

いぶき Ibuki

Vol.111

ふれあう笑顔 つながる未来

特集

P3

「振り込め詐欺などから身を守る」

栄養豊富な
青菜のエース新あきた
の旬
P9

小松菜

ニュース
トピックス

P6

・ローンセンター開設
・直播研究会播種作業

Index (目次)

- ◎ほのぼの夫婦・いぶき元気印・さわやかスマイル…… P2
- ◎秋田の農業人【濁川:中山 次夫さん】…… P8
- ◎くらしの応援団【購買・農機】…… P10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【稲作】…… P11
- ◎健康百科・健康のツボ・みんなで仲良く100歳食…… P12
- ◎ふれあいメール・概況・理事会便り・編集後記…… P14
- ◎Information…… P16

6

2008. JUN

特集

相次ぐ

振り込め詐欺 などから身を守る



手口がますます巧妙化する振り込め詐欺や悪質商法。日ごろから「自分は大丈夫」と思っている、実際の場面に遭遇すると、慌てたり冷静な判断や対応ができなくなるケースが少なくありません。

J A新あきた管内でも孫と装った振り込め詐欺がありました。いずれも職員の迅速な対応により未然に防ぐことができました。

今回はその事例を紹介し、トラブルから身を守るためには、どんな備えが必要かを考えてみましょう。

取材協力＝国民生活センター 相談調査部

振り込め詐欺

「振り込め詐欺」は、いわゆるオレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺などの総称をいいます。そのうち、オレオレ詐欺は被害者の76%が女性で、年代別に見ると60歳代が最も多くなっています（警察庁調べ）。

【事例1】息子の借金の肩代わりを

息子の友人を名乗る男性からの電話。「あなたの息子さんが借金の保証人になり、お金が返せなくなった。80万円を今日中に送金するように」と指示を受けた。

【事例2】弁護士や警察官を装う

弁護士2人、警察官、相手の夫を名乗る人物からの電話。「あなたの息子が男女のトラブルに巻き込まれた。懲役刑と罰金を避けるため、今すぐ200万円を振り込むように」と求められた。

（いずれも『日本農業新聞』の記事から）

「思い込み」「慌てる」が被害に遭う要因

振り込め詐欺の多くは、相手の話や請求内容を真実だと思いつながっています。また、誰にも気づかないことも被害発生の要因として挙げられます。

悪質商法では、「今日なら値引きすると言われて」「信頼している〇〇さんから勧められて」「これはいいと××さんも買ったと聞いて」という具合に、普段なら洋服1枚でも値段や品質をじっくり検討してから買う人が、悪質業者が販売する商品になると、いとも簡単に購入してしまうケースが少なくありません。高額な買い物ではたとえ身近な人が勧めたり買っている、購入前に自分の商品の情報を集めるなど、一度落ち着いて考える必要があります。

当JA管内で振り込み詐欺を未然に防止 お客様と職員の話がカギに

今年、当JA管内で振り込み詐欺が数件発生し、2支店では未然に防止できました。未然に防止した事例はどちらも、息子を装った男からの電話で「金がいる。振り込んでほしい」などと要求される手口。お客様が支店窓口を訪れた際に担当職員が、お客様の変わった様子に気づいて、話を聞き、詐欺と判断して警察に連絡しました。

この例からも、防止できた要因は「JA職員との会話」です。現金自動預入支払機（ATM）を利用して振り込まれた場合では、防げなかったことと思われるます。



被害の分かれ目は「どこにある
いわゆるオレオレ詐欺ケース

振り込みを要求する電話

本人に確認したか？
(電話で連絡を取ったか？)

確認が取れるまで
待ったか？

家族や近所に
相談したか？

警察などに
相談したか？

振込窓口で
相談したか？

被害

確認せずにすぐ行動を起こしてしまう、また相談する相手がいなかったり、周囲が気づかないなどの要因が重なって被害につながる。「すぐに振り込まない」「一人で振り込まない」ことが重要。

被害から身を守る 対策3カ条

【対策1】連絡先などを明確に

電話機のすぐ脇に、「すぐに振り込まない」などの標語と、緊急連絡先（家族、警察、消費生活センターなどの電話番号）を書いたプレートを、よく見えるように設置します。最近の振り込み詐欺は、あらかじめ本人との連絡を取れないようにした上で「息子さんが事故を起こした」などと電話するケースもあるので、複数の連絡先を控えておくことも必要です。

【対策2】近所のネットワーク

近所の人は、いざというときに相談に乗ってもらえるのはもちろん、「最近こんなおかしい電話があったのよ」「見慣れないセールスマンがウロウロしている」「先日△△さんが被害に遭ったらしい」などの情報を得られる強い味方。特に独り暮らしの高齢者にとっては、こうした地域のネットワークが大きな役割を果たします。

【対策3】もしも場合は必ず相談

もし振り込み詐欺のような電話を受けたり、不審な勧誘があれば、すぐに警察や消費者生活センター、JAの窓口などに相談しましょう。「顔見知りのいる地元では何となく相談しづらい」ということなら、県の窓口や消費生活センターでも相談に乗ってもらえます。また、しばらく時間がたってから気づいた場合でも、そのままにせず、必ず消費生活センターなどに相談を。自分のこれからの被害を防ぐとともに、第二、第三の被害発生をとめることにつながるからです。その場合は、会話の内容や書類の写しなど証拠となるものを残しておくようによいでしょう。



