

# かづの



2024 vol.592

初めての七五三。着物やちょっぴりメイクでおめかし！（柴平地区より投稿）



※広報誌の表紙を飾る写真を募集中！詳しくはJAかづのホームページをご覧ください。

## 特集

### 「年頭所感」

4 …新春のごあいさつ

6 …今月のトピックス

8 …インフォメーション

12 …冬のあったかミルク鍋

14 …サンレディースだより

17 …厚生病院だより

18 …JAかづのからのお知らせ

20 …令和6年度職員募集



# 年頭所感



かづの農業協同組合  
代表理事組合長

菅原俊二

新年あけましておめでとうございます。  
平素から当組合に対し心温まるご支援、  
ご愛顧を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて当JAでは、令和2年度よりJA各  
支所の再編を行ってまいりました。2年度  
には北部3支所の統廃合、3年度には柴平  
支所を花輪支所へ統合し「JA柴平プラザ」  
の営業を開始しました。そして昨年12月に  
は八幡平支所を花輪支所へ統合し「JA八  
幡平プラザ」の営業を開始し、予定してい  
た支所の再編は無事終了いたしました。こ  
れまで、統合となりました支所につきまし  
ては、長きにわたり地域の皆様からご愛顧  
いただき、深く感謝を申し上げますととも  
に、これから何かとご不便をおかけいたし  
ますが、ご理解、ご支援のほど何卒お願い

申し上げます。統合後も、皆様の信頼にお  
応えし、より一層のサービス向上に努めて  
まいりますので、今後とも変わらぬお引立  
てを賜りますようお願い申し上げます。

昨年、新型コロナウイルスが5類に移  
行となり、様々な制限が解除されました。  
まだコロナ以前のようにとはいきませんが、  
中止が続いていた友の会行事の再開や新た  
にJAサンクスフェアとして「新米まつり」  
や「りんごまつり」を開催することが出  
来ました。今後も情勢を見ながらではあり  
ますが、協議を重ね再び組合員・利用者の  
皆様と交流できる機会が増えることを願っ  
ております。

稲作では作況指数が、猛暑や水不足によ  
る高温障害の影響を受け「96」の「やや不

本年もよろしく  
お願いいたします

代表理事組合長

菅原俊二

副組合長理事

小嶋健一

常務理事

阿部浩一

常務理事

中村朝光

理事

似鳥勇一

理事

柳沢誠

理事

工藤勝康

理事

奈良延浩

理事

木村英樹

理事

畠山巖

良」となり、1等米比率についても82.2%と落ち込みました。今後も、天候に左右されない管理指導のほか、カラムシ類防除や雑草管理を呼び掛け、高品質米生産に向けた取り組みを行っています。

作物全般では、異常気象、鳥獣被害により、品質・収穫量が低下しましたが、潟上市で行われた第146回秋田県種苗交換会の秋田県産米品評会では管内から2名が最優秀賞を受賞し、他にも多くの方が各部門で受賞となり、生産者の努力と技術の高さに敬服いたします。

今年の種苗交換会は、鹿角市で開催されます。数年に一度の機会を盛大に迎えられるよう、鹿角地域の農業発展に向け、関係各所と連携し、成功裏に終える事のできるよう取り組んでまいります。皆様におかれましても、多数の来場・出品をお願い申し上げます。

農業情勢は地球温暖化や原油価格の高騰など、国内海外の社会情勢や自然環境、食料事情などの環境の変化が激しさを増しています。

さらに、国内農業は「高齢化・担い手不

足」「耕作放棄地の増加」といった身近に大きな課題があります。

新規就農者など農業を長く続けられるようなサポートと営農がしやすいコミュニケーションづくりや、農地がもたらす多面的な環境システムの理解が進むようJAグループが取り組んでいかなければなりません。

また、農業・農村基本法の見直しの中で、農畜産物の適正な価格形成といった事や、自国で消費するものは自国で生産する「食料安全保障」の考えも重視し取り組みることが我々JAグループの役割となります。

今年の「辰年」は「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起の良い年であるそうです。令和6年度は、新たに作成する第12次基本計画に基づき事業を展開してまいります。竜頭蛇尾にならず、竜点睛を欠くことの無いよう、目標達成に向けた行動計画を着実に実践し、大きな成果を上げる年にしてまいります。

結びに、本年も一層のご指導・ご鞭撻をお願い申し上げますとともに、皆様のご多幸をご祈念申し上げます、年頭の挨拶とさせていただきます。

理事

島山 克久

理事

石川 盟子

理事

畑澤 富子

理事

中村 仁

理事

小笠原 正光

理事

田中 博美

代表理事

戸部 三義

常勤理事

阿部 公洋

理事

木村 政義

理事

米沢 幸久

理事

秋本 真樹

職員 一同

# 新春のごあいさつ

「脱コロナ禍の年に

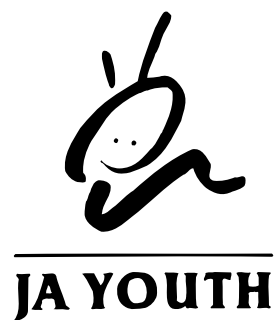
期待を」

「コロナ禍以前のよう」

「負けないで」



かづの厚生病院  
院長  
吉田雄樹



J Aかづの青年部



J Aかづの女性部  
部長  
福島美紀子

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

新型コロナウイルスも発生から丸4年が経過し、昨年5月からはインフルエンザと同等の第5類感染症に格下げとなりました。昨年秋季には第9波の到来かと思わせる流行がありました。現在は感染者数も小康状態、代わりにインフルエンザが全国的猛威を振るっており、東北においても例外ではありません。インフルエンザにはタミフルのような副作用が少なく効果が期待できる安価な扱いやすい薬剤がありますが、新

新年あけましておめでとうございます。

青年部盟友並びに組合員の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より青年部活動に対しご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

青年部は、連日の猛暑による高温障害や毎日のように出没する熊の食害など生産現場にとって厳しい1年になったかと思えます。青年部での活動については、秋田県農協青年部協議会創立70周年の記念事業として

謹んで新年のお慶びを申し上げます。女性部員並びに組合員の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのことと存じます。

