

五島(しま)と共に五島(しま)と生きる



# ごとう



ごはんぢゃワン©

※TOPNEWS 掲載 五島茶初摘会

## 5 月号

JA ごとう

2019 No. 159

## CONTENTS 目次

☆TOP NEWS

五島茶初摘会

- 3 「産直市場五島がうまい」 創業祭
- 6 職員紹介
- 11 農協観光特別企画



# 平成最後の初摘会

―平成三十一年産  
五島茶初摘会―

J Aごとうの茶生産部会は四月五日、平成三十一年産五島茶の初摘会を開きました。二月、三月が例年よりも暖かく、早期品種の萌芽が早かったこともあり昨年よりも四日早い開催となりました。早生品種「さえみどり」を摘み取り、J Aの荒茶加工施設に約六〇〇キの生葉を持ち込みました。

昨年引き続き会場となった五島市三井楽町の松島栄さんの茶園にはみずみずしく育った茶葉が広がっていました。管内の今年産の茶は昨年と同じく二十人の生産者で摘採面積も昨年同様四五・二畝。三月下旬からの寒の戻りで生育が抑えられたため、中生品種の「やぶきた」が出揃う四月中旬以降がピークと見込まれます。

開会にあたり同部会の



刈り取り位置の確認

入江稔雄部会長は「気候の影響で年々初摘みが早くなっている。今年も美味しいお茶が期待できる」と挨拶。また、松島さんは「平成最後に最高のものができた」と満面の笑顔を浮かべました。収量・品質共に良好と見込まれます。



# 8周年記念創業祭



**お客様からのコメント**  
「ほんのりトマトの味がして美味しい！早く商品化してほしい！色がとてもきれい！」

五島ルビーペーストを練り込んだ  
新商品「五島ルビーうどん」



四月二十日、二十一日の二日間、「産直市場五島がうまい」の八周年を記念した創業祭を開きました。二日間で約二〇〇〇人が来場。五島うどんやぜんざい、綿菓子を振る舞った他、多数のイベントを開催しました。

開催にあたり、中山専務は「皆様のおかげで八周年を迎えることが出来ました。いろんなイベントがあるので、是非参加していつて下さい」と挨拶しました。

創業祭は佐川急便による餅つき大会からスタート。子供達と力強く餅をつき、女性部ができたてのお餅でぜんざいを作りました。また、新商品の五島ルビーを練り込んだ五島うどんを来場者に無料で振る舞いました。ビンゴ大会やじゃんけん大会などのイベントにはたくさんの子ども達も参加し、会場は賑わっていました。

出荷協力会や女性部の方々のお陰で、組合員やお客様に喜んでもらえる創業祭を開催することが出来ました。



佐川急便メンバー  
による餅つき体験



出荷協力会による花苗・野菜苗プレゼント



コーラ早飲み



お肉の特売



綿菓子



恒例のじゃんけん大会



三輪レース



輪投げ

# 仲間を増やし、年代・目的・ニーズに応じた活動を行う

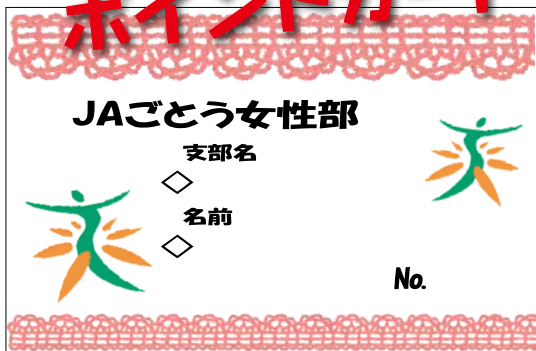
## —第9回JAごとう女性部代議員総会—



『明日輝くために』斉唱

四月十日。本店二階会議室で第九回女性部代議員総会を開きました。会の冒頭で馬場寄奈津子部会長は「新元号も五月から令和となります。新しい支部の役員さんも決まってきた皆さんの輪ができ、JA女性組織五原則にもあります『仲間を増やし、年代・目的・ニーズに応じた活動を行う』ように皆さんの力を借りて頑張っていきたい」と挨拶しました。総会では、議長選任の後、平成三十年度の収支決算を承認、二〇一九年度の活動計画等を決定しました。最後に、参加者全員での『明日輝くために』を斉唱し、締めくくられました。

