

# かづの

いいねをいっぱい届けたい



各メーカーの新型農業機械などが展示販売された（3／7・8 農機車輛センター）



※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

### 「JAかづの総代名簿一覧」

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 4 …人事異動        | 15 …サンレディースだより   |
| 5 …今月のトピックス    | 16 …暮らしの情報       |
| 8 …営農インフォメーション | 17 …厚生病院だより      |
| 10 …健康快眠講座     | 18 …JAかづのからのお知らせ |
| 12 …インフォメーション  | 20 …令和7年度職員募集要項  |



## 総代一覧

(敬称略)

八幡平地区

田中 切留 阿部 海沼 田中 海沼 田中 切留  
阿部 海沼 阿部 海沼 阿部 海沼 阿部 海沼  
山口 耕作 佐々木武男 綱木 幸悦 佐々木勝雄 佐々木勝雄  
山口 嘉彦 石坂 真貴 山口 昭彦 綱木 孝雄  
山口 嘉彦 石坂 真貴 山口 昭彦 綱木 孝雄  
佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 佐藤 佐藤  
根本 慎三 幸三 幸三 幸三 幸三 幸三 幸三  
稻垣 洋悦 英樹 幸三 幸三 幸三 幸三 幸三  
高橋 紀雄 紀雄 紀雄 紀雄 紀雄 紀雄 紀雄  
高橋 阿部 阿部 阿部 阿部 阿部 阿部 阿部  
高橋 阿部 阿部 阿部 阿部 阿部 阿部 阿部  
佐藤 文子 德彦 正孝 寿幸 久

花輪地区

佐藤 一榮 高田 榮一 高杉 重美  
高杉 黒澤 一夫 黒澤 正悦  
柏木 松岡 秀明 晴美  
松岡 川上 優子 仁  
川上 内田 正男 柳田 誠  
菅原 孝子 三ヶ田 憲悦  
三ヶ田 憲悦 東屋 浩 畠山 修二  
東屋 浩 山田 徹弘 阿部 康弘  
山田 徹弘 黒澤真一郎 阿部 康弘  
黑澤真一郎 安保 昇治 切田 秀吉  
安保 昇治 奈良 幸義 奈良 幸義  
奈良 幸義 切田 秀吉 奈良 俊幸  
切田 秀吉 三ヶ田道博 三ヶ田道博  
奈良 俊幸 石鳥谷義行 三ヶ田道博  
石鳥谷義行 相川 次男 三ヶ田道博  
相川 次男 泉沢 寛 豊美

吉田 中山 西村 田中 西村 田中  
義彦 一男 佐藤 高屋 阿部 山崎 広栄  
常雄 石鳥谷雅光 勉 均 山本  
朗 相馬 田中 敬一 田中 海沼 聖紀  
田中 田中 田中 田中 田中 清光  
田中 田中 田中 田中 佐羽内 浩栄  
田中 田中 田中 田中 佐馬 昇悦  
田中 田中 田中 田中 米村 信男  
田中 田中 田中 田中 石木田 博愛  
田中 田中 田中 田中 中村 美喜男  
田中 田中 田中 田中 福島 義彦  
田中 田中 田中 田中 福島 文秀  
田中 田中 田中 田中 福島 修身  
田中 田中 田中 田中 福島 德久  
田中 田中 田中 田中 国臣 明

柴平地区

兎澤 小鴨 友紀 小田切大和 光晴 小館 信彦 菩堤野俊道 兔澤 謙二 齊藤 稔 齊藤 兔澤留美子 齊藤 洋 石川 初弦 石川 児玉 進 児玉 明美 豊田 三隆 豊田 幸一 畠山 猛 畠山 安保 豊田 一浩 豊田 兒玉 肇 関 関 齊藤 関 古川 豊田 豊田 久里 豊田 義室 豊田 廣明 豊田 廣明 兔澤 古川 久里 兔澤 古川 久里 米田 米田 米田 元悦 倍賞 倍賞 倍賞 黒澤 黒澤 黒澤 高野紀世彦 正樹 栄

十和田地区

成田 昭仁 湯瀬 廣美 上野 敏夫 湯瀬 誠喜  
成田 隆 湯瀬 佳和 湯瀬 重一  
成田 良逸 阿部 茂雄 湯瀬 誠喜  
阿部 正 阿部 茂雄 上野 敏夫  
阿部 金八郎 中村 敦 湯瀬 佳和  
中村 敦 宮守 佑一 湯瀬 重一  
柳沢 夕工子 一広 湯瀬 誠喜  
柳沢 一広 木村 昇栄 湯瀬 佳和  
苗代沢 たつ子 柳沢 祐一 湯瀬 重一  
柳沢 清志 柳沢 祐一 湯瀬 佳和  
柳沢 一義 木村 昇栄 湯瀬 重一  
柳沢 黒沢 柳沢 祐一 湯瀬 佳和  
柳沢 黒沢 成田 宏 湯瀬 重一  
柳館 大森 藤田 黒沢 真紀子 湯瀬 佳和  
柳館 一平 藤田 黒沢 真紀子 湯瀬 重一  
柳館 裕貴 纯 一 湯瀬 佳和  
柳館 正敏 充 一 湯瀬 佳和  
大森 良藏 一 湯瀬 佳和

小坂地区

熊谷澤口細越澤口澤口  
熊谷安保山崎成田昭夫熊谷澤口  
修一弘正晴重雄昭夫  
博文浩美達也  
秋本澤田本田敦士本田惠美子  
中村修太郎  
古澤中村池田中村中村中村中村  
中村修太郎  
中村浩行民雄  
貞行

