



いぶき Ibuki

Vol.112

ふれあう笑顔 つながる未来

特集

P3

「ひと・ふえ・くるま」にたしかかな安心を！



熱にも強く
保存もOKな
パワフル野菜

新あきた
の旬
P9

ピーマン



ニュース
トピックス

P6

- ・不動産経営友の会第10回通常総代会
- ・いとく新国道店にインショップ

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【太平・鈴木 正子さん】…………… P8
- ◎くらしの応援団【購買、融資】…………… P10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【野菜】…………… 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

7

2008. JUL



「ひと・いえ・くるま」に たしかな安心を！

JA共済が平成20年4月から、さらに充実しました!!

日頃はJA各事業をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

ただ今、JA共済では3Q訪問プロジェクト〔全戸（個）訪問活動〕を通じて、組合員・利用者への最良の「安心」と「満足」をお届けできるよう取り組んでおります。

JA共済に対し何かご不明な点、ご心配な点やご要望はございませんか？

私たちは訪問活動を欠かしません。それは、お会いしてご家族の皆様の変化に気づくためです。時間が経てば、生活が変わります。以前の安心が、今の安心とは限らないと思うのです。その時求められている安心をお届けするために…。

私たちは充実した情報を携え、今日も皆さまのもとへお伺いいたします。





JAの生命共済は、万一の保障はもちろん、医療保障の充実にも力を入れています。

医療共済「べすとけあ」「べすとけあ120」

一生涯の入院・手術保障をしっかり保障します。また、**新登場した家族収入保障特約（家族のきずな）**で万一保障を充実させるプランもあります。

家族収入保障特約「家族のきずな」

責任世代の万一に頼れる保障。**新登場した家族収入保障特約（家族のきずな）**を終身共済等にセットすれば、一時金だけでなく、毎年の年金でご家族の生活資金をお受け取りにできます。

定期医療共済「せるふけあ」

健康祝金支払特則付定期医療共済「がんばるけあ」 引受緩和型定期医療共済「がんばるけあスマイル」

お手頃な掛け金で日帰り入院から保障します（1回の入院60日まで）。また、新登場した「**がんばるけあスマイル**」なら健康に不安のある方でもお申し込みいただくことができます。日帰り入院は、病気やケガの治療を目的として入院し、その日のうちに退院した場合で、入院基本料の有無などにより判断されます。

養老生命共済・一時払生存型養老生命共済「たくわエール」・子ども共済

貯蓄やお子さまの教育資金、老後の資金もご準備できます。また、**新登場した「たくわエール」**なら貯蓄しながら万一の備えを確保できます。

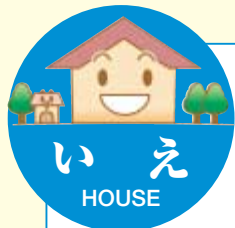


New

指定代理請求特約 ～一歩先の安心～

生命共済の共済金などのご請求が便利になります。
追加の共済掛金は必要ありません！

- 被共済者の治療のために必要な入院共済金や手術共済金などは、被共済者ご本人からの請求が必要となりますが、病気やケガによりご本人からの請求が困難な場合があります。そのような特別な事情がある場合でも、指定代理請求特約を付加いただいていると…被共済者ご本人に代わってあらかじめ指定された代理人によるスムーズなご請求が可能になります。
- 既にご加入いただいている契約にも途中で付加することができます。



JAの建物更生共済「むてき」は、火災はもちろん、地震を含む自然災害などさまざまなリスクに対応し幅広い保障でマイホームをしっかり守ります。

さまざまなリスクに対応

火災はもちろん、地震、台風、大雪、洪水など、さまざまな自然災害による損害を幅広く保障します。

掛け捨てではありません

掛け捨てではなく満期時には満期共済金をお受け取りにできますので、増改築費用等にお使いいただけます。また、定期的に修理費共済金をお受け取りになれるプランもあります。

十分な復旧資金

原則建物を時価額（中古品としての価値）ではなく同じものを改めて購入するのに必要な再取得価額で評価し保障します。火災共済金額を再取得価額いっぱい設定することで、十分な復旧資金を確保できます。