また、日頃より女性部活動への温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

おかげさまで、コロナ禍を乗り越え、インフルエンザの流行をかくぐり各種イベントを開催することができました。「地産

型コロナに関してはまだまだ薬剤は高価であり、今後の再流行の可能性を考えれば、インフルエンザ同様の薬剤の開発が待たれるところですよ。

秋田県では来年度から2次医療圏の再編が予定され、現在の8つから3つに集約する案が医療審査会で了承されました。これまでは大館・鹿角医療圏だったものが、能代、北秋まで拡大した県北医療圏となると報道されています。その背景には医師不足問題や働き方改革による医療体制の見直し等が関係しているのはご承知の通りです。このような状況においても、かづの厚生病院の診療体制は何ら変更の予定はありませんので、これまで通り発熱外来はもとより入院治療においても地域医療の充実をはかれるように、今後も最大限の努力を続けて行くことをお約束いたします。

管内の子ども食堂へ食材提供を行いました。昨年は1度しか提供できておりませんが、記念事業を通してできたこの貴重な縁を大事に、今後も継続して行っていきたいと思っております。

数年続いていたコロナ禍も5類となり、制限が解除されました。その影響もあったのか、昨年休止していた「おらどの酒」事業も無事再開することができました。他にも、非部員の方も招き、交流会としてボウリングやパークゴルフを行いました。部員から非部員に声をかけ、事業に体験入部のような形で参加し活動内容を知ってもらい、少しでも加入者が増え、活気づけて行けたらと思います。

まだ社会情勢に不安は残りますが、役員会で協議を重ね、新たな事業の開催など様々な活動を行い、地域農業の発展・活性化に努めてまいりますので、ご支援ご協力をお願いいたします。

今年こそ天候に恵まれ豊穰となり、皆さまにとって幸多き年でありませうご祈念し、挨拶いたします。

地消フェスタ」では、昔の「食」を懐かしみながら大いに盛り上がりました。各地区での料理講習会では、料理はもとより野菜の作り方までが話題となり、会話に花が咲き仲間との楽しい時間を持てました。

さて、地球温暖化による異常気象、世界のあちらこちらで起きている紛争、熊を筆頭とする鳥獣被害と、農業に影響を及ぼす不安材料がてんこ盛りですが、私たちは生きていくために、命をつないでいくために負けてはいられません。大きな事は出来ませんが、微力ながらもひとりひとりが今できることを、仲間と共に手を取り合い励まし合って、積み重ねていきましょう。

今年一年が皆様にとって健やかで幸多き年となりますことをお祈り申し上げ、年頭のあいさつと致します。

# 令和5年度 生産者大会

鹿角農業の振興と産地化形成の実現に向け、  
JA・生産者・関係機関が一体となり、下記の  
日程で生産者大会を開催いたします。

皆さま奮ってご参加ください。

日 時：令和6年 **1月19日**(金)  
午後2時～

場 所：かつのJA会館 1階「青垣の間」

会 費：1名 1,000円

## 大会内容

- 1) 令和5年度優良生産者表彰
- 2) あきたこまちR 説明会
- 3) 懇親会

※当日は、駐車場が大変混雑すると思われます。  
車はなるべく乗り合わせでご来場ください。

## 【お問い合わせ】

JAかつの 営農経済部 TEL 23-2497(代)

## 来年の作付品種を学ぶ トマト品種説明会

12月14日



来年に向け課題や対策を確認

トマト生産部会は、トマト品種説明会を開催し、各種苗メーカーから、気象変動に負けない品種の特徴や、栽培のポイントを学びました。

また、真夏日が続き、多日照で減収となったことから、高温対策について、複数回の灌水や梅雨明け前までに根張りを確保し、維持できる管理方法を学びました。

来年の栽培に向け、多日照を避けるための被覆資材などの紹介をしました。

## <JA八幡平プラザのご案内>

信 用	共 済
<ul style="list-style-type: none"> <li>・貯金にかかる各種相談（遠隔相談）</li> <li>・相続手続きの相談（遠隔相談）</li> <li>・新規融資にかかる事前相談（遠隔相談）</li> <li>・ネットローンの操作案内</li> <li>・ATMでの入金、出金、振込、両替</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「生命、建物、くるま」の各種相談、照会</li> <li>・入院請求にかかるお手続き</li> <li>・案内はがきによる各種ご請求</li> <li>・契約者等、振込口座の変更</li> <li>・共済証書紛失にかかる再発行手続き</li> </ul>
営 農 経 済	
・営農、購買にかかるご相談	・各種注文書、お申込書等の受付

ご相談窓口店名	JA八幡平プラザ（旧八幡平支所）
住 所	〒018-5141 秋田県鹿角市八幡平字栃木川原367
電 話 番 号	0186-32-2178
F A X 番 号	0186-32-2885
窓口営業時間	平日(月～金) 8:45～17:15
ATMご利用時間	平 日 8:45～19:00
	土・日・(祝日) 9:00～17:00

(12月号広報誌の訂正とお詫び)

広報誌7ページ目の八幡平プラザの郵便番号が誤っておりましたので、訂正しお詫び申し上げます。

(誤) 〒018-5401 → (正) 〒018-5141 (誤) 旧八幡平所 → (正) 旧八幡平支所

## JA 提出用書類ポストを設置

当JAは、新たに八幡平プラザへ24時間利用可能な「JA提出書類用ポスト」を設置しました。

会社勤めや農作業が忙しく、平日の営業時間内では支所や営農センター等へ注文書や提出書類を届けるのが困難な組合員の方は、出退勤時や休日・夜間などにご利用ください。



八幡平プラザ（ポストは風除室内に設置しております）

おいしく食べて美しく

## しっかりと食べて冬の健康な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。

### ■ カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち



料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

### ■ 炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまると、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。

栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしましょう。

JAかつの

年金のここが聞きたい!!

# 年金無料相談会のご案内

年金のお手続きのお知らせです♪

62歳・64歳・65歳をむかえる皆様へ

年金請求用紙が届きます!