## 女性部員限定 ポイントカード! 4月1日～スタート



【表】



【裏】

- ・女性部活動に参加して、お買い物をしてどんどんポイントを貯めましょう♪
- ・貯まったカード枚数に応じて、共同購入商品と交換となります(カード回収⇒3月)
- ・お財布のカード収納ポケットに入るサイズです(^^)／
- ・次年度繰越は出来ませんので、前年度に発行した未達成分のカードについては破棄してください。

【※カード発行は支店・出張所をお願いします。直売所などの店舗では発行できません】



**Aコープ・直売所・JAグリーンでのお買い物、  
共同購入商品・野菜苗などの購入でポイントゲット♡**

家の光年間購読者にはボーナスポイントも☆持ってマ損なしだワン☆☆☆  
※尚、このカードは女性部員本人使用時に限りポイント付与されます。また、AコープカードJAカードも今まで通り使用できますので、お買い物の際は一緒にレジへご提出下さい。

# 今後も色々な楽しい活動を!!

## —フレッシュミズ部会総会—

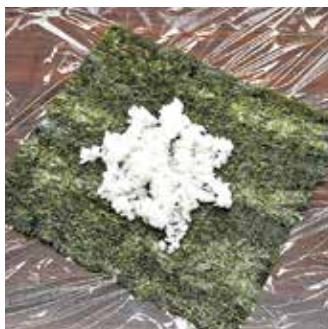
四月二十一日。本店二階会議室で、第十六回フレッシュミズ部会総会を行いました。平成三十年度活動報告並びに収支決算を承認、二〇一九年度活動計画等を決定しました。

総会の最後には仁田美鈴副部長が「昨年は消費者交流、農業まつりでのフリーマーケットなどフレッシュミズとして初めての試みをしました。また、ハーバリウム作りやアクセサリー作りなどお母さん自身が楽しめるような活動を行いました。今後も色々な楽しい事を企画していきたいです」と昨年度の活動を振り返り、部会員に今後の活動への参加を呼び掛けました。

総会後には部会員と子供で「おにぎらず」を作りました。おにぎらずは握らずにできるおにぎりです。好きな具材をたっぷりと入れて海苔でまくだけで簡単に作ることができ、参加者はいろんな具材を使っ

て「おにぎらず」を完成させました。余った時間で子供たちはプラバン作りも行い、充実した時間を過ごしました。

### おにぎらず作り



ラップの上に海苔をのせ、真ん中にご飯を広がす



好きな具材をご飯の上にのせる



海苔の4つの角が真ん中にくるように折り曲げ、ひっくり返して完成!



### プラバン作り



# 新採用職員を紹介します



よつじ よしき  
**四辻 芳樹** (18)

**配属先**  
本店 農産園芸部 農政組織課

**出身地区**  
福岡県糸島市

**出身校**  
福岡県立糸島農業高等学校

**好きな野菜** なすび

**趣味** バイクでツーリング・写真を撮ること

**意気込み**

分からないことばかりなので組合員さんと積極的に関わり、勉強させていただきます。難しいことも多いと思いますが、一生懸命がんばりますので宜しくお願いします！



しだら おき  
**設楽 純輝** (19)

**配属先**  
富江支店 営農経済課 販売

**出身地区**  
富江

**出身校**  
長崎県立鳴滝高等学校

**好きな野菜** 白菜

**趣味** 読書

**意気込み**

今後の目標は、JAでの職務を通じて地域社会の活性化に貢献することです。その為にも早く仕事を覚えたいと思います。



うらみち  
**浦道 まりあ** (18)

**配属先**  
西部支店 管理金融課 貯金

**出身地区**  
本山

**出身校**  
長崎県立五島海陽高等学校

**好きな野菜** たまねぎ

**趣味** バスケット、読書、ゲーム

**意気込み**

初めのうちは分からないこともたくさんあると思いますが、1日でも早く仕事を覚えていきたいです。また、丁寧に正確に1つ1つのことをしていき信頼される職員になれるように頑張ります。