参考資料＝警察庁

偽造・盗難キャッシュカード被害

不正に取得したり、偽装したキャッシュカードを用いて、現金自動預入支払機（ＡＴＭ）から貯金が引き出される被害が発生しています。また他人のキャッシュカードに記録されている暗証番号などを不正に取得できる機器を使用し、本人の知らないうちに現金を引き出す「スキミング」も新たな手段として、被害も拡大しています。

被害から身を守る方法

通帳・キャッシュカード等の紛失・盗難があった場合、ただちにお取引店（当ＪＡ各支店）にご連絡ください。不正利用されない仮手続きをいたします。スキミング対策としては、当ＪＡのすべてのＡＴＭで、暗証番号の変更が簡単にできます。

- 当ＪＡではお客様の貯金をお守りするため、ＡＴＭコーナーの防犯体制を強化していますが、お客様がＡＴＭ利用時に不審な機器等を見かけたり、カードの不正使用と思われる行為を見かけられた場合は、窓口または警察へ速やかにご連絡いただきますよう、ご協力をお願いします。



- ＡＴＭで暗証番号を入力するときは、十分回りにも注意を払ってください。
- 現在、ご本人の「生年月日」を暗証番号として使用できませんが、ご家族の「生年月日」、「自宅の電話番号」など、第三者に推測されやすい番号を使用している場合は、すぐに変更してください。
- 暗証番号は、他のカードの暗証番号と異なる番号にし、こまめに変更されることをおすすめします。

■通帳・印鑑・キャッシュカードの紛失・盗難の場合の連絡先

（当ＪＡで作成したものに限りです）

- 平日：（８：３０～１７：００）…お取引支店
 - 平日（当ＪＡ営業時間外）、休日
…ＡＴＭ監視センター（TEL：０１８－８６５－３２２２）
 - 受付時間（平日）……………８：００～２１：００
（土・日・祝祭日）……………９：００～１９：００
- ※盗難の場合は必ず、警察にも届け出てください。

身近でも起こりうる 金融犯罪の防止策



金融推進課
課長 佐藤 広美

「息子や孫のために何とかしたい」というお年寄りの良心に付け込んだ振り込め詐欺や、グループで貯金を狙う偽造変造カード犯罪。悪質な事件が相次ぎ、管内でも発生したことで、身近な犯罪だと実感しています。

当ＪＡでは、偽造変造カード対策としてキャッシュカードのＩＣ化と、それに伴うＡＴＭの更新により犯罪の抑止に取り組んでいます。また、詐欺防止には「まず誰かに相談すること。一人で判断しないこと」が大切であり、当ＪＡは組合員や利用者の皆様から相談していただける存在でありたいと思っています。

ご不明な点、ご心配な点などがありましたらお気軽にご相談ください。

ローンセンター開設

J A新あきた本店内に、融資業務を専門的に取り扱う「ローンセンター」を開設しました。融資業務に精通した職員3人を配置。新規の申し込みや借り換えの相談などに的確に助言していきます。

これまで支店ごとに融資担当者が対応していましたが、事務の効率化や人材を育成するため、昨年秋から準備を進めてき



ローンセンターのスタッフ
(写真左より鈴木賢治、佐々木崇センター長、田口一樹主任)

■住所／
秋田市千秋
矢留町2-40
■電話／
832-6667

佐々木崇センター長は「お客様が気軽に利用できる雰囲気づくりに努めます。親切、丁寧、迅速な対応で、地域から親しまれる店舗にしたい」と意欲を見せていました。



新たに開設したローンセンター

トピックス 身近な情報をお届けします!

女性部 かがやき女性塾開講

女性部は4月22日（火）、本店で第2期かがやき女性塾を開講し、1回目の講義には30人の女性部員が出席しました。

金持善雄常務が講師となり「もっと知ろうJA」と題し、平成19年度の総代会資料の見方と経営財務諸表を説明しました。

金持常務は「自分たちのJA組織を強くし、自分たちのために頑張ってもらうことが結果的に私益につながる。皆さんも挑戦と創意工夫で一步先に進んでほしい」と部員を激励し、受講者からは「今までよりもJAの運営に関心が持てた」と好評でした。

かがやき女性塾では、農業や食、生活設計などの幅広いテーマで年5回の講義を行います。



資料を見ながら熱心に講義を受ける女性部員

追分営農センター 梨の受粉最盛期

追分営農センター管内の下新城野地区では、4月の下旬に梨の受粉作業がピークを迎えました。

今年の開花時期は、温暖な気候の影響で例年より10日ほど早まり、生産者の皆さんは受粉作業に余念がありません。

生産者のひとは「実が膨らみ始めたら、良質な梨になるものだけを予測し、摘果作業を行います」と話します。

下新城野地区では主に幸水を栽培。幸水は、盆前に出荷ピークを迎え、県内外の量販店に出荷予定です。



人工受粉を行う生産者

農産物や加工品をPR

ファーマーズマーケット「彩菜館」は5月3日（土）、ポータワーセリオンで開催された物産展に出店し、地場産農産物のPRを行いました。

今回は野菜、花、山菜、加工品を販売。飯島ふれあい加工所の会員や、JA職員が店頭に立ち、加工品に関する知識や調理法、美味しさなどを紹介し、会場は多くの来場者で賑わっていました。