☆厚生年金の方は 女性62歳

62歳女性 … 昭和36.4.2生まれ ~ 昭和37.4.1生まれ

64歳男性 … 昭和34.4.2生まれ ~ 昭和35.4.1生まれ

☆共済年金の方は 男性女性とも64歳

64歳 …… 昭和34.4.2生まれ ~ 昭和35.4.1生まれ

☆国民年金の方は 男性女性とも65歳

65歳 …… 昭和33.4.2生まれ ~ 昭和34.4.1生まれ

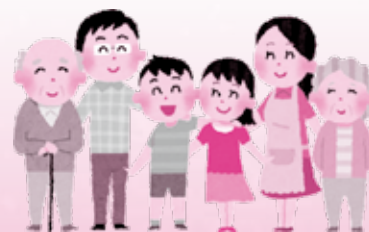
(それぞれ誕生月の3か月前に緑色の封筒にて年金の請求用紙が届きます。)

JAはみなさまのお手続きをお手伝いいたします

と き：令和6年2月11日(日)

午前9時~午後3時

ところ：JA会館2階 みのりの間



◎ご来場の際は下記のものをお持ちいただくとより詳しいご相談をお受けできます。

- ・日本年金機構より郵送される「ねんきん定期便」(水色の封筒)  
※水色の封筒は大きいものも小さいものも全てお持ちください。
- ・日本年金機構より郵送される「年金請求書」(緑色の封筒)
- ・年金証書 (受給されている方のみ)      ・年金手帳      ・認印

※予約制となっておりますので、お早めに窓口にお申込み下さい。

来場者には、記念品として「書類整理ファイル」をプレゼント!!

年金のご相談はぜひJAに!

JAかつの

花輪支所	23-2159	十和田支所	35-2072
推進課	22-2003	金融課	22-2007



# NEW JAの定期生命共済（逓減期間設定型）のご案内

ライフステージに応じて保障金額を逓減させることで、お手軽な共済掛金で必要十分な保障を準備できます。

逓減開始時期は一定の範囲内で任意に設定可能であり、柔軟な保障設計ができます。

死亡時だけでなく、所定の重度要介護状態や第1級後遺障害の状態も保障します。

所定の障害状態になったときに、それ以降の共済掛金は「共済掛金払込免除」によりいただきません。

このプランにご加入いただける年齢  
**15歳～44歳**

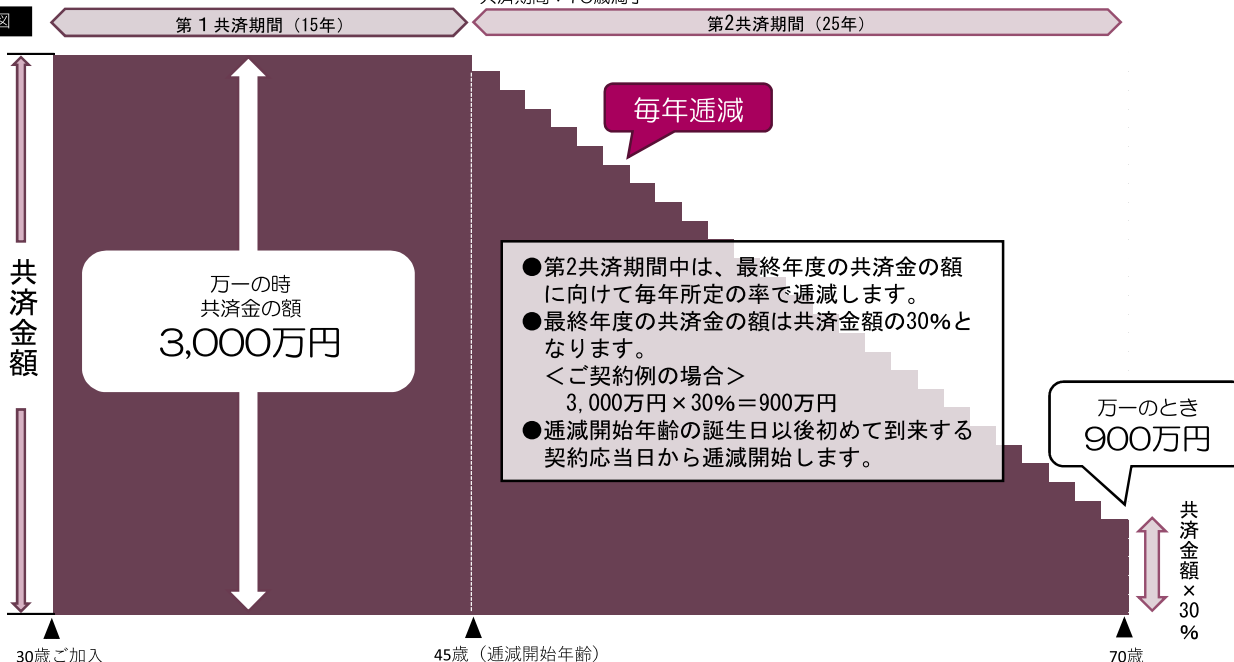
ご契約例  
加入年齢 **30歳**

主契約  
・共済金額：3,000万円  
・逓減開始年齢：45歳  
・共済期間：70歳満了

特約  
・指定代理請求特約  
・生前給付特約

共済掛金（令和5年4月現在）口座振替扱いの場合  
男性月払 8,808円 男性年払 103,476円  
女性月払 5,208円 女性年払 61,446円

仕組図



このプランには、下記の特約と制度も含まれています。

指定代理請求特約	受取人となる被共済者が、共済金等を請求できない身体状況にある場合などに、あらかじめ指定された方が代理請求できる特約です。	共済掛金払込免除制度	病気・災害により所定の状態になられた場合、以後の共済掛金はいただきません。	生前給付特約	余命6カ月以内と判断された場合、共済金を前払いします。
----------	--------------------------------------------------------------	------------	---------------------------------------	--------	-----------------------------

逓減開始年齢について ●逓減開始年齢は一定範囲内で自由に設定できます。

第1共済期間

契約日から逓減開始年齢に達する日の属する共済年度の末日までの期間をいいます。（最短期間1年）  
➡「共済金額と同額」を保障します。

第2共済期間

逓減開始年齢に達する日の属する共済年度の翌共済年度の初日から共済期間の満了日までの期間をいいます。（最短期間9年）  
➡「共済金額に所定の率を乗じて得た額」を保障します。

共済掛金（例） お払込みいただく共済掛金（一部抜粋）（令和5年4月現在）

単位（円）

男性		加入年齢（歳）	女性	
月払い	年払い		月払い	年払い
7,128	84,006	15	4,458	52,416
7,638	89,826	20	4,698	54,966
8,148	95,856	25	4,908	57,966
8,808	103,476	30	5,208	61,446
9,528	112,446	35	5,538	65,286
10,398	122,706	40	5,898	69,606

- 上記プランをご選択いただいた場合の共済掛金です。
- 左記の共済掛金は、払込経路が口座振替扱いの場合です。
- 定期生命共済（逓減期間設定型）にご加入いただける年齢は15歳～65歳です。プランによって異なりますので、詳しくはお近くのJAまでお問い合わせください。
- この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

