

# りんごの森

2026

6

No.527



特集 この時期だからこそ知ってほしい

**熱中症にならないための暑熱順化とは??**



JA.SOUMAMURA

この時期だからこそ知ってほしい

# 熱中症にならないための 暑熱順化とは??

## 農作業中の熱中症対策のポイント

- 高温時の作業は避けましょう
- こまめな休憩と水分・塩分補給を行いましょう
- 1人での作業はできるだけ避けましょう
- 熱中症対策グッズ（帽子・ファン付き作業服等）を活用しましょう



◎梅雨時から要注意！ 熱中症を防ぐ  
熱中症は真夏の暑い日に起こるイメージがありますが、実は梅雨の時期から増え始めます。この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、雨の合間の晴天時や梅雨明け直後に、汗をかいて体温を調節することがうまくできないためです。

熱中症を防ぐ第一歩は、「いま自分のいる環境」を知ることです。当日の最高気温だけでなく、一日の気温や湿度の変化、室内の状況をこまめにチェックしましょう。また、熱中症の発生にはその日の体調も大きく関係しています。環



境の変化に気を配るとともに、自身自身の体調にも敏感になり、無理のないよう過ごしましょう。

## ◎暑熱順化（しよねつじゅんか）とは？

体が暑い環境に繰り返しさらされることで、徐々に暑さに慣れて強くなる現象のことです。暑い環境で運動や日常生活を送ると、体内で熱が作られて体温が上昇します。体は、汗が蒸発するときの気化熱や、皮膚の血流を増やして熱を外に逃がす（熱放散）ことで体温を調節していますが、暑熱順化が進むとこれらの調節機能がより効率的に働くようになります。

◎有効な対策  
日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑さが本格化する前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

※あくまで目安なので、個人の体質・体調、その日の気温や室温環境に合わせて無理のない範囲で行って下さい。運動時は、水分・塩分補給を行うことは必須です。

## 暑熱順化

体を暑さに慣らすこと

ウォーキング ジョギング	ストレッチ 筋トレ
サイクリング	入浴

◎暑熱順化で身体に起こる変化

暑熱順化が進むと、体には以下のような変化（生理的変化）が現れます。

①汗をかき始めるのが早くなる  
体温が大きくなる前から汗をかけるようになり、効率よく熱を逃がせます。

②汗の量が増える  
同じ運動や活動でも、しっかりと汗をかくことで体温の上昇を抑えやすくなります。

③汗の塩分濃度が下がる  
体内で塩分（ナトリウム）を再吸収する仕組みが働き、大切なミネラルの損失を防ぎます。

④皮膚の血流が増える  
皮膚の近くの血流が増えることで、体内の熱を外に放出しやすくなります。

⑤心拍数が下がる  
血液の循環がスムーズになり、暑さによる心臓への負担が軽くなります。

◎熱中症になりやすい人って?!

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、特に注意が必要です。

【まとめ】

暑熱順化は、体を暑さに慣れさせることで熱中症リスクを下げ、運動や日常生活を維持するための大切な近道です。無理のない範囲で汗をかく習慣を取り入れ、本格的な夏に備えましょう。

また、熱中症予防には「いま自分のいる環境」と「自分の体調」の双方に目を向けることが重要です。当日の最高気温だけでなく、1日の気温・湿度の変化や室内の状況をごまめに確認しましょう。

それと同時に、日頃の体調変化にも敏感になる必要があります。「環境の変化」と「体の変化」のどちらにも意識を向けること。これらが合わさることで、暑さによる体への負担が和らぎ、熱中症や夏バテのリスクを大きく下げることにつながります。



暑さに負けない体づくり

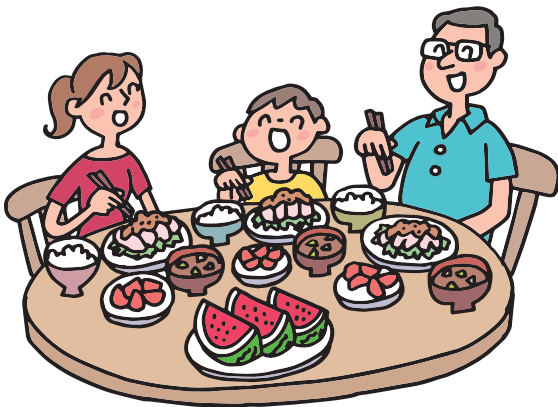
イラスト：服部新一郎

# 食べて元気に！ 夏バテ予防

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で  
軽やかに乗り越えられます！

「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」  
そんな体のサインに気が付いたら、  
食べ方やメニューを見直してみませんか。