ふれあい加工所のメンバーが自ら店頭に立ってPR



6月23日に移転オープン

西支店管内の組合員の強い要望を受けて、新屋駅前に建設を進めてきた、西支店、営農センターが6月23日（月）よりオープンします。植村支店長は「オープン記念として、定期貯金、定期積立の金利を優遇していますので、ぜひご利用ください」と話していました。新しい西支店、営農センターは、広い駐車スペースを確保し、相談コーナーを拡充しました。充実したサービスで、より皆様から愛される店舗を目指します。

- 住所／秋田市新屋扇町9-42
- 電話／西支店
828-3254
- 西営農センター
888-8255
(変更ありません)



建設を進める西支店、営農センター

Ibuki ニュース

東営農
センター

直播栽培の拡大に向けて

東営農センター管内の直播研究会は、5月7日（水）、8日の2日間に、太平、旭川、広山地区の湛水直播栽培で使用される糊に酸素供給剤（カルパー）のコーティング作業を行いました。

会員をはじめ、営農指導員ら7人が参加し、種子が団子状にならないよう水を加減しながら次々とカルパーを投入しました。コーティング終了後、落下してくる種子をすくい乾燥させ、12、



種子のカルパーコーティング作業



播種作業を行う生産者

13日には播種作業を行いました。

栽培技術が平準化され、一部省力化が進む稲作において生産者が組織している直播研究会では、新たな栽培の直播栽培にチャレンジし、農業経営の充実につなげる取組みが進んでいます。今後、JA新あきたでは意欲的な直播栽培の取組みを支援していきます。

秋田の農業人

自然と豊かな大地を守り「夢の米作り」を現実に

地区の仲間と始めた直播栽培

——直播栽培をしたきっかけは？

農家の高齢化や後継者難で、水田の規模拡大が進んでいる中、作業の省力化・低コスト化が図られる直播技術をJAから勧められ、挑戦しようと思いました。

——直播栽培をはじめたからには？

育苗ハウスを建てて、苗箱に種を播いて育てる作業などの育苗関連コストが大幅に軽減されました。稲作に要する時間が、10aあたり26時間、育苗と田植えにかかる時間は8時間と、作業の省力化・低コスト化が図られました。



試行錯誤の中技術を磨く

——気をつけていることは？

種籾の浸種は、約14〜5日ほどで自然発芽しますので伸びすぎに注意しています。伸びすぎると、カルパー粉衣時に芽と根が欠けてしまいますので、はと胸の状態に仕上げることに心がけています。ちなみに今年は、4月下旬〜5月上旬にかけて高温だったので、例年の半分の日数で仕上がりました。

——大変なことは？

特に無いといえば嘘になります

JA新あきた 旭川直播研究会

会長 中山 次夫さん

■耕作面積：463ha

■会員11人

が、カモ、カラス、スズメ等の被害ですが、10aあたり4kgの播種のため、全体の6〜7割が発芽できれば良いので、あとの3割程度は被害されても、それ程心配ないかと思っています。

今では反収も一般移植用と変わらず

——今後の抱負は？

現地研修会を重ねて、19年から4人で60aを作付け、移植栽培とほとんど変わらない収量となりました。

今年も、会員も3倍に増え、面積も8倍に拡大しました。直播米は米粒に張りがあり、大きいこと

から消費者に喜んでいただけたと思います。これからも、安全・安心なうまい米づくりに会員一同研鑽をかさね、取組んでいきたいです。



現地研修会の様子

旬



雄和左子地区 佐々木 誠一さんの圃場にて

小松菜

栄養豊富な青菜のエース

小松菜はアクが少ないので食べやすく、しかも栄養豊富ところが魅力的な野菜です。まず、カルシウムが豊富なこと。同じ青菜でカルシウムが多いといわれているホウレンソウの3倍以上、チンゲンサイの約2倍の量です。カルシウムには骨や歯を丈夫にし、イライラを静めます。牛乳はちょっと苦手というお年寄りには、小松菜のおひたしをすすめてみてはいかがでしょうか。

また、十分に含まれているβ-カロテンとビタミンCは粘膜を強くし、体内の免疫力を高めるので風邪の予防にはもってこいです。さらにビタミンEが多いのも特徴で、これら3つのビタミンは、若さを保つ3大ビタミンといわれています。



生でよし、いためてよしの頼れる野菜

ビタミンCは、ゆでると水中に溶け出して壊れやすいのですが、小松菜は生でも食べられるので大丈夫。一方、油と一緒にいためればβ-カロテンの吸収率がぐんと上がります。小松菜は生でよし、いためてよしの頼りがいのある野菜です。

小松菜の名は江戸時代に小松川で取れたことに由来するそうですが、「雪菜」「冬菜」「寒菜」という風流な別名もあります。栄養たっぷりの小松菜をぜひ活用したいものです。



小松菜の春巻き

材料 (4人分)

小松菜 ……………300g
ニンジン ……1/4本 (50g)
ゆでタケノコ ……50g
豚ロース肉 (薄切り) ……100g
春雨 ……………30g
ショウガ (みじん切り) ……小さじ1
サラダ油 ……大さじ1と1/2
春巻きの皮 ……1袋 (10枚)
小麦粉 ……………大さじ1
水 ……………大さじ1
揚げ油
A…しょう油大さじ1/オリーブオイル大さじ1

作り方

- ①小松菜は3cm長さに切る。ニンジン、タケノコは3cm長さの千切り、豚肉は3~4cm長さの細切りにする。
- ②春雨は5cm長さにはさみで切り、ぬるま湯に浸して戻す。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、小松菜をいためて取り出す。油大さじ1/2を足して、ショウガ、豚肉、ニンジン、タケノコをいため、小松菜、春雨、Aを加えて混ぜる。
- ④春巻きの皮に③を載せ、細長く包んで、巻き終わりに水で溶いた小麦粉をつけてとじる。
- ⑤揚げ油を中温 (170℃) に熱して、きつね色に揚げる。

美味し旬のレシピ

エアコン洗浄もJAにお任せください!