辞令を受け取る  
浦道さん



前列左から設楽さん、四辻さん、浦道さん、  
後列左から小村さん、谷川さん、中島さん、  
元田さん、南さん

## 平成31年度入組式

四月一日。本店二階で二〇一九年度の入組式を行いました。今年度の新採用職員は新卒者三名、臨時職員等から登用された職員五名の計八名。出席者らは緊張した面持ちで一人一人辞令を受け取り、職員としての決意表明を行いました。

橋詰覚組合長は「自分の仕事だけでなく相手の仕事も覚えるという気持ちで仕事をすれば必ずとみんなが助け合って気持ちよく仕事ができる」と新採用者への訓示を行うと共に「若い力を発揮してほしい」と期待の言葉を述べました。西部支店に配属が決まった浦道まりあさんは「組合員や利用者の方々に信頼されるような職員になります。」と意気込みました。新採用者は入組式後、島内にあるJAの事業所等を巡り、翌二日から各々の配属先でJA職員として本格的なスタートを切りました。

# 新 共済 L A 職員紹介



まつした よしき  
**松下 良樹**

**配属先**  
本店 共済部 共済 L A 課

**旧任**  
SS本店

**出身地**  
岐宿

**趣味**  
バレーボール

**本人コメント**  
初めてスタンド勤務以外の業務を担当することになり、とまどいと緊張の毎日です。組合員の皆様により良い提案が出来るよう今から頑張りますのでよろしくをお願いします。



おだ たくま  
**小田 琢磨**

**配属先**  
上五島支店 管理金融課 共済 L A

**旧任**  
上地区営農経済生活センター

**出身地**  
若松

**趣味**  
野球、陸上の応援！

**本人コメント**  
子供の部活動で大会の時は、お父さん達で応援団を結成して勝手に団長をやっております。業務では組合員皆様の応援サポート出来るよう明るく元気に頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



わき た ともみ  
**脇田 大史**

**配属先**  
若松支店 共済 L A

**旧任**  
上五島支店

**出身地**  
若松

**趣味**  
釣り

**本人コメント**  
4月から若松支店配属となりました。ライフアドバイザーとして地元である若松地区の皆様へ J A 職員として恩返しができるよう邁進していきます。よろしくをお願いします。

## 平成31年度共済 L A 進発式



四月二日。本店二階で二〇一九年度 J A ごとう L A 進発式を行いました。式では今年度の L A 推進目標を指示した他、L A が決意表明、出席者全員でガンバロー三唱を行い、目標達成への機運を高めました。

開会の挨拶で橋詰覚組合長は昨年度の推進活動の労をねぎらうと共に「L A 全員で団結して目標を達成してほしい」と激励の言葉を送りました。

同 J A の L A を代表して脇田大史職員が、3 Q 訪問活動による全戸訪問、L A チーム制の徹底、目標の早期達成に向け、推進活動に邁進することを表明しました。

# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## ニンニク

～香りのパワーで疲労回復～

### ニンニクのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属

【原産地】中央アジア

【おいしい時期(旬)】5～10月ころ

【主な栄養成分】

ビタミン B1、ビタミン B6、カリウム、  
食物繊維、アリシンなど

### 見分け方

外皮にハリがあり、  
筋の浮き出ている  
イヤがある



全体が乳白色で傷みや  
変色部分がない

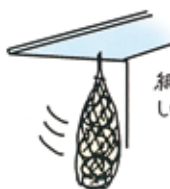
上部がふっくらとして  
いて、ニンニクの一片  
一片が隙間なく茎に  
しっかり付いている

乾燥し過ぎ  
かも……

一片が茎から離れて  
隙間ができています



### 保存方法



新鮮なうちに保存すれば約2～3か月はもつよ

網袋に入れて風通しの良い涼しい所につるして保存しよう

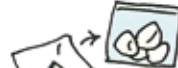
皮が湿気を帯びていると、カビの原因に!