主な自然災害における共済金支払実績（平成19年12月末現在）

阪神・淡路大震災（H7.1）	1,188億円
新潟県中越地震（H16.10）	773億円
台風18号（H11.9）	636億円
台風18号（H16.9）	1,080億円

「共済掛金振替払特約」

New

満期共済金など、まとまった資金を「共済掛金振替払特約」に充当すると、通常の年払・月払契約よりも割安にご加入でき、毎回の掛金負担が軽減されます。

「ひと・いえ・くるま」にたしかな安心を！



愛車の保障をご家族の保障とご一緒にいかがですか？
JA共済ならご家族から愛車までぜんぶカバーします。

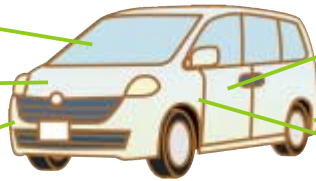
もし事故で
車が壊れてしまったら、
どのくらい修理費用は
かかるのでしょうか？

もし、信号待ちで止まっている車に不注意で後ろからぶつかってしまい、車のフロントバンパーが壊れてしまったら、相手に過失はないので修理するのに10万円もかかってしまいます。また、自分で運転を誤って電柱やガードレールにぶつかってしまい、ボンネットが壊れてしまったら、フロントバンパーとボンネットを修理するだけでも約24万円も自己負担しなければなりません。

フロントウィンドウガラス 100,475円

ボンネット 139,976円

フロントバンパー 100,737円



フロントドア 189,956円

リアフェンダー 200,886円

フロントフェンダー 97,272円

(注) 平成19年10月現在の部品・工賃・塗料代金合計による該当部分を修理した場合の修理の目安である。(車種：日産スカイラインV36系 アウダセブンにより算出)



皆さまの地区を担当する

ライフアドバイザー (LA) をご紹介いたします。



北・中央ブロック (追分、北、組合病院、寺内、中央支店)



東・南ブロック (東、明田、南、川尻、四ツ小屋、岩見三内、本店)



西・雄和・河辺ブロック (西、雄和、大正寺、河辺、JAビル支店)



JA共済について専門的知識をもった私達がお伺いいたします！お気軽にご相談下さい！！



通常総代会を開催

不動産経営友の会の第10回通常総代会が6月6日（金）、第一会館で開催されました。

総代47人が出席し、議長に仁井田支部の熊谷司総代が選出され、平成19年度の業務報告書、決算関係書類などの3議案が承認されました。今年度は、不動産業者と連携しながら会員の資産管理、有効活用など相談機能の強化を図ることとしました。

総代会終了後、自称「日本初の血液型漫談師」の辻田与五郎



講演に聞き入る総代の皆さん



血液型と人間関係と題し講演した辻田氏

氏による「血液型と人間関係」と題した講演が行われました。辻田氏によると「血液型の影響は個人だけにとどまらず、人間関係にも及ぶ。例えばA型の人とはO型とA型の人を支配しやすく、同じ型同士は対立すると絶対に譲り合わない」などと話し、時にはユーモアを交えたトークで、会場は終始笑いに包まれていました。

トピックス 身近な情報をお届けします!

大豆 播種機の調整方法を確認

大豆播種時のポイントや除草剤の適正な使い方、播種機使用の注意点を確認しようと、5月27日（火）、追分営農センターで大豆播種研修会を開き、生産者や普及指導員、市、JA関係者40人が参加しました。

播種機の使用では、昨年現場で苦慮したことを中心に話を進め、参加者から「播種ピッチの調整の仕方をもう一度教えてほしい」などの質問が寄せられました。会場には、大豆播種機が用意され、新あきた農機センター職員が調整の仕方を参加者の前で実演しました。

新あきたでは今年、550haの面積で大豆作付を予定しており、昨年より約160ha拡大する見込みです。大豆の肥料吸収特性に即した肥料の投入を検討するなど、品質向上に向け、意欲的に取り組みを進めています。