購 買



購買課 課長補佐
鎌田 徹

エアコンを使用している気になるのが、掃除。1年に1回は、フィルターや内部を掃除したいと思うのですが、なかなかそこまで手がまわらないというのが、実状ではないでしょうか? 最新の知識と技術を持ったプロに頼んだ方が安心です。

■ご自宅のエアコンは大丈夫?

- ・冷えが悪くなった
- ・ホコリ・水が飛んでくる
- ・嫌な臭いがする

2年以上もたつエアコンの内部はホコリや油で汚れています。故障の原因や機能の低下にもつながるばかりか、カビやダニの温床となり、体にもよくありません。

■JAにお任せ!

プロに頼む場合、気になるのがその値段。エアコンを洗浄する費用は程度や機種によって異なります

が、JAでは一般家庭用の場合、13,000円で承ります。2台(24,000円)、3台(35,000円)とセットの場合は1台あたりの値段が下がりますのでお得になります。

※この価格は標準工賃ですが、汚れがひどい場合は、別途追加料金を頂く場合があります。また、冷媒不足、故障などの場合は別途費用となります。

■クリーニング後はエアコンもイキイキ!

- ・エアコン内部の汚れのまき散らしや悪臭がなくなる
- ・弱っていたエアコンの能力が回復し、エアコンの寿命が伸びる
- ・熱効率が効率的にアップし、エアコンの電気代がグンと安くなります。

詳しくは購買課 (TEL..83216658) または最寄りの営農センターまでお気軽にお問い合わせください。

農 機

農業機械は常にメンテナンスをしっかりと



農機センター センター長
福原 睦

農機センターでは、農業機械の販売・修理、中古農機の斡旋をしています。経験豊富なスタッフがお客様一人ひとりに合った農業機械についてアドバイスや、迅速な修理対応など、皆様に満足いただけるサービスの提供に心がけています。

■展示会の活用を

農業機械は決して安いものではありません。お客様に納得して、また経営形態や作業内容に合ったものをご購入いただくために農機センター、営農センターで展示会を開催しています。展示会では、実際に見て、触れて、職員の説明を十分に聞いていただいたうえで、一人、ひとりの経営形態を考慮して農業機械をお勧めしています。

■迅速な修理とメンテナンスが重要

農業機械の故障は農家の重要な作業中に発生します。農機センターへご連絡いただければ、経験豊富な職員が常に各地区に出向いていますので農作業に支障をきたさないよう迅速な対応を致します。また、田植えや稲刈りなどの作業が終わったら使用した機械をお預かりし、整備点検をして来年も安心して使っているだけの体制を取っています。

■農繁期は無休で営業

春・秋の農繁期は無休で営業しています。是非、農業機械の事は農機センターにご相談下さい。

南部農機センター
秋田市雄和
田草川字鱸155-76
TEL: 886-3416

北部農機センター
秋田市下新城
青崎字郡沢224-2
TEL: 870-4007

知って得する

営農 **ポイント** アドバイス

稲作



追分営農センター
奈良 康司

今年は3月から4月にかけて高温・多照が続き、多くのハウスで高温障害が見られ、育苗管理が難しい年になりました。

田植作業も終わり、これからは水田の水管理や病害虫の防除が重要な時期になります。そこで今回は、水田の水管理や中干しといった【6月の稲作管理】について説明します。

【分けつを促進させ、早めに目標茎数の確保を】
分けつの発生適温は、日平均水温で23～25℃程度であり、日較差が大きいことが大切です。活着後はやや

浅水にして、水温と地温を高め、分けつの促進に努めましょう。

【中干しの時期が遅れないよう注意】

中干しは、「無効分けつの抑制」「根の健全化」「過繁茂、倒伏の防止」「田面を固くする」などの効果があります。6月下旬頃、目標茎数8割を確保したらずぐに中干しに入るようにしましょう。

中干しの時期は7～10日位とし、幼穂形成期（7月10日頃）までに終えるようにします。中干しを効果的に行う為、事前に溝切を実施し、排水を良くするよう心がけて下さい。中干しの後に急激に湛水すると、根を痛めるおそれがありますので、間断かん水を行います。

【中干しと溝切の効果について】

溝切機を使って倒伏しにくく冷害に強い米作りをお勧めします。（溝切によって次の効果が期待できます）

●土壌への酸素補給を行い根の老化を防ぎ、根の伸長・葉の光合成を促進します。

●無効分けつを抑制し、穂揃えや稔実が良くなるとともに倒伏を防止します。

●落水が短時間にでき、中干しによる表層亀裂で透水性が良くなります。また、稲刈り等の作業が容易になります。

【雑草・病害虫防除の徹底を】

《雑草防除》

●ノビエ：クリンチャー剤、ヒエクリン剤等のヒエ専用剤を使用して下さい。

●ノビエ以外の雑草：中期除草剤で対応して下さい。また、クログワイにはバサグラン粒剤を使用して下さい。

《病害虫防除》

●いもち病：まずは余り苗を早めに処分して、いもち病の発生源を無くして下さい。箱処理剤を使用していない場合には6月15日～20日頃にオリゼメート粒剤を散布して下さい。

●カメ虫：カメ虫の発生量を少なくする為、6月～7月中旬までに水田周辺の草刈作業を徹底して行い、カメ虫密度の低下を図ります。



溝切り作業

知って
得る
健康対策

知
こ
て
ま
す
か
?
健康のツボはココ!