# 職員定期人事異動

（令和6年4月1日付）

（令和6年3月11日付）

			
兼花輪支所専任LA担当 十和田支所専任LA担当 兼和田支所専任LA担当 十和田支所専任LA担当	共金融共済課長部 共金融共済課長部 共金融共済課長部 共金融共済課長部	金融課長部 金融課長部 金融課長部 金融課長部	金融課長部 金融課長部 金融課長部 金融課長部
阿部京子 金融共済長部	黒澤亞希子 複合花輪支所専任LA担当	丸岡晃世 共金融共済課長部	川村美奈子 兼花輪支所専任LA担当
十和田支所 金融共済課長部	十和田支所 複合花輪支所専任LA担当	十和田支所 金融共済課長部	十和田支所 八幡平支所専任LA担当

## 【管理職】

花輪支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	宮腰汐里 工藤幸子 畠山加奈子 花輪支所	平塚貴晶 農業購買課 農業購買課 農業購買課	田中淳之介 金融共済課 金融共済課 金融共済課
十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 八幡平支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所

## 【臨時従業員】

十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	専任LA担当 専任LA担当 専任LA担当 専任LA担当	花輪支所 花輪支所 花輪支所 花輪支所	生活センター担当 農機車輛セントラル担当 農機車輛セントラル担当 農機車輛セントラル担当
十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当

## 【一般職】

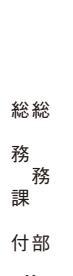
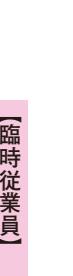
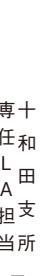
十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	田中淳之介 金融共済課 金融共済課 金融共済課	田中雄也 金融共済課 金融共済課 金融共済課	児玉和昌 金融共済課 金融共済課 金融共済課
十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 八幡平支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所

## 【管理職】

川村美奈子 金融共済課長兼推進課長	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐	金融課長補佐 金融共済課長補佐	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐
川村美奈子 金融共済課長兼推進課長	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐	金融課長補佐 金融共済課長補佐	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐
川村美奈子 金融共済課長兼推進課長	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐	金融課長補佐 金融共済課長補佐	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐
川村美奈子 金融共済課長兼推進課長	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐	金融課長補佐 金融共済課長補佐	企画管理課長補佐 金融共済課長補佐

## 【管理職】

新任 氏名 旧任

			
八幡平支所専任LA担当 十和田支所専任LA担当 十和田支所専任LA担当 十和田支所専任LA担当	共金融共済課長部 共金融共済課長部 共金融共済課長部 共金融共済課長部	金融課長部 金融課長部 金融課長部 金融課長部	金融課長部 金融課長部 金融課長部 金融課長部
齊藤真利子 複合花輪支所専任LA担当	菅原一彦 十和田支所	長谷川理絵 十和田支所	佐藤名子 十和田支所
十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所

## 【臨時従業員】

十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	専任LA担当 専任LA担当 専任LA担当 専任LA担当	花輪支所 花輪支所 花輪支所 花輪支所	生活センター担当 農機車輛セントラル担当 農機車輛セントラル担当 農機車輛セントラル担当
十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当 複合花輪支所専任LA担当

## 【一般職】

十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	田中淳之介 金融共済課 金融共済課 金融共済課	田中雄也 金融共済課 金融共済課 金融共済課	児玉和昌 金融共済課 金融共済課 金融共済課
十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 八幡平支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所	十和田支所 十和田支所 十和田支所 十和田支所

## 【管理職】

川又篤子 複合花輪支所専任LA担当	専任LA担当 専任LA担当	花輪支所長補佐 八幡平支所長補佐	佐々木政孝 複合花輪支所長補佐
川又篤子 複合花輪支所専任LA担当	専任LA担当 専任LA担当	花輪支所長補佐 八幡平支所長補佐	佐々木政孝 複合花輪支所長補佐
川又篤子 複合花輪支所専任LA担当	専任LA担当 専任LA担当	花輪支所長補佐 八幡平支所長補佐	佐々木政孝 複合花輪支所長補佐
川又篤子 複合花輪支所専任LA担当	専任LA担当 専任LA担当	花輪支所長補佐 八幡平支所長補佐	佐々木政孝 複合花輪支所長補佐

## 【管理職】

新任 氏名 旧任



在職中は組合員の皆さまには、大変お世話になりました。  
格別のご厚情を賜り衷心より厚くお礼申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

（令和6年3月31日付）

## 【退職者】

阿部俊章 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
阿部俊章 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
阿部俊章 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
阿部俊章 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐

## 【鹿角市出向】

児玉和昌 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
児玉和昌 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
児玉和昌 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
児玉和昌 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐

## 【再雇用】

古舘国光 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
古舘国光 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
古舘国光 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
古舘国光 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐

## 【再雇用】

阿部淳子 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
阿部淳子 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
阿部淳子 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐
阿部淳子 企画管理課長補佐 八幡平支所長補佐

## 農繁期に向けて農機具を確認 春の農機具展示会

3月7・8日



多くの生産者が訪れました

農機車輛センターでは、春の農機具展示会を開催しました。春作業を目前に控えた生産者が来場し、展示された農機具の性能などについて質問や説明が行われました。

展示会ではトラクターや田植え機などの大型機械や管理機などが多数展示されました。その他にも生産者が持ち込みした農機具の点検を行い、春作業に備えました。また、金融課では農業資金の相談ブースを設置し、購入者のサポートを行いました。

## 農業への理解をサポート 新5年生へ教材本を贈呈

3月11日

J Aかづのでは、鹿角市と小坂町の新小学5年生へ「農業とわたしたちのくらし」と題した、補助教材を配布しました。教材は、毎日の給食で使用されている食材の生産現場や流通方法などを総合的に学習できる内容となっています。