大豆播種機の使用方法を説明する新あきた担当者

畜産 安全な和牛生産確立を

和牛部会は5月22日（木）、雄和地区で総会を開き、安全性の高い畜産物生産体制の確立と、肉用牛生産拡大の方針を決めました。役員改選では部会長に伊藤錚悦さん（雄和）が再選されました。

県食肉流通公社と北日本くみあい飼料の担当者が情勢報告を行い、繁殖牛経営は、飼料穀物価格の高騰に加え、生活用品の値上がりで牛肉消費が減退。また、枝肉価格が低下した結果、子牛価格も低迷するなど厳しい状況であると説明しました。

枝肉共励会の表彰では、最優秀賞に鎌田精一さん（上北手）、子牛年間最高価格賞には工藤新さん（雄和大正寺）を表彰しました。



表彰を受ける鎌田さん

女性部

早く大きくなあれ

東、河辺地区女性部員、営農センター職員が、6月3日(火)と、9日(月)、学校訪問による食育活動を行いました。

今回、野菜苗の植え付けを体験したのは下北手小学校2年生23人と、戸島小学校1、2年生31人。女性部員や、営農センター職員からさつまいも、パプリカ、とうもろこし、かぼちゃなどの苗の植え付けを教わりました。

児童たちは「自分たちで植えた野菜が大きくなってほしい」「早く食べたいな」など、野菜が早く生長することを願いながら丁寧に植えつけていました。



さつまいも苗の植え付けを体験する児童(戸島小学校)

稲作

バケツ稲に挑戦

雄和種平小学校では5月28日(水)、新あきた営農指導員によるバケツ稲の授業を行いました。

体育着に着替えた5年生は、自分達で用意したバケツに土と水を入れ、その中に手を入れてかき混ぜると「気持ちいい」「あったかい」などと歓声を上げていました。苗を2本並べて、何か気づくことがないかと聞かれると、しばらく苗を見つめて「同じだ」と葉の出かたに自ら気づく場面も見られました。

家に田んぼがあっても、実際に自分達で稲を植えるのは初めての子ども達が多く、終始熱心に営農指導員の話に耳を傾けていました。

生徒達は今後、毎週観察ノートに葉齢や草丈、気づいたことなどを記録し、収穫まで継続して観察を行う予定です。



バケツに稲を植える子どもたち



Ibuki ニュース



野菜

いとく新国道店に新あきた産農産物のインショップ!

6月12日(木)、いとく新国道店が開店とともに店舗内にJA新あきたコーナーが設置され、朝穫り野菜をはじめとした農産物の販売がスタートしました。

新あきた野菜部会は、2月から、いとく新国道店と連携して地産地消システム(インショップ)について検討を重ねてきた結果、店舗内に「JA新あきたコーナー」を設置することとなりました。



次々と買い物かごに入るブロッコリー



開店前から買物客で長蛇の列

また、オープンセールルの12日と13日には、JA新あきた産レタス、ブロッコリーをご来店特価で販売され、安全・安心・新鮮な野菜は、次々に買い物客の手に取られ大好評でした。
現在は11人の生産者が登録して販売していますが、生産者・スーパー・消費者のニーズを確認しながら、今後の体制を検討していくこととしています。

秋田の農業人

自分で作った1番
いいものを消費者へ
届けたい



JA新あきた 女性参与

東部地区女性部

部長 鈴木 正子さん

■耕作面積：17ha

(内無農薬栽培1.5ha)

■生産品目：あきたこまち、めんこいな他



自然とともに農業
を続けたい

— 大変なことは？ —

環境に優しい農業の実践

— 農業との出会いは？ —

嫁ぎ先が農家でしたので、その
当時は夫婦で農作業に精を出しま
した。収穫の喜びを得たことはも
ちろん、私は土の感触や、自然そ
のものに惚れ込んでしまいました。

— 農業をはじめてからは？ —

実際に見て、聞いて、行うのと
は大変な違いがありました。
就農した頃は、いかに多くの米
をとろうかと考えていましたが、
今はいかによい米、美味しい米を
作ろうかと考えを変え、量より質