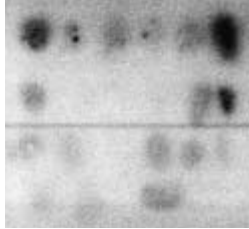
健康と放射

『イメージ』

「放射線が健康に役立っている」
にもかかわらず、日本人の多くは「放射線」と聞くと、原爆や原子力発電所事故などマイナスなイメージを連想します。ですから医療に用いる放射線にも漠然と不安を持っており、患者さんから医療で利用する放射線と原爆を混同した質問を受けることもあります。

『自然放射線』

放射線は人間の五感で感じる事ができ無いために、常に放射線の中(年間2・4mSv)で暮らしている事を理解している人も少ないように感じます。
自然の放射線の多くは大地と、宇宙からの放射線です。ビックバンに始まった宇宙の創生、膨大なエネルギーと質量が相互に



秋田組合総合病院
放射線技師
小松 義明



反応し、原子核の融合・反応による重量元素の生成による銀河系の誕生、そして地球誕生に始まった原始放射線種が岩盤や石に残っています。その自然放射線の中で生命誕生、種の進化が繰り返されてきた過程において、放射線は生命に人類に重要な役割を果たしてきたと言えます。

『玉川温泉』

一度に大量の放射線を浴びると危険である事は事実ですが、微量の放射線はむしろ細胞が活性化され、体に有益に作用するとの報告もあります。玉川温泉、三朝温泉などラジウム泉、トリウム泉、ラドン泉等の放射能泉が体にいいと好まれ昔から多くの人が訪れています。



『影響』

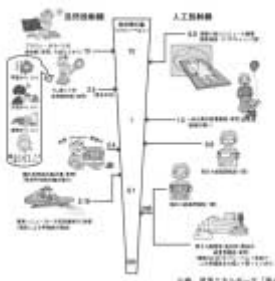
放射線の影響はその量と受ける部位により大きく異なります。しかし病院で利用する放射線の量のほとんどは、心配するほどの線量ではあり

『線量』

患者さんが受ける線量は、利用目的により大きく異なりますが、最終目的は放射線を利用した病気の正確な「診断と治療」です。大切な命と健康を守るために必要不可欠な最低線量です。従って、それが患者さんへの適切な線量となります。薬と同じように副作用もありますが、放射線の全てが副作用で負の面ばかりで無く、利用次第では有益である事のほうが大きいとご理解願います。

患者さんが受ける線量は、利用目的により大きく異なりますが、最終目的は放射線を利用した病気の正確な「診断と治療」です。大切な命と健康を守るために必要不可欠な最低線量です。従って、それが患者さんへの適切な線量となります。薬と同じように副作用もありますが、放射線の全てが副作用で負の面ばかりで無く、利用次第では有益である事のほうが大きいとご理解願います。

日常生活と放射線



トラクターで体を伸ばす

指導・監修 日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木達雄

長時間トラクターに乗り続ける人におすすめの体操を紹介します。トラクターを使って体を伸ばしてみましょう。左右それぞれ2、3回繰り返してください。

- (1) 体の横(体側部)の筋肉を伸ばす体操です。肩幅くらいに脚を開きます。右手でトラクターの手すりを持ち、体を横に曲げます。ポイントは上半身右側の筋肉が、弧の外側に引っ張られているのを意識すること。首も同時に下向きに曲げます。
- (2) トラクターに座ったまま上半身を右後方に大きくねじり、顔も後方に向けます。このとき、右側の手すりをつかむと、ねじりやすくなり効果がアップします。
- (3) 運転席に座ったまま、左脚全体を伸ばし切れる位置に、かかとを置きます。右手がつま先に触れるように、上体を深く曲げます。両手で曲げると、さらに効果がアップします。息を吐きながら、ゆっくり行ってください。



みんなであげよう！

ぬかみそ漬けの
パワー

百歳食

食文化史研究家 ● 永山久夫



日本人は納豆菌、乳酸菌、麹(こうじ)菌、酵母菌など「菌食」の達人といつてよいでしょう。

不老長寿や健康に役立つ、生きた菌を漬物やみそ、甘酒、塩辛などの発酵食品から取ることによって、病気に負けない健康づくりをしてきたのが日本人なのです。

病原菌やウイルスなどの感染から体を守り、がんの発生を防ぐためにも免疫力の強化は欠かせません。

「ワッハッハッ！」と明るく楽しい生涯現役人生にするためにも、発酵食品を取って免疫力のパワーアップですよ。

そこでおすすめしたいのが、ぬかみそ漬け。日本のオリジナル漬物であり、世界に胸を張って自慢できる即席漬けの大傑作といえるでしょう。漬け床の材料である米ぬかに含まれるビタミンB1、B2、E、カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄、タンパク質、炭水化物、脂質などの豊富な成分を、そっくり回収した食べ物かぬかみそ漬けなのです。