この取り組みは、J Aバンク食農教育応援事業の一環として平成20年度から、全国の小学校へ配布を行っています。今年は市・町の小学校へ合わせて280部を配布しています。



▲鹿角市



各教育長へ教材の贈呈を行いました

## 集荷実績や特別栽培体系を確認 令和6年淡雪こまち栽培学習会

3月5日



あきたこまちRの説明も行われた

淡雪こまち直播研究会は、令和6年産の栽培に向けた学習会を開催しました。

学習会では集荷実績や特別栽培体系について説明がありました。特別栽培の防除体系では、カメムシ類防除や雑草防除等それぞれの圃場や作業条件に対応するために3つの体系案が出されました。

また、振興局より5年産の栽培経過報告が行われ、来年度に向け栽培管理や土作りなど、工程ごとにポイントを確認しました。

## クマから被害を防ぐ 令和5年度果樹講座

3月6日

6日、(社)秋田県果樹協会主催の果樹講座がかづの果樹センターで行われました。

講座では、全農あきたより青果物の輸出・消費宣伝の取組みについて報告がありました。

また、昨年熊による被害が増えたクマについて、県のツキノワグマ被害対策支援センターの近藤氏は「ラジオなどの音は慣れるため電気柵が有効」「餌付けるため廃棄果実は食べられない場所に」など呼び掛け事例を紹介しながらクマ対策を学びました。



県北地区の果樹生産者が出席

## 春の農繁期 営業時間のお知らせ

J Aでは春の農繁期にあわせ、購買課と農機車両センターの営業時間を下記の通り変更しますので、お知らせします。

### 購買課・配送センター

繁忙期（4月1日～5月26日）

月曜～金曜 7時30分～17時15分  
土日祝祭日 7時30分～12時00分

### 農機車両センター

【農業機械】 8時30分～17時15分

4/22(土)～5/19(日)まで連日営業  
※5/5は休業日といたします。  
※5/20(月)からは、月曜～土曜営業(日曜休業)

### 【自動車整備・販売】

月曜～土曜 8時30分～17時15分

休業日 日曜、祝祭日

## 育苗管理や病害虫対策について学ぶ トマト栽培講習会

3月14日



春に向け栽培管理を確認

トマト生産部会は、初期生育管理を学ぶ講習会を開催しました。

講習会では、丈夫な苗作りに向けた育苗の仕方や、低段果実の秀品確保に向けた温度管理など、各種苗会社から説明がありました。

病害虫防除では、振興局より昨年県内で発生や被害が確認されたトマトキバガについて、アザミウマ類やオオタバコガとの同時防除が可能であると伝え、昨年多発した害虫防除の徹底を呼びかけました。

## ゴールデンウィーク期間に関わるATM稼働時間のお知らせ

ゴールデンウィーク期間中は、4/27(土)～4/29(月)と5/3(金)～5/6(月)の間、支所窓口が休業となります。休日前後は窓口の混雑が予想されますので、お早めのお手続きをお願いいたします。

### ●キャッシュコーナー稼働時間

ATM設置場所	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 <sup>※2</sup> (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
J A八幡平プラザ	9:00～17:00						9:00～17:00			
花輪支所	9:00～19:00						9:00～19:00			
J A柴平プラザ	9:00～17:00						9:00～17:00			
十和田支所	9:00～19:00						9:00～19:00			
マックスバリュ 小坂店	8:00～19:00						8:00～19:00			
かづの厚生病院	9:00～17:00						9:00～17:00			

平日稼働時間 ※1

○ATM稼働時間は上記となります。※コンビニATM提携先等でもご利用が可能です。

※1 J A八幡平プラザ・J A柴平プラザ・かづの厚生病院：8:45～19:00

花輪支所：8:45～21:00 十和田支所：8:00～21:00 マックスバリュ小坂店：8:00～20:00

※2 4/29(月)0:00～24:00の時間帯については、コンビニなどの提携ATM等のサービスが一部取扱中止となります。

# おらほの市場 「春の苗まつり」!

4月になり、田んぼや畑で春作業が始まりました。

いよいよ定植シーズンの到来です。作業開始に合わせ、JAかづの「おらほの市場」では生産者が丹精込めて健康に育てた苗を販売いたします。「今年は何をつくろうかな」「どこで苗を買おうかな」とお悩みの皆さん、ぜひ店頭へ足を運んでみて下さい！

日 時：5月3日(金)～6月2日(日)

場 所：おらほの市場特設テント  
(JAかづの十和田支所隣り)



きゅうりやトマト、ナス、ピーマンなどの野菜類から、色とりどりの花の苗など、豊富な品揃えで皆さんのご来店をお待ちしております！

【お問い合わせ】 おらほの市場 TEL 35-4001

J A整備工場からのお知らせ

～車検・点検・板金塗装のことならJAにおまかせ～

## 車検キャンペーン! 実施中

車検を初めてJAで行っていただくお客様には、  
**エンジンオイルを半額**（オイルエレメント交換は別途）  
の特別価格で行っておりますので、ぜひご利用いただける  
よう、職員一同心よりお待ちしております。

※車種専用等、特殊なオイルの場合は対象外となります。

オイル交換などの軽作業から重整備のご依頼のほか、気になってはいるけどよく分からずそのままにしている方など、どんなことでも、お気軽にご相談下さい。

### 【車検法定費用（抜粋）】

	軽自動車	小型乗用車		普通乗用車		小型 トラック
		1t 以下	1.5t 以下	1.5～2.0t	2.5～3.0t	
重量税	6,600円	16,400円	24,600円	32,800円	49,200円	20,500円
自賠責保険料(24ヶ月)	17,540円		17,650円			12,850円
印紙代			1,800円			
車検申請料			8,250円			
諸経費合計	34,190円	43,990円	52,300円	60,500円	76,900円	43,400円