おむねめ  
カットして冷凍保存!

みじん切り 薄切り

冷凍用保存袋  
に平らに入れて  
冷凍保存の約  
1か月はもつ



凍ったまま料理  
に便えて簡単  
で便利!

### ニンニクの子カラ

香りのもとには硫化アリルの  
一種アリシン

アリシンはビタミンB1の吸収を助  
け、疲労回復や滋養強壮に効果  
的。免疫力を高め、がん予防効  
果も期待できる。血行促進によ  
り、冷え性や動脈硬化、血栓  
の予防にも効果的。強い殺菌  
作用があり抗生物質としても作  
用する

強壮作用が強く暑さで  
体力を消耗しがちな夏に  
ぴったりの食材!



ビタミンB1

カリウム

食物繊維

取り過ぎ  
注意 刺激が強く胃腸に  
悪影響を与えることも!

### 楽しみ方・食べ方のコツ

独特の香りはアリシン  
刻む、すりおろす、つぶすなど、  
調理の過程で発生

アリシンは加熱に弱い物質だ  
が、油と一緒に調理すると分解  
されにくい!

水から入れて煮込むより油で一度炒  
めてから入れる方が効果的



豚肉と相性抜群!  
ビタミンB1豊富

ビタミンB1と一緒に摂  
取すると体内に吸収  
されやすい



切り方による使い分け

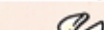
皮のまま



つぶす



半室切り



横薄切り



縦薄切り



せん切り



みじん切り



すりおろし



弱

香り

強

ニンニクの丸ごとヒロースト、  
丸ごと揚げ

炒め物、煮込み料理

スープ、トマトソース、カレー、パ  
スタ、チャーハン、ドレッシング、  
シーフード系サラダ、マリネ

ガーリックバター、ガーリック  
トースト、肉の下味用、薬味

調理後の臭いを取る……

レモンか塩で表面をこすって水で洗い流すのが  
おむねめレモンは果汁を搾った後のものでOK



### ニンニクのいろいろ

寒地系

福地ホワイト六片

青森県が発祥の粒が  
大きく、外皮が雪のよう  
に白く見栄えが良い。10  
糖度が凝縮されつつ辛味とのバ  
ランスが良い



富良野

北海道の大自然で栽培さ  
れる。りん片が赤褐色なの  
が特徴。外皮は白色。ニン  
ニク、葉ニンニ  
クの栽培にも  
適している



北海道  
在来



北海道で古くから栽培されてるピンク色をした  
品種の抗酸化作用をもつフラボノイドを豊富  
に含み、香りが強く味が辛いことも特徴

壱州早生

長崎県壱州市が発  
祥で、暖かい地方  
で栽培される



上海早生

主に九州地方や四国  
地方で栽培される。  
「壱州早生」より熟  
期は早い



沖縄早生

沖縄で栽培されてる極早  
生の品種。冬期間も休眠せ  
ずに生育を続ける  
ため、暖地系の  
品種よりもさらに  
早く収穫できる



島ニンニク

沖縄で古くから栽培  
されている品種の香りが  
とても強く凝縮された  
ような味がある。柔  
らかい葉も食用に



遠州極早生

遠州(静岡県西部)で古くから栽培されている品  
種の地温が上昇しても休眠せずに生育を続けるため  
早く収穫できる。他の品種に比べてサイズが小さい





# 予防したい日焼け

健康科学アドバイザー  
福田千晶



春の晴れた日は気持ち良いけれど、紫外線がたっぷり降り注ぎ、その害が気になります。紫外線の浴び過ぎは、肌にしわや染みを作り、場合にはよっては皮膚がんの誘因にもなりかねません。ですから、屋外での農作業やレジャーのときには肌をしつかり防御したいものです。

長袖と長ズボン、つばの大きな帽子をかぶりましょう。帽子は、野球帽のような前面だけでなく、麦わら帽子のような後ろ側にもつばが必要です。皮膚が薄くしわになりやすい首は、手拭いやスカーフで覆うことが望まれます。もちろん手袋も欲しいです。