例えばダイコンとかカブなどを、半日ほどぬかみそに漬けただけで、ビタミンB1は10倍近くまで増加す

るのです。

そして私たちの腸の中には、有害な発がん性物質が常に発生しているといわれています。それらの危険物質がたくさんできるかどうかは、便通の良しあしによって大きく変わってくることが分っています。

普段から食物繊維の多い野菜や、ぬかみそ漬けのような乳酸菌や酵母、酵素の多い発酵食品を取っていれば、便通も自然と良くなりますから、発がん性物質なども速やかに排泄されてしまうはずですよ。

米ぬかに塩と水を混ぜてぬか床を作り、熟成させてから漬けましょう。夏は3時間ほどで漬かるので、キュウリ、ナスなど初夏の野菜をどんどん漬けましょう。キャベツ、ミョウガ、セロリなどを漬けても風味がとってもおいしいです。1日に1回はぬか床をかき混ぜるのが風味を維持するコツですよ。



健康百科

腎臓病を早く見つける

佐久総合病院腎臓科 松島松翠



腎臓は、異常が起きてても、なかなか症状には現れません。従って腎臓は「沈黙の臓器」といわれます。しかし、症状がないからといって放置しておく、気づいたときには腎臓の機能がほとんど失われて、生命に危険が及ぶこともしばしばあります。

腎臓の異常は自分では気づきにくいのですが、多くの場合、腎臓は何かの危険信号を発しています。そのサインをいち早くキャッチして、見逃さないようにすることが大切です。

腎臓病のサインの第一は「尿」です。健康な尿の色は黄褐色ですが、これが赤褐色になると、尿の通り道に出血があることを示しています。腎炎、腎結石、腎臓がんなどの疑いが出てきます。しかし、ごくわずかの出血は、肉眼では分からず、顕微鏡で見て初めて確認できます。

白く濁った尿は、細菌感染が起これり、膿(うみ)が混じっている疑いがあります。腎盂(じんう)腎炎やぼつこつ炎などで起こります。また泡立ちが多く、なかなか消えない場合は、タンパク質が尿に漏れ出して

いる可能性があります。これをタンパク尿といい、血尿が同時に出現している場合は腎炎が疑われます。

サインの第二は、「むくみ」です。むくみは腎臓の働きが落ちて起これるのです。むくみは特に顔に起こりやすく、「まぶたの周りが腫れぼったい」「小じわが消えた」などから気づくことがあります。また脚や手がむくむこともあります。この場合、「靴下の跡が残る」「靴が履きにくく」「指輪がきつくなる」などがサインとなります。むくみが生じると、体重が増えて尿量が減ります。体重の変化に気をつけることも大切です。



ふれあいメール

5月のテーマ
ゴールデンウィーク

農 家へ嫁ぐ前までは、ゴールデンウィークといえは予定でいっぱいでした。しかし、農家の我が家ではゴールデンウィークは稼ぎ時となり、汗を流す日々が続きます。ファミリーで出かける車を横目で見ながら、せつせと働くゴールデンウィークです。

(雄和 Hさん)

ゴールデンウィークは毎年やってきます。会社員から農業と職業は変わったものの、この連休は何十年も変わらず農作業の一番多忙な時期です。ニュースで旅行者の多さを見ては、うらやましく思います。が、何より健康で今年も美味しいお米作りが出来ることに感謝です。

(金足 Nさん)

今 は一人暮らしをして、ゴールデンウィークに孫たちが泊まりにくるのを心待ちにしています。これが私の長生きの秘訣だと思います。これから年金を上手に使って生活し、95歳を目標に頑張ります。

(金足 Oさん)

体 調が悪くてゴールデンウィークは田舎に帰省できませんでした。「帰って家で採れたタケノコ食べたかったのに、残念…」と、祖母に電話口で「ぼすと翌日、私のために田舎からタケノコを送ってくれました。ダンボールを開けると、懐かしい故郷のにおいがして、嬉しくて思わず涙がこぼれました。おばあさん、ありがとう。」

(新屋 Nさん)

世 間は連休のようですが、実に無関係な自分。休みは通常通りという人もたくさんいるでしょうね。ゴールデンウィークはどこにいても混んでいて、休みになっても困りもので、ゴールデンウィークは家でゆっくりしたいものです。

(河辺 Yさん)

広 報の元気なチビッコを毎月楽しみにしています。5月号の男の子3人兄弟のご家庭は、さぞ賑やかでしょうね。

(下浜 Kさん)

あなたの便利
お待ちしております。
今月のテーマは
「フリーテーマ」

ふれあいメールでは、フリースタイルで投稿作品を受付けています！コラム、俳句、川柳、詩、独り言等々、文章形式は一切問いません。皆さんの身の回りのちょっとした話や出来事、思った事などを「Ibuki」で発表してみませんか？掲載させて頂いた方へは、粗品を進呈いたします！皆さんからの沢山の投稿をお待ちしています！！