※重量税は、年式・エコカー減税等により金額が異なる場合があります。

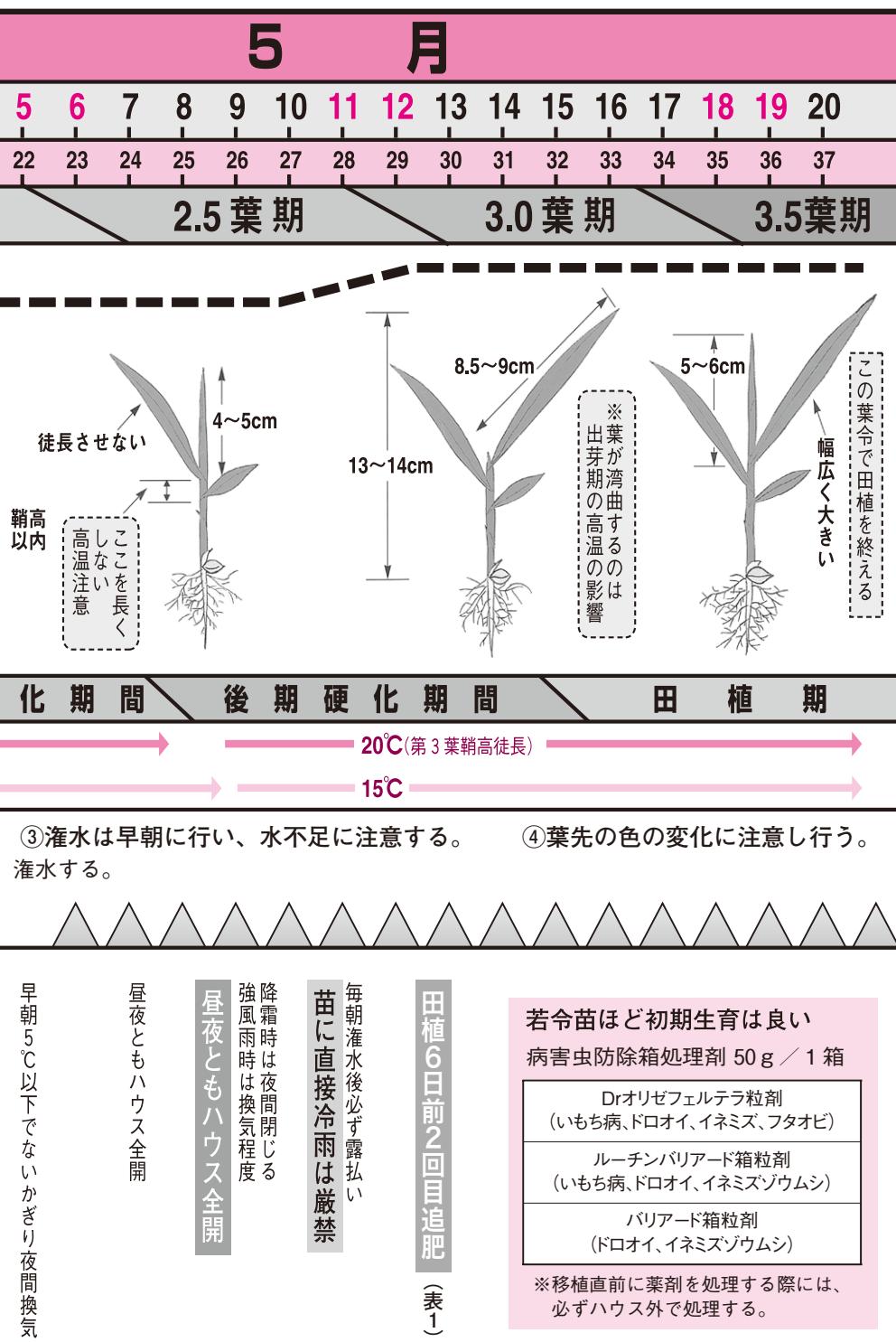
車検のお申込み・お問い合わせは…

農機車輌センター ●事務所／0186-23-7322 ●整備工場／0186-23-7301





田植えは5月15日以降の好天日に!!



## 催芽(芽出し)

適温 30 ~ 32°C

適温以上の温度は細菌病を誘発。

※ハト胸催芽器でも湯通し（36～40℃程度）をする。

※芽出し率は90%以上。

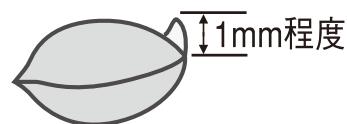
【ハト胸催芽器】19~25時間

※必ず芽の長さを確認

※品種により差があります

## 【芽長の目安】

しっかり芽を出す！



(表 1)

## 追肥に使う肥料

- ・大塚ポット肥料 1kg に水70リットルで150箱分
  - ・液肥2号 1リットルに水50リットルで100箱分
  - ・硫安 1kg に水100リットルで200箱分