毎日の食事を味方につけて、  
夏を思い切り楽しみましょう！



## 夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



### 1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、  
1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類  
などの炭水化物が多くなりがちですが、  
肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

### 冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めて  
しまいます。冷房の効いた室内では、温かい  
スープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。  
飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過ぎ  
ず安心です。

### 控えめに



### 水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失われ  
ています。時間を決めて飲むなど、喉が  
乾く前に小まめな水分補給ができるよう  
意識しましょう。スープやみそ汁など、食事  
から水分補給するのも良いでしょう。



### 夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良の  
こと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいも  
の取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因  
です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能  
や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を  
整えることが夏バテ予防の第一歩です。



管理栄養士・野菜ソムリエ  
監修 五賀(まいが)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を  
経て企業向けレシピ開発やフードコー  
ディネーターなど幅広く活動中。SNSで  
は「頑張らない腸活」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

# 体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に  
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に  
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けぬ体に  
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいいため、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に  
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート  
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。

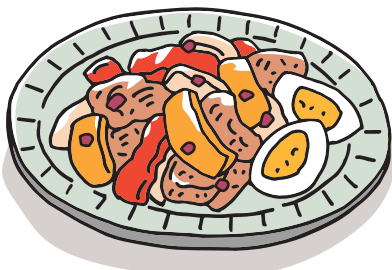


香りで食欲アップ  
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いいため、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる  
夏バテ解消レシピ

## 梅とポン酢の彩り酢豚



### 材料(2人分)

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

### 作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

花粉開薬所盛況

12 花粉開薬所

今年も農協本所倉庫に花粉開薬所を設置し、多くの生産者が花粉の開薬に訪れていました。

近年、マメコバチの減少がリンゴの結実に影響を及ぼしているため、確実な結実と良品生産を目的とした人工授粉が行われています。農家さんは、王林や金星、世界一などの開花直前（風船状）になった花を摘み取って持参します。その後、薬（やく）採取機を使って花から薬を取り出し、ふるいで余分な花弁などを選別して箱に敷き詰めます。これらを加温した乾燥室で乾燥させた後貯蔵し来年預かった農家さんへと引き渡されます。



リンゴの花を開薬機へ

ライスロマンクラブ  
本格始動!!

4 稲作体験

4月末からの耕起や代掻きを経て、5月21日からは、いよいよ田植が始まり大忙しな季節がやってきました。初日はあいにくの曇り空となりましたが、東部班から元気よく作業がスタート。その様子を見守っていた花田勇人組合長は、「今年は苗がなかなかの出来栄え、良い秋（収穫期）を迎えられるのではないかと期待しています」と笑顔で意気込みを語ってくれました。



GPS搭載された田植え機で作業効率アップ!



ネパール技能生  
リンゴ学習

4 技能生

5月1日、ネパールからの技能実習生を対象とした、リンゴの摘花作業の実技研修会が五所地区の園地で開催されました。研修の前半は本所2階の大会議室で行われ、齊藤大貴主任が資料や映像を使って事前講義を実施。通訳を介して詳しい説明が行われました。後半は、指導課職員と一緒に実際の畑へと出向き、実技研修では「ふじ」の摘花作業を行いました。

園地での農作業を安全に進めるため、傾斜地における梯子（はしご）の正しい使い方についても熱心に学びました。



摘花を作業してみる参加者たち



多くの生産者が熱心に耳を傾けていた。

5月14日、相馬管内12ヶ所で第2回巡回講座が開催され、生産者92人が出席しました。農業振興課や普及振興室の職員が、リンゴの生育状況や今後の作業計画、さらに農作業の安全対策について説明を行いました。

当日は生産者からも積極的な質問が相次ぎ、「トウガ」への対策や、気温の上昇に伴う「ダニ剤単体の特別散布」に関する相談が出るなど、これからの管理に向けた関心の高さがうかがえました。