JA共済

お問い合わせは

JAかつの各支所まで 花輪支所 23-2159 十和田支所 35-2072  
推進課 22-2003 共済課 22-2004

【23059990041】

JAバンク

# 冬の定期貯金 キャンペーン2023



よりぞう



よりぞう

キャンペーン期間

令和5年 11/1(水) ▶ 令和6年 1/31(水)

ネットバンクでお預け入れのお客様

個人の方  
特別金利 **年 0.10%** (1年もの)  
税引後 0.079%

ご利用には、PCまたはスマホでのネットバンク登録が必要です。また、登録はキャッシュカードをお持ちの方が対象です。お預け入れには、総合口座通帳または定期貯金通帳が必要です。また、お持ちの定期貯金口座をJAネットバンクのサービス利用口座へ登録が必要です。登録方法は、JAネットバンクホームページまたはチラシ裏面をご覧ください。

対象 預入期間1年の定期貯金を新規で10万円以上お預け入れの個人のお客様  
※お書替え(継続)は対象外です。

窓口でお預け入れのお客様

総合口座通帳または定期貯金通帳限定金利

- ・組合員の方(同居家族を含む)
- ・JAへの年金、給与振込のある方

特別金利 **年 0.10%** (1年もの)  
税引後 0.079%

証書でお預け入れの方 0.08% (税引後 0.063%)

その他 個人の方

特別金利 **年 0.07%** (1年もの)  
税引後 0.055%

証書でお預け入れの方 0.05% (税引後 0.039%)

ATMでお預け入れのお客様

個人の方  
特別金利 **年 0.08%** (1年もの)  
税引後 0.063%

現金の場合、総合口座通帳または定期貯金通帳が必要です。※1契約につき100万円までとなります。(複数契約可)

口座からの振替の場合、総合口座通帳または定期貯金通帳、キャッシュカードが必要です。

預入れ方法はチラシ裏面またはATMへ掲示しております。

総合口座通帳または定期貯金通帳の口座開設は窓口で受付しています。

期間中、新規ご契約された方に、  
よりぞうグッズプレゼント!

対象 定期貯金 (新規預入額10万円以上) 定期積金 (新規契約額10万円以上)  
※口座振替のみ

JAネットバンク

給与振込

JA一体型カード

年金

(受取口座の指定または変更)

1つのお取引につき いずれか1点プレゼント!

大きめサイズでふわふわした肌触り

A ジャガード織りでキャクターを表現  
よりぞう 無燃系ジャガードハンドタオル  
サイズ/約 W330×H340mm

無燃糸の優しい素材感  
先着 200名様

優しい肌触りで使い心地抜群!

B ポケットに収納すればクッション代わりに使えます!  
よりぞう クッションブランケット  
サイズ/約 W900×H500mm

先着 200名様

●お申し込みいただけるのは個人のお客様です。●定期貯金特別金利の対象となるのは、新規にお預け入れいただいた10万円以上の1年ものの定期貯金(自動継続)です。●やむをえず中途解約される場合は、JA所定の中途解約利率が適用されます。●商品については、JAかづのホームページまたは店頭にご案内の商品概要説明書をご覧ください。

お問い合わせは  
JAかづの

ホームページもご覧ください

JAかづの



花輪支所 23-2159 十和田支所 35-2072  
推進課 22-2003 金融課 22-2007

※令和5年12月11日より、八幡平支所は花輪支所へ統合となります。

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽に!

# JAかづのウインターキャンペーン

【キャンペーン期間/2023年12月1日(金)~2024年3月31日(日)まで】

インターネット申込で金利引下げ中!

## JAマイカーローン

JAネットローンは **365日24時間** 仮申込受付中!

マイカーローン 教育ローン リフォームローン 多目的ローン フリーローン カードローン

クイック  
審査で  
低金利!

他金融機関や  
クレジットの借換  
お車の車検、整備、  
免許取得にも!



変動金利型  
(保証料込)

# 年1.6%~

## エコカー購入サポートキャンペーン実施中!

地球に優しいカーライフをサポート

<p><b>PHV</b></p> <p>プラグインハイブリッド車</p>	<p><b>HV</b></p> <p>ハイブリッド車</p>	<p><b>EV</b></p> <p>電気自動車</p>
---------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

ご返済の目安 ※現在ご返済中の金額と比べてください!

借入金額: 100万円  
支払方法: 元利均等払い/毎月払い  
借入期間: 5年(60回)  
貸出金利: 1.6%  
返済金額: 月々 17,353円

借入金額: 200万円  
支払方法: 元利均等払い/毎月払い  
借入期間: 7年(84回)  
貸出金利: 1.6%  
返済金額: 月々 25,183円

借入金額: 300万円  
支払方法: 元利均等払い/毎月払い  
借入期間: 10年(120回)  
貸出金利: 1.6%  
返済金額: 月々 27,069円

(株)アニモ  
LINEお友達登録で  
金利優遇!



お使い自由!! 主婦の方もご利用可能!

## JAフリーローン

お借入金額/最高300万円  
お借入期間/最長10年  
固定金利型 **年5.0%~**

【ご返済例】 借入金額:100万円 期間:7年 金利:年5.0% 毎月返済額:14,133円

※金利適用に条件がございますので、詳しくは最寄りのJA窓口へお問い合わせください。

ゆとりの金利で安心

## JA教育ローン

入学金、授業料、アルバイト代にも!  
変動金利型(保証料込) **年1.6%~**

【ご返済例】 借入金額:200万円 期間:13年 金利:年1.60% 毎月返済額:14,208円

JAカード(一体型)で  
おトクなドライブ!  
ICキャッシュカード機能と  
クレジットカード機能が  
1枚になった便利なカード



※割引はハイオクレギュラーガソリン給油が対象となります。カードご利用代金口座振引の際に、割引した額による引落となります。ご利用代金請求書にてご確認ください。(ご利用代金請求書には割引額・割引後それぞれの金額が表示されます)

JA SS セルフ 計5円引!

JAカードご利用で給油のお客様

ガソリン・軽油 1ℓあたり セルフ・フル共通

店舗給油時、現金フリー価格より3円引! 請求時2円引!

JAかづの  
ホームページをご覧ください

JAかづの

●ローンのお申込みは、店頭・インターネットで好評受付中!