※水によく溶かす

※朝に灌水を兼ねて散布し、必ず水をかけて葉面についた肥料分を洗い流す

※ロング肥料を使用する場合は、追肥は不要

追肥は不要  
※人工培土を使用している場合は  
不要

### 夕方葉先に水滴がつく状態





# 2024年 健苗のつくり方

月	4月																																						
暦日	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4																	
葉令	播種期	発芽期				1.0葉期					1.5葉期					2.0葉期																							
乾粉 110g 播生育相	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>この期間の高温は徒長苗の原因 日昼は低温、夜間は保温（高温）</p> <p>草丈伸長曲線</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>低温育苗で1葉長、3葉長広く 大きく、2葉長は短く硬く健苗</p> </div> </div>																																						
生育ステージ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>出芽期間</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>緑化期間</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>馴化期間</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>初期硬化期間</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>中期硬</p> </div> </div>																																						
温度	一時的限界温度																																						
適温																																							
灌水作業の ポイント	<p>①播種時は十分灌水し6日間不足しないようする。②覆土落しは完全に行う。（発根定期）</p> <p>※一回の水量は時間をかけ多めに行う。しかし、人工培土は水不足になりやすいので、緑化期から毎日たっぷり</p>																																						
主な管理の要点	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>高温障害発生期</p> <p>※新しいビニールは早めの換気</p> <p>発芽期間の夜間10°C 以下になる時はスト ーブを利用</p> <p>（あきたこまちは特に 生育停滞しやすい）</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>覆土落し適期</p> <p>好被天日は半日シートを 被覆し葉焼防止</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>保温シート除去</p> <p>好天日は半日シートを 被覆し葉焼防止</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>苗箱の置換期</p> <p>（遅いと効果無い）</p> <p>好天日ハウス十分換気</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>草丈基準以下で夜間も保温シート必要</p> <p>長短苗の手直期 夜間のみ保温シート</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>一日一回でタップリ灌水</p> <p>ハウス全開（すこは開けない）</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>草丈10cmで日中ハウス全開</p> <p>1回目追肥（表1）</p> </div> </div>																																						
苗いもち 防除	<p>育苗期防除を徹底し、いもち病の本田への 《防除方法》</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>薬剤名</th> <th>使用量・倍率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ベンレート水和剤</td> <td>500倍液 1箱当たり500cc灌注</td> </tr> <tr> <td>ビームゾル</td> <td>500倍液 1箱当たり500cc灌注</td> </tr> </tbody> </table> <p>高温、過湿を避け思いきった換気を行う (カビ、細菌病をおさえる)</p>																				薬剤名	使用量・倍率	ベンレート水和剤	500倍液 1箱当たり500cc灌注	ビームゾル	500倍液 1箱当たり500cc灌注													
薬剤名	使用量・倍率																																						
ベンレート水和剤	500倍液 1箱当たり500cc灌注																																						
ビームゾル	500倍液 1箱当たり500cc灌注																																						

# 眠講座

## 2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

## 3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになります。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。



私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

## 1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



## 4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになるとありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



# 健康快

## 6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



## 7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜（就寝の3時間程度前）に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

## 8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになります。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

## 5 食事と睡眠～これはNG！

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



一生懸命働いた、ごほうびに！  
JAでは特別金利の定期貯金をご用意しました。

## 退職金定期貯金

満ち足りた快い毎日に願いを込めて・・・

### 特別金利

1年または2年

店頭金利に上乗せ

0.30%  
年  
(税引前)

満快  
まんかい

◎年金受取口座をJAかづのに予約していただいた方・指定替えをされた方が対象となります。

◎令和5年3月31日～令和7年3月31日までに退職された方の退職金が対象となります。

(退職金受取金額を確認できる資料のご提示をお願いいたします。)

◎預入金額は100万円以上(退職金お受取額が上限となります。)、預入期間は1年または2年(自動継続方式)となります。

お取扱期間 2024年4月1日～2025年3月31日

## 給料振込 キャンペーン

令和6年 3/1 金 ~ 5/31 金

期間中新規で50,000円以上の給与振込をいただいたお客様が対象



よりぞう 大容量折りたたみエコ保冷バッグ



よりぞう ボタン付きブランケット



よりぞう 抗菌加工ミニタオル2枚セット

左の商品からもれなく

1点

JAカード(一体型)  
お申込みで

JAネットバンク  
お申込みで

プラス 1点

プラス 1点

最大3点プレゼント!!

ICキャッシュカードとクレジットカードが1枚になった安心・便利・オトクな

初年度  
年会費

無料!『JAカード(一体型)』がおすすめ!!





# JAかづのスプリングキャンペーン

【キャンペーン期間／2024年4月1日(月)～2024年6月30日(日)まで】



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1.7%~

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：1.7%

返済金額：月々17,396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：1.7%

返済金額：月々25,271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：1.7%

返済金額：月々27,202円

(株)アニモ  
LINEお友達登録で  
金利優遇!



友達追加は  
こちらから  
  


お使い道自由!! 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

※事業性資金は除きます。

【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。

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・軽油が対象となります。  
カードご利用代金口座引落の際に、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前・割引後それぞれの値段が表示されます)

ゆとりの金利で安心

JA教育ローン

入学金、授業料、アパート代にも!

変動金利型(保証料込)

【ご返済例】 借入金額:200万円 期間:13年 金利:年1.7% 每月返済額:14,298円



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

# JAの自動車共済

## 保障見直し キャンペーン!!

自動車の保障は対人・対物・ご自身の車やケガ・レッカーなど色々あります。事故に関わらずレッカー要請など含めると鹿角管内でも年間100件以上！一度ご自身の保障内容についてくわしく聞いてみませんか？