次回の講座は、6月中旬に開催を予定しています。

第二回 巡回講座開催



田植え作業も手慣れたものです。

5月19日、農協青年部は湯口地区の水田にて、貴重な財源となるもち米の植え付けを行いました。当日は、部員たちが農作業の合間を縫って集まり、手際よく作業を展開。すべての植え付けを無事に終え、一同ホッとした表情を浮かべていました。今後は、水田の管理から秋の刈り取り、精米、袋詰めまでの一連の作業を青年部が自ら行います。年々リピーターが増加している自慢のもち米は、秋に直売所「林檎の森」の店頭に並ぶ予定です。

青年部 もち米田植え



農薬の空容器も回収



豪雪で曲ってしまった支柱

5月25、26日の2日間にわたり、J A 相馬村の湯口支所と相馬支所において、農業用使用済プラスチックの収集が行われました。この取り組みは、農業資材の使用後に発生する廃棄物を適切に処分することを目的としており、定期的に肥料や農薬の空容器などの回収を行っています。当日は朝から多くの生産者が訪れ、使用済みの容器や反射シートのほか、今年の大雪で折れ曲がってしまった支柱などが次々と持ち込まれました。2日間で集まった廃棄物は、合計2,130キロにのぼり、地域の環境保全に向けた生産者の意識の高さがうかがえました。

使用済プラスチック収集



7月上旬には直売所店頭で並ぶ予定です。

5月29日、津軽藩ねぶた村で「清水森ナンバ」の苗の配布が行われました。相馬管内では沢田地区・大助地区の計3名が栽培を続け直売所へ出荷してきました。しかし、高齢化による存続の危機に直面。そこで今年からは、田澤真由美女性部長と中嶋美保子副部長が栽培を引き継ぐことを決めました。先輩たちの想いを受け継いだナンバ栽培の新たな一歩が始まっています。

清水森ナンバ苗配布



～体験を通しての  
食への関心～

# 「お米学習」スタート！



育苗センターの施設に入る前に、  
紙芝居で「水稻苗ができるまで」を学びました。



施設内を隅から隅まで見学！  
たくさんの発見がありました。



学ぼう！

「お米ができるまで」

昨年からはじめた相馬小5年生  
17名との「お米学習」が、今年も  
スタートしました。初回となった  
4月30日、育苗センターを訪問。  
施設に入る前には、佐々木指導員  
から紙芝居を用いて「水稻苗がで  
きるまで」の説明を受けました。  
クイズ形式の質問もあり、「お米  
の種類は何種類あると思います  
か？」との問いかけに、児童たち  
は真剣に悩みながら答えています  
た。その後は、施設内を隅から隅  
までじっくりと見学。自分たちの  
目で現場を見る貴重な体験となり  
ました。子供たちはこれから1年  
をかけて、お米が自分たちの食卓  
に上るまでの過程をじっくりと学  
んでいきます。





手ほどきを受けて、  
コツを掴み田植えのペースが上がる



説明を聞いてからいよいよスタート～



泥んこになるのも楽しい～



頑張って植えたよ～♪



泥に足を取られても作業は進めます



次は稲刈りだ～!!



### 笑顔で田植え体験

5月25日、5年生16名は、当J A女性部長田澤真由美さんの田んぼを借りて、田植えを体験しました。子どもたちはひんやりとした田んぼに裸足で足を踏み入れ「冷たい」「キヤー」と歓声を上げながら、「青天の霹靂」の苗を丁寧に手植えしていきました。泥の感触や生き物との触れ合いを楽しみながら、泥だらけになって作業を進めた子どもたちからは、「楽しく田植えができた。美味しいお米に育ってほしいね」といった声が聞かれました。

実際に農業を体験し、食への関心を持つことは、子どもたちにとって素晴らしい「食育」の機会となります。こうした取り組みを通じて農業への興味や理解が深まることで、将来の農業や地域の産業を担う人材へと育ってくれることが期待されます。

農業振興課主任 齊藤 大貴



●りんごの果実肥大状況

6月1日の調査では、ふじの肥大が管内平均で21.7ミリとなり、昨年よりも8ミリ程大きく推移しています(平年比:124.0%)。6月11日現在の状況は表1参照。

表1:管内の品種別りんご肥大状況 (6月11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	34.7	28.1	33.3	32.0	25.4	27.5
王 林	32.4	32.4	34.3	33.1	26.6	29.3
つがる	34.5	32.2	33.2	33.3	27.1	29.3