の転換を図りました。

現在は無農薬米の生産に取組み、
付加価値の高い米づくりに取り組
んでいます。

試行錯誤の中

技術を磨く

— 心がけていることは？ —

農業は本当に奥が深く、どれだ
け力を入れても、これで良いと言
う事ありません。それだけに失
敗しても、それを種としてとこ
ん納得いくまで行うことで、次へ
の技術習得になると思っています。

— 今後の抱負は？ —

気力と体力の続くかぎり、環境
が許す限り農業を続けたいです。
そうすることで、家族にも地域に
も農業の素晴らしさを伝えていけ
るのではないかと思っています。

これからも採れた農産物が消費
者に安心して食べられ、食べて元
気になる農産物づくりを目指して
います。また、生産者でもある私
も安心して取り組み、楽しい農業
になるよう努めていきたいです。



除草機を使った作業

旬



河辺地区 田近 善寿さんのハウスにて

ピーマン



熱にも強く保存もOKなパワフル野菜

ピーマンの強みは、なんといってもビタミンCをたっぷりと含んでいること。100g中の含有量はレモンとほぼ同じです。しかもピーマンの組織はしっかりしているので、加熱してもビタミンCはほとんど壊れません。炒めて食べればレモンよりずっとたくさんの量を摂取できるので、ビタミンCの補給ならピーマンがおすすめ。さらに保存にも強く、ある程度買い置きもできます。ビタミンCは疲労回復や美肌づくりには欠かせない、毎日とりたい野菜です。

栄養価も高く、夏の貴重なビタミン源

ピーマンには緑黄色野菜に含まれるβカロチンも豊富です。βカロチンは粘膜の抵抗力を高め、感染症の予防に効果的です。これは油を使って調理すると吸収されやすくなります。ビタミンCとβカロチンとの相乗効果でがん予防にも役立つといわれています。

最近では一般的な緑色のピーマンのほか、赤、黄、橙のものも出回っています。これらは特にビタミンCが多く、クセも少ないのでたくさん食べられます。

こんなに栄養価の高いピーマン。買うときは太陽をしっかり浴びた色の濃いものを選びましょう。



ピーマンとモヤシのナムル

材料 (4人分)

牛肉 ……………100g
 ピーマン ……………4個
 モヤシ ……………1袋
 ニンニク ……………1片
 ショウガ ……………1片
 白ゴマ ……………大さじ4
 ゴマ油 ……………大さじ2
 豆板醤 ……………小さじ1
 しょうゆ ……………大さじ3
 酢 ……………大さじ2
 砂糖 ……………小さじ1

作り方

①ピーマンは、種を取ってせん切りにし、モヤシは水洗いする。
 ②たっぷりの湯を沸かし、モヤシをサッとゆでてザルに取り、次にピーマンもサッとゆでる (かためにゆでる)。
 ③牛肉は細切り、ニンニク、ショウガはすりおろす。
 ④フライパンにゴマ油を熱し、ニンニクとショウガを炒め、豆板醤を加え、牛肉を入れてほくすように炒める。肉に火が通ったらしょうゆ、酢、砂糖を加える。
 ⑤ボウルにモヤシとピーマン、④の牛肉をたれごと入れて混ぜ合わせ、半すりにした白ゴマを加える。

美味
 旬
 のレシピ

購 買

ついてますか
住宅用火災警報器



購買課
近藤 信行

消防法により、住宅用火災警報器の設置が法律で義務付けられました。既存住宅については、平成23年5月31日までに設置が必要です。

当JAでも皆様の安全をサポートするべく、火災警報器の予約注文を受け付けております。

■設置場所

1. まずは寝室
2. 次に階段
3. さらにキッチン

■JA特別価格にてご提供いたします。

◎矢崎総業 煙無線連動タイプ YSC-26 (K) / (O)・YK-110AM1セット (単体2ヶ) 定価43,200円 (税込) のところ、特別価格26,250円 (税込) にてご提供いたします。