うっかりカギを閉じ込めてしまったや



自損事故で首を痛めてしまった！



トラクターは高額！しっかり保障してね

今の保険料って普通なのかな？  
参考までに見比べてみませんか？

家計を応援！他社証券をお持ちになれば掛金の試算も出来ます！お気軽にどうぞ！！



色々な保障があるんだね～！歩行中の事故でも保障できるのか、知らなかった！※特約によります。

詳しくはお近くのJA各支所まで

花輪支所 23-2159 十和田支所 35-2072 共済課 22-2004



# サンレディースだより

令和6年

4月号  
2024

J Aかづの女性部

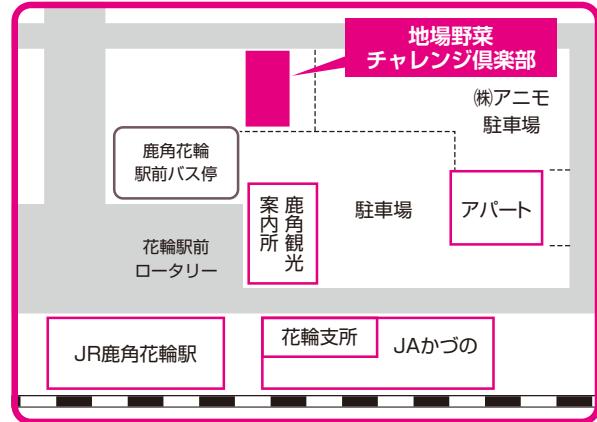
## フレッシュミズ交流会

クラフトバンドは、紙から作られたハンドメイド用の紐のことです。  
加工しやすく、かごやバッグ、コースターなど様々なものを作ることができます。  
まずは、簡単なコースターから一緒に作ってみませんか？

- 開催日：令和6年5月14日(火)
- 開催時間：18:00～
- 場所：生活センター2階
- 参加費：500円
- 申込締切：令和6年5月2日(木)
- 会員資格：JAかづの管内にお住いの18歳～50歳代の女性
- 開催内容：交流会、コースター作り

## お知らせ

生活センター取扱い商品一部について、本所前駐車場内の地場野菜チャレンジ倶楽部で販売しております。ぜひ、ご利用ください。



現在の女性理事について、第62回通常総代会(6月開催予定)の終了をもって、任期満了を迎えるため、役員の改選が行われます。

## 女性理事選任までの流れ

- 4月上旬／組合長が女性部代表者（女性部長）に女性理事推薦委員（9名）の選出を依頼。  
女性部長は、女性正組合員・女性部員に女性集会の開催を通知。  
※各支部において女性正組合員及び女性部員が集まり、女性理事選出に向け話し合いを実施。
- ↓
- 4月24日／「女性集会」  
・女性正組合員及び女性部員が出席し、女性理事選出にあたっての主旨説明を受け、推薦委員9名を選出。  
注1) 推薦委員は女性正組合員から選出  
注2) 区域役員推薦委員と兼ねることはできない
- ↓
- 4月下旬／「女性理事推薦委員会」  
・第1回目は、女性集会終了後に開催。委員長・副委員長を選出。  
・第2回目以降は、女性理事候補者の協議を行い、推薦候補者を決定。
- ↓
- 5月中旬／「推薦会議」 女性理事や各区域代表理事ほか全役員候補者を決定。
- 5月下旬／「理事會」 全役員候補者の総代会提出議案を作成。
- 6月下旬／「通常総代会」 全役員候補者を信任・決定。

●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

# 家の光

□ IEno HIKARI

4月号読みどころ

表紙の人  
香取 慎吾さん

（特集）  
ごみ楽しく捨てない暮らし  
ワンアクションができる  
しなやかSDGs  
ごみを出さない暮らしはどうし  
たら実践できる？  
捨てない生活を楽しんでいる達  
人たちに聞いてみました。

お茶の間から考える食料安全保障  
ちょっとの行動で食と農の未来が変わる！  
国民が食べ物に困らず、健康的に暮ら  
るようにするには、なにをすればよい  
でしょうか。

のど、目、耳、全身を鍛えて元気に！ 〈別冊付録〉

## カラダ若返りブック

だれしも感じる加齢による体の衰  
え。自宅でできる部位ごとの短時  
間トレーニングを紹介します。

●おすすめ学習企画●  
発見！ SDGsのアイデア 第18回  
**国産野菜で  
食べられるスプーンを  
作っちゃいました**

楽しく学ぶ ともいく  
**J A共育ドリル 第25回**  
みんなと共に考えればいろいろ解決！

**協同組合の仕組みと特徴**

## 4月のあなたの運勢★

**牡羊座** 3/21~4/19

**牡牛座** 4/20~5/20

**双子座** 5/21~6/21

**蟹座** 6/22~7/22

**獅子座** 7/23~8/22

**乙女座** 8/23~9/22

**天秤座** 9/23~10/23

**蠍座** 10/24~11/22

**射手座** 11/23~12/21

**山羊座** 12/22~1/19

**水瓶座** 1/20~2/18

**魚座** 2/19~3/20

### 幸運を呼ぶ食べ物

<b>牡羊座</b> 気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中！	<b>牡牛座</b> 上昇運。友人との時間を楽しめます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め	<b>双子座</b> あれこれやろうするとどれも中途半端になります。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに	<b>蟹座</b> 面倒事の多い時期ですがうまく解決していきます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます
<b>健康運</b> 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで	<b>健康運</b> おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎	<b>健康運</b> カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を	<b>健康運</b> 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に
<b>幸運の食べ物</b> ジャガイモ	<b>幸運の食べ物</b> イチゴ	<b>幸運の食べ物</b> セロリ	<b>幸運の食べ物</b> タケノコ
<b>獅子座</b> 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎	<b>乙女座</b> あれこれ多忙なときですが上昇運。めどの立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう	<b>天秤座</b> 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますが、おおむね良い方向に進むので前向きに考えて	<b>蠍座</b> 着実に前へと進んでいくとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です
<b>健康運</b> 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に	<b>健康運</b> うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目	<b>健康運</b> 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎	<b>健康運</b> 楽しくできる健康法を探して体力アップ！
<b>幸運の食べ物</b> サヤエンドウ	<b>幸運の食べ物</b> フキのとう	<b>幸運の食べ物</b> 雪白体菜	<b>幸運の食べ物</b> ソラマメ
<b>射手座</b> とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまふ危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて	<b>山羊座</b> 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます	<b>水瓶座</b> 良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう	<b>健康運</b> 気持ちがせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ
<b>健康運</b> 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって	<b>健康運</b> 春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉	<b>健康運</b> 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く	<b>健康運</b> 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を
<b>幸運の食べ物</b> レタス	<b>幸運の食べ物</b> タラの芽	<b>幸運の食べ物</b> グリーンピース	<b>幸運の食べ物</b> 根ミツバ