※平年値は過去10年間平均値

●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。

●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(バヤ)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。徒長枝が混み合う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。

●袋掛け

袋かけは早いほど着色向上の効果が高いため、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。

●注意すべき病害虫について

・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。

・シンクイムシ類

異常高温下では、薬剤防除だけで被害を抑えることが非常に困難となります。コンフューザーRをまだ設置していないところでは設置を急ぎましょう。また、果実への侵入を防ぐため、遅くとも7月初めにピレスロイド剤を使用して下さい。

◆マイナー害虫にも注意!

近年、ヨトウガやコガネムシ類、カメムシ類による果実被害も散見されています。園地の発生状況に併せて適期防除に取り組みましょう。詳しくは振興課まで。

(TEL 0172-84-3215)

●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つかり暖めましょう。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。

●りんご病害虫防除暦 (第7回目~第8回目)

回数	散布量	散布時期	基準薬剤	希釈倍数	備 考
7	500㍓	7月上旬	ラピライト(水) 又はオーソサイド(水) サイハロン(水) ウララ(DF) カルシウム剤	500倍 800倍 2000倍 4000倍	注) 極早生品種がある場合は殺菌剤をオーソサイド(水)に変更する。
8	500㍓	7月中旬	ダイパワー(水) オンリーワン(F) トランスフォーム(F) カルシウム剤	1000倍 2000倍 4000倍	○褐斑病対策としてオンリーワン(F)2000倍を加用してください。

# 果実販売動向

販売課 田村 慎平



平素から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月の果実販売動向をお伝えします。

イチゴについては各産地最終盤を迎える中、GWまでは売り場は確保されていきました。栃木県など関東産を主に取り扱う市場については最後まで安定した販売となりましたが、九州産を取り扱う市場では降雨が続く病気の広がりが見られたため価格は弱含みでの販売となりました。

スイカについては月の前半で熊本県産が例年より早く切上がり、後続の産地が出揃わない中で消費地の気温の上昇が重なり、月の中旬からは市場では不足感のある中での販売となりました。特にカット・ブロック売用の下級品の需要が高まり、上級品との価格差が縮まりました。全体としては引き合いの強い状況が続ぎ、安定した販売となりました。

メロンについては産地によって

出荷量にはバツつきがみられ、各地の市場でも潤沢な入荷となった市場もあれば、入荷量が増え切らないう市場もありました。スイカと比べるとスタートの売価設定が高かったため荷動きは鈍く、市場での販売価格は徐々に下げながらの販売となりましたが、末端での店頭価格はあまり下がらなかつたため消費は鈍く、厳しい販売となりました。

リンゴについてはですがサンふじは農協関係はGWまで、業者関係は月末まででほぼ終了となりました。総体量が減っていったため、段階的に在庫の整理も進み有袋ふじへと切り替わっていきましたが、サンふじとの価格差から有袋ふじについては鈍い荷動きとなっております。有袋ジョナに関してはサンジョナがなくなるとともに販売開始となりましたが、こちらは流通量の少なから比較的安定した販売となりました。

今後の展開ですが、スイカについては各産地で大玉傾向となつて

おり、安定した出荷が見込まれています。ただし熊本県産の次に主力となる鳥取県産が高値基調となつており、売り場は拡大しているものの荷動きが鈍い場合は若干価格を下げての販売となる可能性もあります。

メロンについても各産地にて順調な生育となつており、入荷量は増えていくと思われれます。スイカほどではないにしろ売り場は徐々に拡大しており、価格も下がってきているため、荷動きは良化していくと思われれます。

リンゴについては品種の選択肢がなくなつていく中で有袋ふじ・シナノゴールド中心の販売となりますが、気温上昇と主に冷蔵棚での販売となつていき、輸入果実が売り場の中心となつていくため、企画の組まれづらい36玉より大玉については厳しい販売が予想されます。それでも農協では本年度は比較的順調に出荷がされたため、6月いっぱいを目途に大方販売終了となる見込みです。7年産りんごの販売も最終盤となりましたが、少しでも有利販売を目指して市場動向に注視してまいります。

全農あおもりデータ (5/30 累計)