当たる!! 当たる!! クロスワードパズル ステキほプレゼント

1	5	7		13		20
	B					
2				14		D
		8	11		18	
	6			E	15	
3			12			21
4		9		16	19	
		10				
						A

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？

- | | |
|---|---|
| <p>タテのカギ</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2LDKとか、六畳一間とか 3 5~6月ごろに紫や白の花が咲きます 5 足りない場合に備えて準備しておくもの 6 5月は端午 7月は七夕 7 昔からある木は、これの本数もたくさんあります 9 ウサギのは長く、アフリカゾウのは大きい 11 模様などが彫り込まれたガラス 13 小学校の課目の一つ、——工作 15 絵を飾るとき、これに入れたりします 17 学級—— 民生—— 審議—— 19 雨が続く季節です 20 月見とかキツネとか讃岐とかがあります 21 水のこと —— マリン | <p>ヨコのカギ</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 卵と酢と油で作る調味料 2 お茶を入れるときや、マツタケ料理で使います 3 押さえつける力 大気—— 4 ネギ、ワサビ、ショウガなどがよく使われます 6 遠く離れたものも見えてしまうという能力 8 一生懸命泳ぐことを——泳ともいいます 10 本物よりずっと小さい模型 12 深い味わい うま味 14 案内すること 案内人 16 テキスト—— スクラップ—— —— エンド 18 はんこのこと —— 判 —— 鑑 |
|---|---|

★当選者

カ	ツ	オ	ハ	イ	ウ
ベ	ル	キ	ン	エ	ン
ベ	ニ	ヤ	キ	レ	
ト	シ	ヲ	フ	シ	ン
ウ	ス	ブ	シ	ユ	ウ
ダ	ガ	ツ	キ	ミ	モ
イ	オ	ウ	シ	ヤ	リ

小林 ミツエさん (下 浜)
福原 千秋さん (雄 和)
小野 和子さん (金 足)
おめでとうございます

【5月号の正解】
セ イ ク ラ ベ

▼クイズにご応募下さい！
【プレゼント】正解者の中から抽選で賞品を差し上げます。
【応募方法】ハガキにクイズの答えと住所・年齢及び今月のテーマについて一言書いて送ってください。
【締め切り】 6月18日(水)
◎応募先は右記まで。

案内板
官製ハガキの裏にクイズの答えと上記の今月のテーマについて記入の上、お送り下さい。多数のご応募お待ちしております。

●FAXから 018-832-6622
●E-メールから kikaku-4@ja-shinakita.or.jp
JA新あきた総務課 教育広報係まで

010-0877
50
秋田市千秋留守町2-1-40
JA新あきた
総務課
教育広報係

※ J A に寄せられたお便りの住所・氏名・年齢・職業などの情報は、広報活動以外で使用することはありません。

JA新あきたのあゆみ

4月

- 4・1 平成20年度新採用・任用辞令交付式 (JA新あきた会館)
- 3 女性部通常総会 (//)
- 8 WTO農業交渉対策全国代表者集会 (東京ホテルグランドパレス)
- 17 彩菜館運営協議会、役員会 (彩菜館)
- 18 JAあきた女性組織協議会通常総会 (JAビル)
- 21 集落営農経理支援検討会 (JA秋田教育研修所)
- 22 女性部役員会・JAかがやき女性塾開講式 (JA新あきた会館)
- // 20年産米出荷契約説明会 (//)
- 23 中央会・農信基理事会・くみあい運輸取締役会 (JAビル)
- 24 秋田市担い手育成総合支援協議会通常総会 (秋田市職員研修棟)
- 25 宅建業協会秋田支部通常総会 (平安閣)
- 28 第1回 監事会 (JA新あきた会館)
- // 第1回 理事会 (JA新あきた会館)

JA新あきたの概況

4月末現在

組合員数	(正) 8,192人	(准) 7,871人	
貯金			907億6,525万円
貸付金			388億7,348万円
共済保有高			3,613億3,320万円
購買品供給高			1億8,147万円
販売高			3,903万円
出資金			37億1,058万円

編集後記

8月8日に開幕する北京オリンピック。テレビにも期待される選手が次々に登場しています。「オリンピック」という目標に到達するまでに選手たちは一体どれだけの日々と、どれだけの思いを積み重ねてきたのでしょうか。大リーガーのイチローは「遠回りこそが近道」と語っていますが、例えば農家にとって「いい物」とは、土づくりから始めて膨大な作業と、それにまつわる苦労が込められています。オリンピックでは選手たちの「これまで」にも思いを

(中川)