花輪支所 23-2159	十和田支所 35-2072	金融課 22-2007
八幡平プラザ 32-2178	柴平プラザ 23-4521	スマイルプラザ 22-2010

(予約のある日の9:00~12:00)



# 家族でおいしく楽しもう 冬のあったかミルク鍋

牛乳は冬が旬!

寒さが続く時期に家族でおいしく楽しめる  
ミルク鍋レシピをご紹介します。

出典  
ミルクWEBサイト  
「ミルクレシピ」



## 心も体もぽっかぽか♪ たっぷり キャベツと 鶏肉の レモンミルク鍋



### 材料(2人分)

鶏モモ肉	300g
ウインナー	6本
キャベツ	1/4個
ニンジン	1/2本
レモン	1/2個
牛乳	300ml

A	水	400ml
	コンソメ(顆粒)	小さじ2
	塩	小さじ1
	粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- 1 下準備をする。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。キャベツはざく切り、ニンジンはいちよう切りにする。レモンは皮ごと薄い輪切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツ、ニンジン、鶏モモ肉、ウインナーを加える。ふたをして7、8分煮る。
- 3 牛乳を加え、ふたをせず沸騰しないように弱火で2、3分煮る。薄切りにしたレモンをのせる。

POINT お好みのハーブやトマト、粒マスタードなど(材料外)を添えると味の変化を楽しめる。

旬の食材のおいしさを  
牛乳が引き立てます

## ハクサイと サケのミルク鍋



### 作り方

- 1 ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- 2 塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサッと漬けて引き上げておく。漬けたれの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 (1)と(2)の塩ザケ、5cmの長さにしたニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通しながら、漬けたれに付けて食べる。

### 材料(作りやすい量)

ハクサイ(上部)	3/4個
塩ザケ(切り身・甘口)	3切れ(240g)
ニラ	1わ
牛乳	600ml
昆布だし	200ml

漬けたれ	ポン酢しょうゆ	80ml
	卵黄	2個分
	細ネギ	適宜
	青のり	適宜
	七味唐辛子	適宜

家族全員で楽しめる!

# 豆腐ともやしの まるやか ミルクたんたん鍋



## 作り方

- 1 下準備をする。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。もやしは洗ってひげ根を取る。ニラは4cmの長さに切る。Aのニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- 2 肉みそを作る。フライパンにごま油を弱火で熱し、Aを入れて香りが立つまで炒める。端に寄せて中火にし、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わったら、炒めたAと合わせて甜麺醬、しょうゆを加え、全体がなじむまで炒める。
- 3 深さのある鍋か土鍋に、水、鶏ガラスープのもと(顆粒)を入れて沸騰させ、もやしを入れてふたをし、1分30秒ほど蒸す。
- 4 ふたを取り、牛乳、塩、すりごま(白)を加え、みそを少しずつ溶かしながら入れる。木綿豆腐、ニラを彩り良く並べて中火にかけ、豆腐が温まり牛乳が沸騰する直前を目安に火を止める。
- 5 鍋の空いている所に(2)の肉みそをのせる。

## 材料(2人分)

豚ひき肉	150g
木綿豆腐	1丁(300g)
もやし	1袋
ニラ	30g
豆板醬(とうばんじゃん)	適量
A ニンニク	1片
ショウガ	1片
長ネギ(白い部分)	1/2本
ごま油	小さじ2
甜麺醬(てんめんじゃん)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	100ml
牛乳	300ml
鶏ガラスープの素(顆粒)	大きじ1/2
みそ	10g
塩	小さじ1/8
すりごま(白)	大きじ1

おもてなしにも♪

# とろ〜りチーズの 洋風ミルク鍋

## 作り方

- 1 下準備をする。カマンベールチーズは表面に放射状に軽く切り込みを入れる。ハクサイは葉と芯に分け、それぞれざく切り、ニンジンも皮ごとピーラーなどで薄くむき、くるくると巻く。エノキタケは根元を切り落とし、手でほぐす。長ネギは5cmの長さに切る。トウモロコシは根元を切る。ニンニクは表面に竹串で穴を開ける。エビは殻をむき、背ワタを取り除く。ゆでだこはぶつ切りにする。
- 2 鍋にAを中火で沸かし、エビ、ゆでだこを入れてさっと火を通す。取り出して粗熱が取れたらそれぞれ串に刺す。
- 3 豚ロース薄切り肉1枚を広げ、ハクサイの葉を適量巻く。豚肉とハクサイの葉がなくなるまで作る。ファルファッレを袋の表示時間通りにゆでる。
- 4 (2)とは別の鍋の底にハクサイの芯を並べ、中央にカマンベールチーズを置く。周りに(3)のハクサイの豚巻き、巻いたニンジン、長ネギ(白い部分)を立ててバランス良く詰め、空いた隙間にエノキタケ、トウモロコシ、ニンニクを詰める。
- 5 (4)にBを加え、中火で加熱する。全ての具材に火が通ったらファルファッレをのせ、エビとゆでだこの串は食べる直前に溶けたチーズに絡ませていただく。



## 材料(2人分)

カマンベールチーズ	1個	水	500ml
豚ロース薄切り肉	150g	A 酒	大きじ1
エビ(殻付き)	6尾	うま味調味料	少々
ゆでだこ	100g		
ハクサイ	1/8個	B 牛乳	500ml
ニンジン	縦1/2本	水	200ml
エノキタケ	1/2袋(100g)	白ワイン	50ml
長ネギ(白い部分)	1/2本	コンソメ(顆粒)	大きじ2
ニンニク	3片		
トウモロコシ	少々		
ファルファッレ(リボン形の pasta)	50g		

## 第69回JAかづの女性部大会 並びに家の光大会

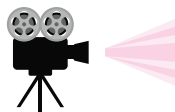
◀ 一般の方の参加を募集します ▶

■開催日時：令和6年2月23日(金・祝日)

■時間：10:00～12:00

■場所：JA会館1階 青垣の間

■内容：・家の光活用術  
・映画上映「弁当の日」  
・アトラクション  
・生活工夫展



■参加費：一般800円  
(※弁当・飲物付き)

■先着：20名

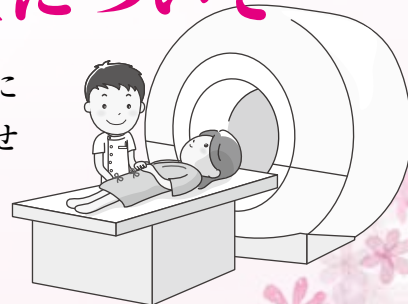
■申込締切：令和6年1月26日(金)