日焼け止めクリームは、小まめに塗り直すのが良いので、外出時には携帯しましょう。顔だけでなく、首や耳、耳の周囲も忘れずにやや多めに塗ると安心です。手の甲も染みが

できたり、加齢的な変化が表れやすいので、手袋ができないときは、日焼け止めクリームが必要です。

ただし、日焼け止めクリームは、肌の刺激になり肌荒れなどを起こす人もいます。専用のクレンジングクリームなどできれいに落とすしてから、せっけんを使い洗い流しましょう。面倒に感じられるかもしれませんが、

毎日の積み重ねで美肌を維持できる人、そうではない人の差ができるのです。サングラスは皮膚が薄い目の周囲の肌を守る役割もあります。UVカット機能の付いたサングラスは、目を紫外線から保護してくれます。

目も長年にわたり紫外線を浴び続けると、白内障など目の病気の原因になります。おしゃれも健康保持も兼ねて、サングラスは上手に使いたいアイテムです。黒過ぎるサングラスは光が入りにくいいため、かえって瞳孔が開き目の中に入る紫外線が増えてしまうのは意外なことです。薄めの色でUVカット付きのサングラスがおすすめです。母の日や父の日のプレゼントに、サングラスを選ぶのも良いのではないのでしょうか？

おしゃれも健康保持も兼ねて、サングラスは上手に使いたいアイテムです。黒過ぎるサングラスは光が入りにくいいため、かえって瞳孔が開き目の中に入る紫外線が増えてしまうのは意外なことです。薄めの色でUVカット付きのサングラスがおすすめです。母の日や父の日のプレゼントに、サングラスを選ぶのも良いのではないのでしょうか？

## 未来をつくる長崎県農業と協同の力

### —長崎県JA大会—

三月二十八日、長崎県JA会館で行われた長崎県JA大会に当JAからも生産部会代表・役職員計二十名が参加しました。

本県農業・JAを取り巻く環境は、TPP11・日欧EPAの発効による農産物の自由化、急激な人口減少・少子高齢化等の社会的構造変化による組合員・利用者の減少、JAへの公認会計士監査導入、さらには信用事業の譲渡・代理店化、准組合員の事業利用規制について検討の加速化が懸念されるなど、依然として厳しい状況が続いています。このような中、いかなる経営環境においてもJAが健全な経営を維持し、組合員の負託に応えるJAであり続けるため、現在抱える課題と次期三ヶ年（二〇一九年四月～二〇二二年三月）の重点取り組み事項について、組合員とJAグループ役員が認識を共有し、着実な実践を図ることを目的として開催しました。



# 未来を拓く協同組合

# JAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

## 「地域」に根ざした協同組合

JAグループは、JAのあるべき姿を「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」と定め、「持続可能な農業」と「豊かでくらしやすい地域社会」の実現を目指しています。そのために、全国各地域に設けている支所・支店や営農センターなどを通じて総合事業を展開し、組合員の営農とくらしを支えています。

買い物が困難な地域を対象に移動購買車・金融店舗車を巡回させているJA、地方公共団体など多様な組織と連携協定を結び、高齢者の見守り活動も行っているJAもあります。JAは、地域を支える重要な生活インフラとしての機能をこれからも強化していきます。

### 語句解説

#### 【総合事業】 (そうごうじぎょう)

栽培技術や農業経営にかかる助言を行う営農指導事業、農産物の販売や農業資材の購買、ファーマーズマーケットの運営などの経済事業、貯金などの信用事業、生命や建物、車などの共済事業、高齢者福祉や健康管理、旅行などJAの幅広い事業全体のこと。ATM、Aコープやガソリンスタンド、病院や介護事業の運営もそのひとつ。

## 組合員・地域住民の事業利用例



耕そう、大地と地域のみらい。

# 今後の畜産業振興を誓う

## 一畜魂祭

三月二十九日。畜産事業所において畜魂祭を開催しました。この式典は管内の基幹作目である畜産業で犠牲になった家畜の御霊を供養するのが目的で、毎年実施しています。生産者や精肉店、関係機関など約六十名が出席しました。