第1回 理事会便り

- 議案第1号 大口信用供与先への供与について
- 議案第2号 理事と組合との契約に関する承認について
- 議案第3号 平成20年度貸付金の利率の最高限度並びに信用供与の最高限度額の設定について
- 議案第4号 平成20年度借入金の最高限度について
- 議案第5号 平成20年度購買未収金に関わる理事と組合との取引に関する承認について
- 議案第6号 平成19年度貸出金等自己査定結果及び個別貸倒引当金繰入について
- 議案第7号 全国監査機構期中改善指示書に対する回答書(案)について
- 議案第8号 平成19年度自己査定結果(貸出金等以外)の要償却額について
- 議案第9号 減損会計の決算処理について
- 議案第10号 平成19年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、注記表、剰余金処分又は損失処理の承認について
- 議案第11号 平成20年度コンプライアンスプログラム(個別取組実施計画)について
- 議案第12号 コンプライアンスマニュアルの一部変更について
- 議案第13号 個人情報保護・情報セキュリティ年間計画について
- 議案第14号 個人情報保護・情報セキュリティ管理担当者名簿の一部変更について
- 議案第15号 職制規程の一部変更について
- 議案第16号 資産有効活用特別委員会設置要領の一部変更について
- 議案第17号 平成20年度余裕金運用方針と運用方法について
- 議案第18号 農地保有合理化事業規程の一部変更について
- 議案第19号 役員退任給と金取扱規程の一部変更について
- 議案第20号 職員給与規程(扶養手当)の一部変更について
- 議案第21号 JA新あきたホームヘルプサービス身体障害者居宅介護事業運営規程の設定について
- 議案第22号 JA新あきた共同計算委員会設置要領の一部変更について
- 議案第23号 農産物検査業務規程の一部変更について
- 議案第24号 秋田くみあい運輸株式会社出荷契約米の荷役作業に関する契約書の締結について
- 議案第25号 第9回通常総代会開催について
- 議案第26号 第9回通常総代会提出議案について
- 議案第27号 車両リース契約の締結について

秋田臨港警察署よりお知らせ

本格的な農作業が始まり、朝・夕に農作業用車両が公道を走行する時期となりました。

昨年、県内では農作業用車両に一般の車両が追突するという人身事故も発生しておりますので、農作業従事者・一般ドライバーの皆様には、交通事故のないよう安全運転をお願いします。

注意事項

- 農作業用車両は道路左側端を走行してください。
- 右折時は、一旦道路中央に寄ってから右折をしてください。右折時の合図も忘れずしてください。
- 農作業用車両は、夜間の走行を出来るだけ避けるようにお願いします。後部が見えにくく、追突されるおそれがあります。走行される場合は反射材を貼付してください。
- 夜間の走行は、ライトを上向きにしてください。すれ違い時は、下向き走行です。
- 特に夜間はスピードを抑えた運転に心がけてください。

女性部員へお知らせ

第9回通常総代会の傍聴希望者を募集します

日時/6月27日(金) 13:00~(受付12:00~)

会場/秋田県民会館(一般傍聴席)

目的/JA運営参画学習

対象/女性部員・フレッシュ部員

締切/6月19日(木)まで

申し込み先:農業ビジョン推進課

TEL:832-6652(担当:畠山)までお願いします。



第21回秋田県農業機械大展示会

日時/6月18日(水)・19日(木)・20日(金)
 時間/9:00~15:00
 会場/あきたスカイドーム(雄和)

最新鋭の農機をご覧下さい

系統メーカー2008年モデル一挙公開

三菱、クボタ、ヤンマー、キセキ、静岡、サタケ、山本、共立、丸山、マメトラ、ケット、日本ニューホーランド、秋田共栄、山科刃物、熊谷農機、マッカーラー、マキタ沼津、オダシマ、カート商会、東北製鋼、太陽、コマツ秋田、クボタ建機、小橋工業、松山、タカキタ、ホクエツ、ササキ、IHIスター、その他協賛メーカー

※皆様お誘い合わせの上、ご来場下さい

永遠の都 **イタリア6日間** 予告版
 ローマ・フィレンツェ・ナポリ

合併10年企画 **10大 ツアーポイント**

- コンパクトな6日間でイタリアの見所を凝縮!
- 欧州の安心の翼ルフトハンザドイツ航空でヨーロッパへ。
- 安心の全行程添乗員同行!
- お食事はパスタやピッツァなど、本場の多彩な料理をご用意。朝食はアメリカンブレイクファーストをご用意。
- ローマではカトリック総本山サンピエトロ寺院や再訪を願うトレヴィの泉を見学。
- フィレンツェではルネッサンス芸術の殿堂ウフィツィ美術館を見学。
- 世界3大美港として名高い街ナポリと世界遺産「ポンペイ遺跡」を観光。
- ローマ運泊で体らくらく観光!
- 合計4つの世界遺産を巡ります!
- 8月31日までにお申し込みの場合 早期申込割引あり

イタリア6日間の説明会のご案内

旅行センターではこのたび、「JA新あきた合併10年企画イタリア6日間の旅」を企画致しました。

つきましては、右記の通り説明会を開催いたしますので、興味のある方は友人とお誘いの上、ご参加下さるよう申し上げます。

月日	会場	時間
6月19日(木)	東支店	10:00~
6月19日(木)	追分支店	14:00~
6月19日(木)	雄和支店	14:00~
6月20日(金)	北支店	10:00~
6月20日(金)	河辺支店	10:00~
6月20日(金)	四ツ小屋支店	14:00~
6月21日(土)	秋田県協ビル	10:00~
7月1日(火)	西支店	10:00~

旅行企画・実施



国土交通大臣登録旅行業第939号 (社)日本旅行業協会正会員

株式会社農協観光 秋田支店

〒010-0976 秋田県秋田市八橋南二丁目10-16(秋田県JAビル1F)

☎018-864-2588(代) 秋田県協ビル

総合旅行業務取扱管理者:石岡 知紀・田中 顕治

お問い合わせ・お申込みは

株式会社農協観光代理業 秋田県知事登録旅行業代理業第91号

新あきた農業協同組合
 JA新あきた旅行センター

〒010-0877 秋田県秋田市千秋矢留町2-40(JA新あきた会館)

☎018-837-1151 総合旅行業務取扱管理者:佐藤 祐幸