ご参加をお待ちしております！



## 令和5年度 人間ドック助成金について

JAと女性部が、健康管理の一環として、組合員の皆さまに検診を呼びかけている「人間ドック」の助成についてお知らせいたします。



助成金の申請内容について

- 1) 助成金の対象は、**正組合員世帯**とします。
- 2) 助成額は、**領収額の10%** (10円未満は切捨) とし、1世帯 **2,000円を上限**とします。
- 3) 助成金は、3月7日(木)に購買貸越取引でご指定の普通口座へ振り込みます。
- 4) 申請締切日を過ぎた場合は助成できませんので、お早めに申請下さい。

申請方法：別紙申告書に記入いただき、領収書(写)を添えてご提出下さい。

申請締切日：令和6年2月29日(木)

申請場所：生活センターまたは、JAの各支所

●各イベントへの参加申し込み・お問い合わせについては**生活センター**までご連絡ください。

※生活センターは場所を柴平プラザ内に移転しております。

TEL.0186-23-7056 FAX.0186-23-3887



# サンレディースだより

家の光レシピを活用

12/6

## 地区女性部冬期料理講習会

柴平の西町地区では、家の光レシピを活用した冬期料理講習会を開催しました。

メニューは、「豚肉と白菜の春雨煮込み」「サバ缶とじゃが芋のみそ汁」「小松菜とささみの黒酢納豆ドレッシング和え」「かぶの葉の混ぜご飯」「簡単ゼリー」の全5品です。

みなさんチームワーク良く手早く完成させることが出来ました。

レシピを知りたい方はお気軽にお問い合わせ下さい。



### JAかづの女性部

第5回女性大学

## かっちゃんクッキング募集

女性部員が講師となり、様々な料理をご紹介します「かっちゃんクッキング」。ちょっとした時間を有効に使い、楽しい時間を過ごしませんか？

■開催日時：令和6年 1月31日(水)  
9:30 ~ 12:00

■場 所：JA生活センター 2階

■講 師：女性部北支部（七滝地区）

■持 ち 物：エプロン・三角巾

■参加費：300円  
(女性部員以外で令和5年度女性大学初参加の方はプラス500円)

■定 員：先着10名

■申込締切：令和6年 1月19日(金)

### JAかづの女性部

第6回女性大学「なでしこカレッジ」

## ヨガ体験

■開催日時：令和6年 1月23日(火)  
10:00 ~ 11:00

■場 所：JA会館2階 みのりの間

■持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット（無い方には貸出します）、動きやすい服装

■講 師：フィットネスインストラクター  
花岡 幸子さん

■参加費：300円  
(女性部員以外で令和5年度女性大学初参加の方はプラス500円)

■定 員：先着10名

■申込締切：令和6年 1月19日(金)



表紙の人  
末唯 mie さん



2月号読みどころ

〈特集1〉  
健康長寿のカギはここにあり！

腸から若返る

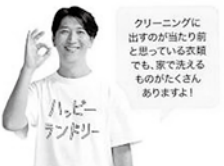
最近の研究で「腸内細菌」が「体調」や「老い」に影響を与えていることがわかりました。



〈特集2〉  
衣類も家計も大助かり

おうちクリーニング  
で節約！

冬物衣類を上手に洗う“おうちクリーニング”の方法を洗濯のプロが伝授します。



洗濯のプロ集団「洗濯ブラザーズ」の茂木康之さん。

65歳A子さんの骨密度ものがたり

「骨の貯金」  
していますか？

加齢とともに骨折しやすくなるのは、骨密度が関係しています。



・手芸・

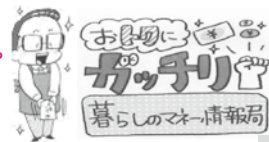
ふわふわブローチ

鎖編みと引き抜き編みだけで編む、寒い時期にぴったりの毛糸のブローチ。



第8回 おトクに片づけ

リユースショップ  
で不用品を売ろう



1月あなたの運勢★

幸運を呼ぶ食べ物

♈ 牡羊座 / シュンギク

ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運

♎ 天秤座 / 京ニンジン

家族や家の中のことを後回しにしないように。身の回りのことを優先させれば危険を回避できます。掃除は丁寧に

♉ 牡牛座 / エリンギ

活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて。作業はスピードより正確さ重視で

♋ 蠍座 / コボウ

コミュニケーション運が活発化。あなたが間に入れば問題は解決へ。情報収集をしっかりし冷静に対応しましょう

♊ 双子座 / サツマイモ

一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です

♏ 射手座 / サトイモ

あれもこれもと欲張ると收拾がつかなくなってしまいそう。あなたにとって大事なことを優先して。観劇にツキ

♋ 蟹座 / ハクサイ

吉凶混合ながら華やかな運気。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります

♈ 山羊座 / 芽キャベツ

勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉

♌ 獅子座 / カリフラワー

もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

♒ 水瓶座 / ダイコン

じっくり時間をかけるのが正解です。気持ちがせいたら深呼吸を。落ち着きを保つのが成功の鍵。美術鑑賞にツキ

♍ 乙女座 / レンコン

好調です。本気を見れば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉

♈ 魚座 / イチゴ

良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ

組合員資格の確認と  
相続の取扱いについて

組合員の皆さまにおかれまして、組合員資格の変更があった場合には、各支所までお問い合わせ、申し込みをお願いいたします。

また、正組合員・准組合員の死亡による出資金相続加入手続きについては下記の通りとなりますので、ご確認をお願いいたします。

組合員さまの死亡による出資金相続加入につきましては定款の定めにより、お亡くなり後60日以内の相続加入手続きが必要になりますので、ご留意くださいますようお願いいたします。

また、相続のお手続きがまだお済でない方につきましては、早急にお手続きをお願いいたします。

なお、貯金・共済・購買等のお取り引きにつきましても名義変更等の手続きが必要となります。

詳細につきましては、各支所までお問い合わせ、申し込みをお願いいたします。

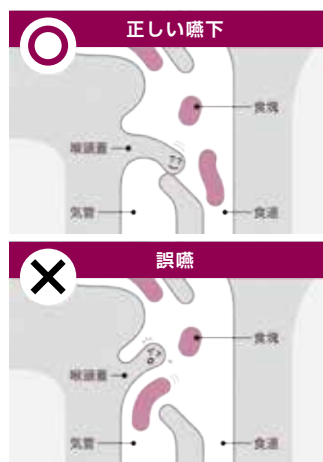
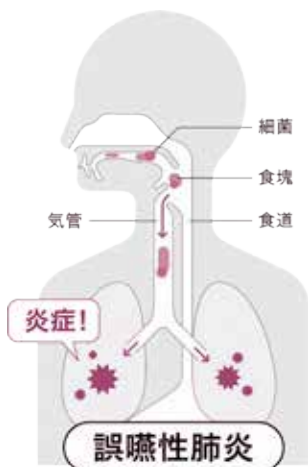