品 種	王林	サンジョナ	有袋ジョナ	サンふじ	有袋ふじ	シナノゴールド	その他	合 計
単 価 (円)	3,893	3,876	4,499	4,060	5,759	4,027	3,842	4,000
前 年 比 (%)	95	88	98	90	104	94	103	95
販売数量 (箱)	445,569	308,761	58,909	3,399,983	120,956	169,191	2,003,395	6,507,131
前 年 比 (%)	78	98	52	96	50	105	94	90

※10kダンボール1箱当りの数値となります

## 青年部通信



青年部では、5月19日にもち米の田植え作業と保育園の草刈・畑の耕起を実施しました。

今回の青年部事業には青年部員28名が参加し、田植えと保育園の草刈・耕起作業を同時に進めました。主に保育園にお子さんがいる部員が草刈り作業を担当するなど、役割分担を行った結果、昨年よりも早く作業を終えることができました。

また、草刈と耕起作業を行っている際には、保育園の中から園児たちが見学しており、お父さんが頑張っている姿を見て笑顔が溢れていました。これからは、園児たちがその畑でトマトやキュウリなどの野菜を育てていくようなので、元気に育ち、良い収穫を迎えてほしいと思います。

さらに、5月下旬頃には青年部夜間勉強会を開催し、りんごの歴史や台湾など海外の方が求めているものについて学びたいことができ、非常に有意義な内容であったと感

事務局 蒔苗陸



じました。そのため、6月も引き続き開催できるように計画を進めていきたいと思っています。



## いきいき女性部通信



事務局 堀井裕子



5月27日、相馬こども園で年長児11人が野菜の苗植えを行い、女性部役員5人がそのお手伝いに駆けつけました。畑は、1週間前に青年部が耕起して準備万端。当日は、畝を作って黒マルチを敷き、

苗を植えやすくするために黒マルチに穴をあけて、苗を並べて準備OK。そこへ「よろしくお願いしますー」と元気いっぱい園児たちが登場しました先生と女性部員のサポートのもと園児たちは、「美味しくなあれ〜」と願いを込めながら、楽しそうに苗を植えていきました。

今年植えたのは、エタマメやピーマン、トマ

ト、パプリカ、サツマイモ、スイカ、ブロッコリー、カリフラワーなど盛りだくさん。今



年は、サツマイモパーティーするお楽しみも：

女性部員から「これから水やりやお世話を頑張つてね」と声をかけられると、園児たちは使命感に満ちた表情で「頑張つてお世話します！」と力強く答えてくれました。自分で育てて収穫し、おいしく食べる日まで子どもたちの賑やかな農園のお世話が始まります。



年長さんとみんな記念撮影



# 職員インタビュー



5月から新しい仲間が増えました！  
早く皆さんに覚えていただきたくて…紹介します!!



仕事を早く覚えようと奮闘中!!



フェロモントラップ調査など園地巡回!

## 農業振興課 大場 琉愛<sup>るいと</sup>さん 2003年生まれ



Q これからの抱負を教えてください  
自分は、人より物事を覚えるのが少し遅いと感じていますが、学ぶ姿勢を忘れずに二つ二つ確実に知識を身につける事を心掛け、一步一步確実にステップアップして、早く戦力になれるように頑張ります。

Q 休みの日はなにしていますか？  
休みの日は、家でのんびり過ごしたり、友人とドライブに出かけたりします。

Q 振興課に配属になり大変なことは？  
農業の知識がほとんどない状態なので病害虫や防除の知識を覚えることが大変です。

Q JAで働こうと思ったきっかけは？  
新しいことに挑戦してみたいという気落ちがあり、地域に密着しているJAに興味を持ちました。



# JAまつり開催決定



日程：8月8日(土)  
ところ：JA本所フルーツステーション前



## 直売所「林檎の森」

所員 工藤 涼大



いつも特産物直売センター「林檎の森」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

岩木山の新緑も美しい季節となりました。店頭には、地場産のみずみずしい野菜が徐々に並び始めています。現在、アスパラが旬を迎えているほか、一足早くトマトやきゅうり、ブロッコリー、カリフラワーなどの夏野菜も出荷され始めております。