# Web予約の開始及び農協組合員証の活用について

保健福祉活動室 中川 洋

新年度が始まりました。

当課はみなさまの健康をサポートするため、人間ドックや特定健康診査、職場の健康診断などを行っております。

ここで、みなさまにお知らせです。

## ① Web予約の開始について

4月1日から人間ドック、協会けんぽの生活習慣病予防健診、特定健康診査を対象として、Web予約を開始します。(一部対象とならないものがあります)

かづの厚生病院のホームページから入り、『健診・検診』をクリックしていくと下図のようになりますので、ここからお入りください。(QRコードからもアクセス可能)



## ② 農協組合員証の活用について

当院を含めた秋田県厚生連病院では、秋田県内の組合員を対象に各種人間ドックや脳ドックを対象とした農協組合員割引制度を導入しております。

- 割引項目 ⇒ 当院では、日帰り人間ドック、脳ドックが対象となります
- 対象者 ⇒ 正組合員本人・同居家族及び准組合員本人
- 割引額 ⇒ 正組合員本人・同居家族は、4,000円割引。

准組合員本人は、2,000円割引。

※ただし、上記金額に満たない場合は、割引額は個人負担分の金額までとなります。

詳しくお知りになりたい方は、当課またはJAの各窓口へお気軽にご相談ください。  
組合員証は最寄りのJA支所より都度発行となります。

かづの厚生病院

TEL 0186-23-2111 FAX 0186-23-3653  
ホームページ <http://www.hspkazuno.kazuno.akita.jp>  
メールアドレス [ijikikaku@hspkazuno.kazuno.akita.jp](mailto:ijikikaku@hspkazuno.kazuno.akita.jp)

## つぶやき コーナー

皆さまからいただいた  
お便りをご紹介します

人生悲喜こもごもで、友人が子供に先立たれひとりぼっちになり肩を抱き合い涙にくれた。寒い冬も終わり、花咲く春が近い矢先に…。これから友の健康と安泰を切に想い、亡き息子さんに手を合わせました。

花輪 Kさん (78)

最近JA職員の熱心な勧めもあって介護共済を契約した。できれば介護認定を受けないで生涯を終えたいと、気持ちは喝を入れて頑張っています。

大湯 Kさん (75)

4月からひこ孫達3人がピカピカの小学校1年生になります。ただだめんこくてどうしようもありません。お友達いっぱい出来るといいね。どうぞ、元気で小学校へ通ってください。

八幡平 Tさん (75)

週に一度ですが“自分ごほうび”で温泉につかっています。ゆっくりつかつてくると、あたたかくて心も体もほっこりしています。普段は、毎日足湯を

続けています。リフレッシュできますよ。

八幡平 Hさん (66)

私は、いとく花輪店のフードコートの辛口ラーメンが大好きで大館へ引つ越した今でも辛口ラーメン食べに花輪に連れて行っています。健康に気をつけて、これからも食べに行きたいです。

大館市 Tさん (86)

3月は卒業シーズン。私自身の卒業式から、そして子供が私たち夫婦から巣立ち、子供中心に回っていた生活から夫婦の生活になったあの日に思いをはせながら、4月の桜のたよりを待ちわびてあります。

小坂 Yさん (63)

年末の大掃除が出来なかったので、今少しずつ主人と…。しかし意見が合わず時々ケンカ～（笑）

花輪 Nさん (36)

今年は雪が少なく大変楽な年だなと思っていました。しかし、3月1日我が家にとって大変なことが起こりました。朝いつものように朝ドラを見終わったあたりから妻の様子がおかし

くなり、病院に連れて行ったところ即入院となりました。この20日あまり四苦八苦の連続です。でも何とか先が見えてきたようです。退院まで頑張るぞ…

花輪 Yさん (80)

「三寒四温」今年はいつまで続くのでしょうか？雪の少ない冬に喜んでいたものの朝起きると一面の雪景色!!はいつまで続くのか？暖かな日が続き、顔を出した庭のチューリップ達。伸びたらいいのか咲いたらいいのか悩める日々が続いているのでは？

十和田 Yさん (74)

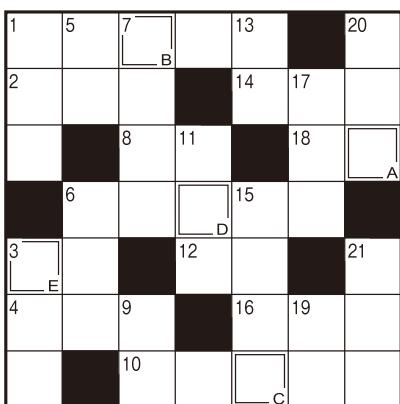
間もなく家庭菜園が始まります。少なかった雪の影響が心配ですが…！それも楽しみに！！近所の仲間とワイワイやりながら健康第一に取組めますように！

十和田 Mさん (70)

●当選者とつぶやきコーナーにご協力頂いた皆さまには  
「淡路島たまねぎスープ」  
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？



### タテのカギ

- ゴルフプレイヤーがカードに記録します
- 眠いときに出ます
- アマではありません
- お花見といえばこの花
- テレビやエアコンの操作に使います
- お酒は飲めません
- みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ストレスがたまるところとなることも
- ダブルプレーともいいます
- 湯が冷めないよう—ポットに入れたり
- 当たりかな、外れかな
- 山梨県の県庁所在地である市
- 馬に乗ること