## 美味しいものをいつまでも

かづの厚生病院 リハビリテーション科 藤田 浩士

今回は「食べる機能が落ちる原因」についてお話させていただきます。

- ✓ 食事をするためには嚙む力・飲み込む力（嚥下機能）が必要。
- ✓ 食べる力が衰えると嚥下障害を引き起こし、**誤嚥性肺炎**や窒息などにつながる。
- ✓ 原因として「**脳血管疾患**」、「**加齢**」、「**低栄養**」による影響が特に多い。



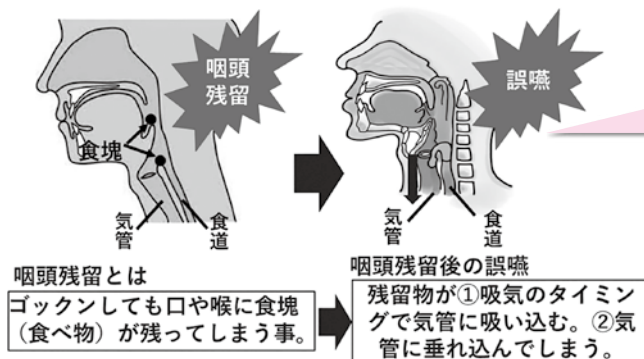
### えんげ 嚥下障害とは

嚥下（飲み込む動作）に障害がある状態



### 「脳血管疾患」・「加齢」・「低栄養」に共通して起こる症状

- ↓ 舌や喉など飲み込みに必要な筋肉・神経に問題が生じる
- ↓ 飲食物や唾液を飲み込む際にムセやすくなり誤嚥につながる
- ↓ 食事の量が減り、栄養や水分不足による体力の低下につながる
- ↓ 体力・筋力などがさらに低下することで嚥下障害のリスクが高まる



飲み込む際に喉が十分に上がらず飲食物が喉に残留してしまう。その残留物が気管へ流入し、誤嚥に繋がる事例が特に多い!!

嚥下障害を予防するために喉と舌を鍛えましょう!!

次回は「喉と舌を鍛えるための訓練方法」について説明します。

つばやき  
コーナー



皆さまからいただいた  
お便りをご紹介します

寒い冬がやって来ました。雑草との戦いが終わったと思ったら今度は雪と戦いが始まります。クイズの答えの「シクラメン」私の好きな花の一つです。その花を毎日見つめ、春を待ちます。  
花輪 Kさん (78)

小学校生活で最後のアルペンを頑張りたいので、たくさん雪が降ってほしいと困ります。  
八幡平 Rさん (12)

年末ジャンボ宝くじの季節です。毎回夢見て購入しては高額が当たらず、地道に働こうと思ひ直します。  
愛知県 Hさん (50)

12月、やっと1年の終わり。来年はどんな1年になるか？老人にやさしい年になりますように。  
八幡平 Tさん (73)

だんだん寒くなりあの猛暑はどこへやら。冬は忘れずやって来ます。夏の暑

さを貯金できないものかなあとバカな空想をしてストーブの前でうすくまっている今日この頃です。  
大湯 Kさん (75)

今年は猛暑と熊騒動に悩まされた一年でした。来年は辰年！辰（竜）は権力の象徴と崇める国もあるとか…。しかし一般には世の中に大きな変化をもたらすと言われる辰年。どうかこれ以上荒れることなく穏やかな一年になりますようにと願ってやみません。  
十和田 Yさん (74)

鹿角市のクマ対策にと5千万円の寄付金すごいです。政権では自民党のお金のいざこざ。いろいろなことが起こりますね。来年は平穏でありますように。前回回のクロスワードパズル、カラスウリとっても珍しかったです。  
小坂 Sさん (82)

毎朝10分から20分歩いてと思いながら家から出るまでに時間がかかります。外に出ると、よし今日も歩こう。雪が積もってきたので転ばないように気をつけて続けていきたいと思います。  
十和田 Yさん (73)

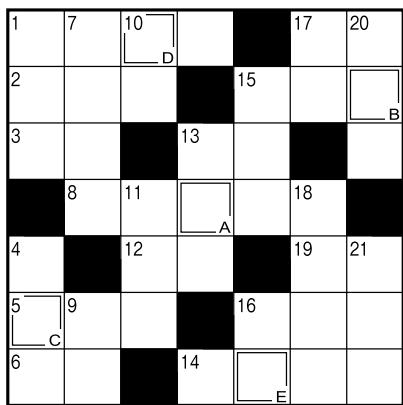
令和6年の目標、ドジャースの大谷くんに会いに行くぞ！まずは500円玉貯金から始めるかな。  
花輪 Nさん (36)

12月の始め、孫の保育園最後の行事、クリスマス会（キリスト系）におよばれして行ってきました。礼拝堂での光のページェント、講堂での劇は成長が感じられ思わず涙してしまいました。これからの時期は小学校入学に向けていろいろな準備があるようですが、本当に成長の早さに驚くばかりです。そして帰りははととても大きなプレゼントをもらったみたいで、家に戻ってからは1週間も風邪で寝込んでしまいました。若いパワーをもらったはずなのに…（泣）  
尾去沢 Fさん (64)

●当選者かつばやきコーナーにご協力頂いた皆さまには「野菜を美味しく食べる鍋つゆ 藻塩仕立て」をプレゼント！次回もたくさんのご応募お待ちしております。

クロスワードパズル

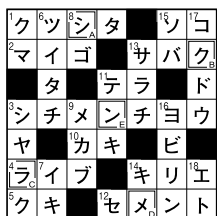
Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



★プレゼント

クロスワード正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントを差し上げます。

【12月号の答え】  
シクラメン



★12月号の当選者★  
おめでとうございます！

- 高橋 光輝さん
- 内田 正男さん
- 奈良 厚子さん
- 亀田 隆さん
- 児玉 弘子さん

↓ タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあけて行きます
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ——や硯（すずり）を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ——の計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。——カメラ

→ ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前に——ブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧というご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からよっきり
- 13 農地——、道路交通——
- 14 DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 17 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」

クイズにご応募ください

①クイズの答え  
②郵便番号  
③住所  
④氏名（ふりがな）  
⑤年齢  
⑥電話番号  
⑦身近な出来事など（ひと言お書き下さい）

63 〒018-5201  
J A かつの  
鹿角市花輪字下中島  
10 | 中島  
25 | 島

広報クイズ係行

〈ハガキの記入例〉

ハガキに答えと必要事項をご記入のうえ、ご意見やご要望、身近な出来事などひと言添えてご応募下さい。

【応募の締切日】  
令和6年1月24日(水)  
～当日消印有効～

※皆様から寄せられた個人情報、コーナー掲載と賞品発送でのみ使用いたします。

# 地区別組合員交流会の開催案内

今年度も、組合員とJAの意見交流の場となる「組合員交流会」を開催いたします。交流会は、組合員の皆さまからご意見・要望を頂き、JA運営に反映させるものです。

お忙しい中とは存じますが、是非ご参加いただきますよう、お願いいたします。



## 【内 容】

事業概況について／営農振興について／ほか

## 【日時・場所】

開 催 日 時	地 区	会 場
1月27日(土)	午前 10:00	十和田市民センター
	午後 1:30	セパーム
1月28日(日)	午前 9:00	柴平地域活動センター
	午前 11:00	JA会館2階 みのりの間
	午後 1:30	八幡平市民センター

- 理事会だより
  - 第10回 理事会
  - 開催日 令和5年12月26日
  - 議案第1号 理事と組合との契約（アグリマイティー資金）に関する承認について
  - 第2号 理事と組合との契約（リフォームローン）に関する承認について
  - 第3号 担保物件評価基準における評価倍率の変更について
  - 第4号 水稻育苗施設掲揚ポンプ取替え工事の固定資産取得（計画外）について
  - 第5号 食彩館こうじ発酵機のリース取得（更新）について
  - 第6号 事業用推進車のリース取得（更新）について
  - 第7号 固定資産処分（売却）について
  - 第8号 総代並びに役員改選に係る事項について
  - 第9号 令和5年度第2・四半期末監事監査報告書 改善を要する事項に対する回答について
  - 第10号 アニモ 定款変更の一部変更について
  - 協議議題第1号 令和5年度第2・四半期末監事監査報告書 改善を要する事項に対する回答（案）について
  - 第2号 令和5年度11月末監事監査報告書について
  - 第3号 令和5年度仮決算について
  - 第4号 アニモ令和5年度仮決算について
  - 第5号 ファー夢かつの令和5年度仮決算について
  - 第6号 職員の表彰について
  - 第7号 令和7年度の職員募集（案）について
  - その他
    - 1) 地区別組合員交流会の開催について
    - 2) 役員視察研修代金の精算方法の見直しについて

- 監事会だより
  - 第12回 監事会
  - 開催日 令和5年12月22日
  - 議案第1号 随時（無通告）監事監査の実施について
  - 協議議題第1号 11月末監事監査報告書（案）について
  - 第2号 令和6年度監査費用（案）について

- その他
  - 1) 内部監査報告（貯金・子会社）について
  - 2) 令和5年度第2・四半期末監事監査報告書（本冊）（別冊）に対する回答について
  - 3) 不祥事事例について

- JAの概況（11月末現在）

出資金	1,698百万円
組合員数（正）	2,689人
〃（准）	3,195人
組合員戸数（正）	2,645戸
〃（准）	2,649戸
職員数	131人

※作成日の都合により、11月末現在の数値となります。

- 人事異動（令和5年12月11日付）

新任	氏名	旧任
<b>（管理職）</b>		
総務部付課長特命担当		
花輪支所	阿部 俊章	八幡平支所長
八幡平プラザ担当		
花輪支所長補佐	沢田真由美	八幡平支所長補佐
<b>（一般職）</b>		
金融共済部共済課	阿部 淳子	総務部総務課
花輪支所	佐藤 名子	八幡平支所
複合L A担当		複合L A担当
総務部総務課	沢田真貴子	八幡平支所
花輪支所	斉藤 唯	八幡平支所
<b>（臨時従業員）</b>		
営農経済部課	柳館 正幸	八幡平支所
営農販売課		
花輪支所	齊藤真利子	八幡平支所
複合L A担当		複合L A担当
花輪支所	工藤 幸子	八幡平支所
八幡平プラザ担当		

# 令和6年度 かつの農業協同組合職員随時募集

●採用予定人員 / 若干名

●勤務場所 / 本組合・本所・支所・店舗等に勤務

●業務内容 / 以下の業務全般に従事する  
・一般業務 ・金融業務 ・共済業務  
・購買業務 ・販売業務 ・営農指導業務

●受験資格 / 令和6年3月卒業見込の者および社会人経験者  
(1) 大学 (2) 短期大学、高等専門学校、専修学校（専門課程）  
(3) 一般社会人経験者（35歳未満）

●提出書類 / 各1通（提出された書類は返却しない）  
1) 履歴書（所定様式を当JAホームページよりダウンロード）

●受付締切 / 令和6年1月31日(水)

●試験方法 / 1) 書類選考  
提出書類により選考を行い、書類選考合格者に筆記試験を通知する  
2) 筆記試験  
・Webテスト（情報分析基礎力・適性・小論文）  
または筆記による  
3) 面接試験

●筆記試験日 / 随時（申込み受付後、一週間を目途に試験日を通知する）

●面接試験 / 筆記試験合格者についてのみ通知する

●その他 / 1) 試験に合格した者について、履歴書等記載事項の真偽について調査し採用（内定）の可否を通知する  
2) 受験に係る交通費等の経費は本人負担となります

●問合せ・申込み / 〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10番地25  
かつの農業協同組合 総務部 総務課（人事担当）  
TEL 0186-22-2001(代) FAX 0186-22-2008 E-mail : jinji@ja-kazuno.or.jp



Public Relations Magazine

かつの

ホームページ <https://www.ja-kazuno.jp/>

E-メール [ja@ja-kazuno.or.jp](mailto:ja@ja-kazuno.or.jp)

編集・発行 / かつの農業協同組合 総務課

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10-25

TEL.0186-22-2001 FAX.0186-22-2008

印刷 / (株)全農ビジネスサポート 秋田支店