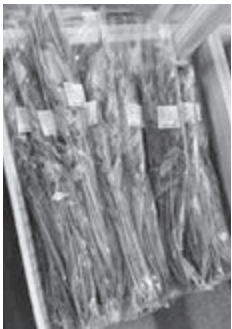
また、山菜コーナーではシャキシャキとした食感が魅力の「ミズ」が大変人気です。まとめて購入されるお客様や、地方発送のご注文も多くなっております。炒め物や浅漬け、さざなみとの和え物などで、旬の味覚をぜひお楽しみください。さらにCA貯蔵のりんごも、県内外のお客様からご好評をいただいております。これからは、さくらんぼやブルーベリー、メロンやすいか、そして「嶽きみ」なども続々と出荷される予定です。旬の野菜やフルーツをお求めの

際は、ぜひ「林檎の森」へお立ち寄りください。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

### 【会員募集のお知らせ】

「林檎の森」では、新たに農産物や加工品を出荷していただける生産者（会員）の方を随時募集しております。ご興味のある方は、どうぞお気軽にスタッフにお問い合わせください。

もう少しで終売です🍎



人気商品のミズ是非食べてみて下さい

## 湯〇SS

所員 村上 託也



いつも当SSをご利用いただき誠にありがとうございます。

組合員の皆様には、ガソリン販売記録のご記入にご協力いただきありがとうございます。定期的に車の点検を行います。

### オイル交換しませんか？

皆様オイル交換は定期的になされますか？ 目安としては、5000km、もしくは半年の交換するのをオススメします。エレメントは、オイル交換2回に1度交換しましょう。エンジンから通常とは違う音が聞こえたり、普段とは違う振動を感じたりする場合、エンジンオイルの劣化による交換のサインである可能性があります。

・ガソリンターボ車：通常のガソリン車に比べてエンジンに高負荷がかかるので、エンジンオイルが



高温になりやすいので、交換は「走行距離3000km」または「前回の交換から3ヶ月」のどちらか早いタイミングが目安になります。

・ディーゼル車：軽油を燃料とする車は、エンジンオイルの交換目安は「3〜6ヶ月」または「走行距離2500〜5000km」のどちらか早いタイミングです。

なお、軽油には硫黄成分が多く含まれているため、汚れが発生しやすいのが特徴です。ガソリン車よりもエンジンオイル交換の頻度は高まる傾向があります。

### お客様へお願いです

携行缶へガソリンを入れる際は必ずスタッフをお呼び頂き、お客様ご自身が入れないようにして下さい。消防法により、お客様が入れてしまいますと罰金刑に処されることがございますので、今一度、ご注意ください。

## JA 相馬村概況

〈令和8年5月末日現在〉

組合員数…………… 831人  
 (うち准組合員数 …… 390人)  
 出資金……………593,930千円  
 貯金額…………… 10,544,449千円  
 共済保有高……………2,745,923万円

## 理事会だより

5月20日(水)

- 1) 4月末残高試算表について
- 2) 組合員の脱退及び名義変更について
- 3) 貸付関係について
- 4) りんご販売関係について

報告事項1 マネロン等の防止にかかる対応状況について

報告事項2 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の一部改正について

報告事項3 総体的なリスク量管理表(自己資本充実度の評価)について

### 編集部のつばきく編集後記

保育所の苗植えや5年生のお米学習が始まり、女性部が大活躍する季節が到来しました。「冷たい」「楽しい」と大はしゃぎする子どもたちの姿に、私もいつも胸が熱くなり、たくさん元気を分けてもらっています。

地域の宝である子どもたちに食の大切さを伝える女性部の活動を、これからも全力でお伝えしていきます。みんな愛情込めて植えたお米が、秋に美味しい実を結ぶのが今から本当に楽しみです。

今月も広報誌を最後まで読んでいただき、本当にありがとうございます。し子

## ～『林檎の森』からのお知らせ～

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(火) 棚卸の為 12時閉店  
 7月1日(水) 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。

## 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 ♈

- ◆ 思うように進まず、じれったい思いをするのは中旬まで。それ以降はスピードアップが可能! 新たな挑戦も◎
- 軽いスポーツでリフレッシュ。散歩もお勧め
- ★ キクラゲ

