇〇
原田 豊次	〃	一〇二	二	二五〇
渋谷 文男	水元	一四二	二六	二五〇
長谷川一郎	館岡	一九八	八	二〇三
鳴海周次郎	車力	一七八	七	二〇〇
高谷豊之助	木造	二三七	三	一八〇
小倉 常吉	十三	八四	〇	六五
高谷 貞助	中部船沢	七二	三	四〇
笹森 栄和穂	〃	八〇	二	二五〇
佐藤 源蔵	南郡田舎館	二二二	〇	二五〇
田沢 信	田舎館村	八三	七	二五〇
長谷川信太郎	五郷	七三	五	二六二
長谷川宗一	〃	六三	一	二五三
加藤宇兵衛	黒石	一四三	六	二五〇
鳴海文四郎	〃	一八五	三	二四五
西谷茂太郎	〃	六三	〇	二四〇
鳴海 浜代	浅瀬石	八九	二	二五五
対馬諒太郎	中郷	二三〇	一	二二〇
宇野清左右門	六郷	一五七	三	二七五

氏名	住所	田	畑	小作人の数
相馬 貞一	竹館	五〇町歩	一六町歩	七五人
西谷 寿徳	尾上	六二	二五	五八
阿部誠一郎	七和	一〇四	二三	九八
楠美 芳幹	〃	五二	六	五一
古川市三郎	中里	一八六	七	一四二
井沼寛五郎	〃	七二	一	九三
大川丑之助	〃	七六	二	一〇四
齊藤 純吉	治川	一一二	二〇	一四七
津島 文治	金木	二二八	一	二九〇
高橋弥左門	〃	七〇	一	二二四
佐々木嘉太郎	五所川原	六〇九	三八	八九四
平山又三郎	〃	三六五	二九	四〇八
沢田 長助	〃	五六	五	八二
竹浪 繁造	板柳	九五	四二	一五〇
安田 〇造	〃	九二	一五	一一三
安田 才助	〃	二〇一	三三	二八〇
安田久五郎	〃	五〇	二六	七九
青山浅次郎	〃	五五	二五	九八
宮越 正治	内湯	一〇五	五	二二三

「農地改革」は昭和二十二—二十五年にGHQ（日本占領連合軍司令部）の命令によつて強行されたもの。最も強く主張したのがソ連やアメリカよりもイギリスだったと云ふ。



編集部をつぶやき～編集後記～

4年ぶりに農協夏祭りを開催すべく、実行委員が始動しました。日程は8月5日(土)午後、会場はライスセンターです。スタッフポロシャツを本所購買担当の工藤弘美さんと一緒に決めたり、女性部で出店する試作を進めたりと、もう私の気持ちは夏真っ盛りです！多くの組合員、地域の方々へ感謝を伝えられるよう、職員一同みなさんのお越しをお待ちしております。とその前に、7月15日(土)は購買の売り出しもあります。今年の注目は、ミツウマのレインウェア上下です。毎年人気のレインウェアに選択肢が増え、選ぶのも楽しいのではないのでしょうか。ほんとと津軽の夏は忙しくて最高ですね！人もリンゴも、日焼けには注意してください！

yuki



理事会だより

5月22日(月)

- 1) 4月末残高試算表について
- 2) 組合員の加入・脱退について
- 3) りんご販売関係について
- 4) 固定資産の取得について



▲今年のポロシャツは何色でしょうか

◀ JA夏祭り会場にて打ち合わせ中

今月のあなたの運勢・7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

- ◆ 前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう
- 部屋は小まめに換気して。健康維持に役
- ★ パプリカ

牡牛座 4/20~5/20

- ◆ 人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり
- 適度な運動は体調にもメンタルにもプラス
- ★ 桃

双子座 5/21~6/21

- ◆ 欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買物は趣味を優先して
- 発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ
- ★ シシトウ

蟹座 6/22~7/22

- ◆ 注目度が上がる時。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ
- 新しい健康法や健康グッズを試してみ
- ★ スイカ

獅子座 7/23~8/22

- ◆ 後半から上昇。これまでの頑張りか形になって見えてきます。気を抜かずやり切らしましょう。発言は丁寧
- 野菜たっぷりメニューが元気の秘訣(ひけつ)
- ★ インゲン

乙女座 8/23~9/22

- ◆ 焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて
- ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機
- ★ エダマメ

天秤座 9/23~10/23

- ◆ プレッシャーを感じるときこそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を
- ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に
- ★ アンズ

蠍座 10/24~11/22

- ◆ 旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ
- 友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に
- ★ キウウリ

射手座 11/23~12/21

- ◆ 周りの悪感に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転
- 血圧や体温をチェック。検診なども活用して
- ★ スモモ

山羊座 12/22~1/19

- ◆ 落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変！と思ったときこそ積極的に打開策を探して
- 有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ
- ★ キクラゲ

水瓶座 1/20~2/18

- ◆ 選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉
- 弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎
- ★ トマト

魚座 2/19~3/20

- ◆ 追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を
- 体調の変化に注意。休息をしっかり取って
- ★ カボチャ



1



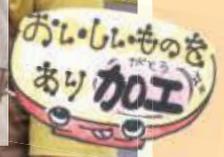
2



3



農家のお母さん達会員7名のグループ。この春、山崎さん(50)が新加入した。加工品は、アップルパイ、かぼちゃパイ、タルトタタン、焼きりんご、ジャム、塩麩、ナンバ醬油漬け、各種漬物、トマトケチャップなど。



- 1 山崎さん発案の『青天の霹靂』シフォンケーキは新商品で店頭に並ぶ
- 2 大人の味わい大人気のタルトタタン
- 3 「私たちの梅干しはしょっぱいよ」
- 4 紅玉アップルパイは焼きたてのいい香り
- 5 リンゴを煮たシロップでツヤを出してから、最後の3分を焼き上げる



4



5

「それ作って売ってみよう！」
 活動を開始した22年前から、前向きで明るい雰囲気は変わらない。代表の藤田美代子さん(写真中央)の畑で収穫されたリンゴなど、加工品には自分たちで育てた農作物を使っている。体によくておいしいものを作り続けてきた。
 人気の加工品のひとつであるアップルパイは、バターがしっかりと入った生地で風味豊かに、サクツとした食感。お客様の要望や季節によって紅玉とふじを使って作る。ツヤだしにリンゴを煮たシロップを塗り、最後の3分を焼き上げる。
 この春、山崎奈津美さん(右)が新たに加入。新商品の『青天の霹靂』を使ったシフォンケーキは山崎さんの発案。
 「加工品作りが好きで、楽しいから続けてきた。一緒に活動してくれる若い人が入ってくれて嬉しい」手際よく作業をしながら、澤田登美子さん(左)は穏やかに笑つ。
 当JA直売所『林檎の森』、ヒロ口地下1階やおえん、ビーチにしめやで加工品販売をおこなっている。

JA相馬村広報

りんごの森

2023.6 Vol.491

■ 発行者
 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
 2023年6月15日

JA 相馬村概況

〈令和5年5月末日現在〉

組合員数…………… 847人
 (うち准組合員数 …… 375人)

出資金…………… 601,370千円

貯金額…………… 10,159,830千円

共済保有高……………3,057,002万円