### ヨコのカギ

- 冬がウインターなら、春は
- 天ぷらやフライに付けられています
- 煮物を作るときにすくうこともあります
- 水中をふわふわと漂う生き物
- 平面は2次元、立体は
- 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- メジロやヒヨドリが吸うもの
- 関東—、—裁判所
- 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- オンの反対語

### ★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。

### 【3月号の答え】 ウシオジル



### ★3月号の当選者★

おめでとうございます！

- 児玉 好喜さん  
高瀬 純子さん  
阿部 和子さん  
奈良 明子さん  
奈良 郁子さん

### クイズにご応募ください

①クイズの答え	63 T018-5201
②郵便番号	J A かづの 鹿角市花輪字 10下 1中 25島
③住所	広報クイズ係行
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）	

（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4月23日(火)  
～当日消印有効～

※皆様から寄せられた個人情報は、コーナー掲載と賞品発送でのみ使用いたします。



# 第147回秋田県種苗交換会

(開催地: 鹿角市 令和6年11月1日(金)~5日間)

9年ぶりに秋田県種苗交換会が鹿角市で開催されます。

全国でも類を見ない農業の祭典ですので、鹿角地域みんなで盛り上げてまいりましょう。

~種苗交換会 JA事務局~

▼前回鹿角で開催された第138回秋田県種苗交換会の様子▼



●理事会だより

第13回理事会

開催日 令和6年3月28日

議案

- 第1号 令和6年度借入金の最高限度額の決定について  
第2号 令和6年度貸付金利率の最高限度の決定について  
第3号 購買貸越極度額の変更について  
第4号 農業近代化資金の貸付について  
第5号 アグリマイティー資金の貸付について  
第6号 一般証書資金の貸付について  
第7号 令和6年度販売手数料の承認について  
第8号 令和5年度決算処理方針について  
第9号 第十二次農協基本計画(案)について  
第10号 令和6年度事業計画(案)について  
第11号 令和6年度コンプライアンス・プログラムの策定について  
第12号 令和6年度不祥事未然防止行動計画の策定について  
第13号 令和6年度内部監査計画(案)について  
第14号 職制規程に一部変更について  
第15号 フレックスタイム勤務規定の一部変更について  
第16号 臨時従業員就業規則の一部変更について  
第17号 JAバンク利用者保護等管理規程の一部変更について  
第18号 出資金の減口の承認について  
第19号 総代選挙に係る選挙事務担当の変更について  
第20号 役員賠償責任保険(D & O保険)への加入について  
第21号 (株)アニモ令和6年度事業計画(案)について  
第22号 (株)ファー夢かづの令和6年度事業計画(案)について

協議題

- 第1号 令和5年度資産自己査定(仮査定)監事監査報告書について

- 第2号 カルパーコーティングマシーンの事前取得について  
第3号 資材配送センター オーバースライダー取付工事の事前着工について

- 第4号 事業用推進車の事前取得について

- 第5号 労組の要求事項について

●監事だより

第15回 監事会

開催日 令和6年3月26日

議案

- 第1号 令和5年度期末監事監査の実施について

協議題

- 第1号 令和5年度資産自己査定(仮査定)監事監査報告書(案)について

その他

- 内部監査報告(余裕金運用・生産履歴記帳)について
- 子会社監査役監査の実施について
- 令和5年度決算事務および期末監査・総代会等への対応スケジュールについて
- みのり監査法人の監査結果報告および監査の実施について

●JAの概況(3月末現在)

出資金	1,649百万円
組合員数(正)	2,605人
(准)	3,191人
組合員戸数(正)	2,560戸
(准)	2,655戸
職員数	129人

令和7年度

# かづの農業協同組合職員募集

(R 6.4.1 現在)

●採用予定人員／5名程度（新規学卒および社会人経験者）

●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 　・自動車及び農業機械整備業務 　・営農指導業務

●受験資格／令和7年3月、下記の学校卒業見込の者、及び下記の学校卒業者で、原則として令和7年3月31日現在で35歳未満の者

(1) 大学 (2) 短期大学、高等専門学校、専修学校（専門課程）  
(3) 高等学校（含専攻科） (4) その他、同等と認められる学校

●提出書類／各1通（提出された書類は返却しない）

1) 履歴書 2) 卒業（見込）証明書 3) 成績証明書又は調査書  
※1) について、所定様式を当JAホームページ上に掲載しています

●受付締切／大学・短大等・社会人経験者 令和6年6月14日（金）

高校・その他・社会人経験者 令和6年9月9日（月）

●試験方法／1) 筆記試験

① 大学・短期大学卒（含専門）（令和7年3月末日現在で25歳未満）  
・基礎能力（言語、数理、論理、常識、英語）・適性・小論文  
② 高等学校卒（令和7年3月末日現在で25歳未満）  
・基礎能力（言語、数理、論理、常識、英語）・適性・作文  
③ 社会人経験者（令和7年3月末日現在で25歳以上35歳未満）  
・適性  
2) 面接試験

●筆記試験日／① 大学・短大等・社会人経験者 7月1日（月）～5日（金）

※①はWeb試験

② 高校・その他・社会人経験者 9月20日（金）

1) 受付 8時40分～8時50分 ※試験開始時刻に遅れた場合、

2) 試験時間 9時00分～12時20分 受験できません。

3) 場所 鹿角市花輪 かづのJA会館

●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

3) 上記日程は感染症等拡大状況により変更となる場合があります。

●問合せ・申込み／〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10番地25

かづの農業協同組合 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](mailto:jinji@ja-kazuno.or.jp)



Public Relations Magazine

## かづの

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／かづの農業協同組合 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