### 牡牛座 4/20~5/20 ♉

- ◆ 情報は取捨選択が大切。裏取りする慎重さが成功につながります。下旬は家族のことを優先して。連絡は小まめに
- アレルギー症状は甘く見ないで。すぐにケアを
- ★ キユウリ

### 双子座 5/21~6/21 ♊

- ◆ 停滞ムードを払拭したいならチャンスです。はっきり意思表示しましょう。次のステップが見えてきます
- 急な発熱、やけどに注意。休息を忘れずに
- ★ 青トウガラシ

### 蟹座 6/22~7/22 ♋

- ◆ 好調運。あちらこちらから引張りが来て忙しくなりそう。効率良く動くよう心がけて。大きな成果が期待できます
- リラックスタイムを多めに。お風呂はぬるめて
- ★ インゲン

### 獅子座 7/23~8/22 ♌

- ◆ 上昇運です。活動的なほど良いことが。新しくできた場所やイベントに出かけましょう。金運は好調で買い物大吉
- スマートフォンやテレビの見過ぎに注意。目を大切に
- ★ スツキーニ

### 乙女座 8/23~9/22 ♍

- ◆ 順調そうに見えて邪魔の入りやすいとき。タイミングの合わないときは無理をしないで仕切り直しを。学びにツキ
- 準備体操は入念に。ストレッチで関節痛を予防
- ★ ミヨウガ

### 天秤座 9/23~10/23 ♎

- ◆ 目標は大きく、そして小さな一歩から始めましょう。計画性がものをいいます。うまくいったプランを参考に
- 体力アップのチャンス。しっかりと食べて鍛えて
- ★ レタス

### 蠍座 10/24~11/22 ♏

- ◆ 注目度が上がり周囲の支援を受けられます。やりたいことを明確に。困難に立ち向かう姿勢が幸運につながります
- 下半身の冷えに気を付けて。トイシは我慢しないで
- ★ トウモロコシ

### 射手座 11/23~12/21 ♐

- ◆ 物事を丁寧にいきましょう。慌ててやり直すより速く進みます。下旬には成果が見えそうです。買い物は上旬が吉
- スキンケアに力を入れて。爪のお手入れも◎
- ★ モロヘイヤ

### 山羊座 12/22~1/19 ♑

- ◆ 運勢は不安定。何となく周りとかみ合わないことが多いので、連絡と確認を心がけて。ゆつくりと物事を進めると◎
- 発酵食品や食物繊維を食べて胃腸を元気に
- ★ ナス

### 水瓶座 1/20~2/18 ♒

- ◆ 余計なことは言わずにいた方が味方が増えてうまくいきそうです。特に年上の人には敬意を持って接しましょう
- 積極的にスポーツやレジャーを楽しんで
- ★ コーヤ

### 魚座 2/19~3/20 ♓

- ◆ 欲を出すのはトラブルのもと。実力を分け合う気持ちが幸運を引き寄せます。相手をいたわる気持ちを大切に
- 料理中や作業中のけがに気を付けて
- ★ カボチャ

# 今月のきらキラさん☆三

今年も美味しい  
野菜が出来ますように～



今年も「相馬こども園農園」が開園しました。

この農園は、青年部が力強く畑を耕し、女性部が野菜苗の定植を優しくサポート。見事なチームワークのおかげで開園することができました。

今年は、大型機械を投入した甲斐あって、空気を含んだ「フカフカで最高の土壌」に仕上がっています。年長さんたちが苗植えのお手伝いをしてくれました。みんなで声を合わせて「おいしくなあれ～！」と願いを込めて植えました。笑顔があふれる収穫の日が、今から本当に待ち遠しいです。

JA相馬村広報

## りんごの森

2026.6 Vol.527

■ 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 2026年6月15日

本 所	0172-84-3215(代)
本所フルーツステーション	0172-84-3293(代)
本所フルーツステーション特産販売	0172-84-3218(代)
J A 共済事故受付センター	0120-258931
湯口支所・機械化センター	0172-84-2470(代)
湯口セルフスタンド	0172-84-2550(代)
直売所「林檎の森」	0172-84-3411(代)
津軽LPガス保安センター	0172-36-0404(代)
ライスセンター	0172-84-2217(代)
りんご加工センターA棟	0172-84-3380(代)
相馬支所・フルーツステーション	0172-84-2534(代)
J A 津軽葬祭センター	0120-7676-60