平成三十年度、JAの子会社である(株)JAごとう食肉センターでは、牛約四六〇頭、豚約一六〇〇頭がと畜がされ、そのうち牛四割、豚七割が島内に供給されています。

開式にあたり、橋詰組合長は「私たちの日々の生活の糧として数々の家畜の尊い命が犠牲になっていくことに思いを馳せますと、感謝の気持ちでいっぱいになります。家畜の恩に報いるために私たちは家畜を大切に扱い感謝の気持ちをこめて食料として頂きながら今後の五島畜産振興に尽力を注いでいかなければならないと改めて心に強く誓う次第です。」とあいさつ、追悼の意を捧げるとともに、今後の畜産業の振興を誓いました。



# 快適くん

「超軽量」「柔らかい」「完全防水」



「ダブルラッセル」布を内側全面に貼りつけ

夏場：汗によるベタツキを抑える

冬場：あたたかさをキープ

税込価格

**¥3,280-**

スポンジゴム素材で伸び縮み自在

「柔らかく・よく曲がり・しゃがみ作業もら〜らく！」

伸び縮み自在で「履きやすく・脱ぎやすい」



取扱いサイズ	3L	LL	L	M	S	SS
適応サイズ(目安)	28.0~27.5	27.0~26.5	26.0~25.5	25.0~24.5	24.0~23.5	23.0~22.5

お求めはお近くのJAへ

全農クミックス株式会社  
ZENYO KUMIKUSU CO., LTD.

## 第2回JAごとうチャーター企画

予告版

直行チャーター便で行く!!

# 鳥取砂丘と出雲大社 3日間

■旅行実施予定日：2019年10月30日～11月1日

概算  
旅行代金

**135,000円**

(大人おひとり様/定員利用の場合)



片道約1時間5分  
直行便でひとつ飛び!

### 旅のポイント

- ① 福江空港から、らくらくチャーター便利用!
- ② 神々の中心「出雲大社」を参拝いただきます!
- ③ 中国地方の名峰「大山」の絶景ポイントへご覧します!
- ④ 日本一の庭園「足立美術館」を見学します!
- ⑤ 日本最大級の「鳥取砂丘」を見学します!

※詳細が決まりましたら改めてお知らせ致します。

お問い合わせは、  
JAごとう旅行センター ☎0959(72)6211  
にお尋ねください。

# 自動車展示会

5月18日(土)&19日(日)

場所 JAごとう本店特設会場

たくさんのご来場お待ちしております！



早くも新年度初めの一カ月が終わりました。新しい環境に飛び込み、ドキドキの一カ月を過ごした方も多いのではないのでしょうか。皆様の手元に広報誌が届く頃には新しい年号となり、この五月号が「令和」時代の記念すべき初号となります。内容としては今までと変わらしますが…(笑)平成に生まれた私としては、大変お世話になった時代にお別れをするのは少し

## 編集後記

寂しい気もしますが、これから令和の時代も素晴らしい時代になるように期待しています。私がこの編集後記を書いている時はまだ大型連休前です。皆さん、どのように過ごされたのでしょうか。いつも通り農作業をした方もいれば、旅行をした方もいるでしょう。皆さんにとってリフレッシュできた連休になっていればと思います。

(田口 愛望)



産直市場  
五島がうまい

住所：〒853-0041 五島市籠淵町2450番地 1  
電話：0959-88-9933 FAX：0959-88-9922

営業時間：9時～19時

※農家レストランは10時30分～15時（予約については別途）

※土日限定バイキング 11時～15時

料金 大人：1,080円 子ども：600円（小学生以下）

定休日：原則年中無休

葬儀のことなら誠意と真心で奉仕する



株式会社JAごとう葬祭  
斎場 浄倫会館

事前相談受け付けております。

【本店】

〒853-0041 長崎県五島市籠淵町2450  
TEL 0959(72)8211 FAX 0959(74)5266

【上五島支店】

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷355-7  
TEL 0959(52)2417 FAX 0959(43)1955