◎矢崎総業 煙単体タイプ YK-110AM 1セット (単体2ヶ) 定価12,600円 (税込) のところ、特別価格9,450円 (税込) にてご提供いたします。



◎ナショナル 煙単体タイプ SH28455

1セット (単体2ヶ) 定価6,248円 (税込) のところ、特別価格4,980円 (税込) にてご提供いたします。



◎取付の場合は別途料金を賜ります。

◎取付工事にはJA新あきた指定業者がお伺いする場合がございます。

お申込みは購買課 (TEL.. 83216658)。もしくは各営農センターへ。

融 資

住宅資金は新あきたの
ローンセンターにおまかせください



ローンセンター センター長
佐々木 崇

マイホームを建てたいと思っている方、新あきたのローンセンターにご相談ください。

担当者がみなさんのご相談に対応させていただきます。

■資金計画のポイント

家を建てる時は適切な購入価格を見極めることが大切です。建物本体以外にも建築工事費として、外構工事、設計料、解体費、地盤改良工事費などがかかります。さらに諸費用として、ローン関係費用、登記関係費用、税金、引越し・仮住まい費用などがかかります。これら諸経費も含めた事業費金額を把握することが大切です。

次に資金の調達の検討をしましょう。家を建てるときに大切なのが返済計画の立て方。「総額でいくら借りられるか」ではなく、

「月々いくらまでなら返済できるか」が重要なポイント。実際に、手取り所得の中で家賃・貯蓄に当てている額を上限に検討してみてください。一般的には、年収の25%以下に抑え、総費用に占める自己資金を20%、30%ぐらいにするのが望ましい割合です。

住宅ローン金利には、一定期間金利が変わらない「固定」と、そのときの情勢に応じて年2回金利の見直しがある「変動」があります。お客様が将来的に金利が上昇すると判断されたときは「固定」、今よりも金利が下がると判断したときには「変動」を選択されると良いでしょう。

まとまった資金ができたら「繰上げ返済」するのが上手な返し方です。また現在、既に借入れをされている方は、借り換えを検討してみてもいかがでしょうか。

ローンセンター
住所：秋田市千秋左留町2-140
(TEL.. 83216667)

知って得する

営農アドバイス

ポイント

野菜



雄和営農センター
松田 久樹

7月は春に定植された多くの野菜の収穫時期を迎えると同時に、この時期の管理で今後の生育や収量に影響する時期でもあります。また、梅雨時期にあたるため病気や害虫の発生が収穫、品質に大きく影響します。

こまめな管理で収穫に近づきましょう。

【栽培管理のポイント】

1. 中耕

耕した土も作付け後は、踏み固められるため次第に固まります。そこで、土を再びほぐすため中耕をおこないます。

○中耕の効果
根に酸素が多く供給され、追肥の効果が上がり発根を促進します。

2. 土寄せ

倒伏や雑草を防除するため土寄せを行います。

○土寄せの注意点

果菜類（ナス、トマト、キュウリ等）は土寄せを行い、株元が土で隠れると株元から病害が発生するおそれがありますので土寄せは行いません。

3. 整枝

整枝を上手に行う事で風通しと日当たりを良くし、また風通しがよくなることで病害の発生をおさえ、樹勢維持することが重要です。

トマト：主枝以外のわき芽は混みすぎないように随時かきとります（ミニトマトも同じ）。

ナス：3本仕立とし主枝と1番花の上下（又は1番花下2本）を残し、それより下の枝（わき芽）はかきとります。

ピーマン：1番花より下のわき芽は全てかきとりま

す。

キュウリ：本葉4〜5枚目までの子づるはかきとる。

その後の子づるは1〜2節で摘芯する。主枝は支柱の上部にきたら摘芯します。

その際下から2〜3本の子づるは残しておきます。

4. 追肥

○追肥をはじめの時期
トマト：3段目の花が咲いた頃。
ナス、ピーマン：1番果を取り始める頃。

キュウリ：最初の実がえんぴつぐらいの太さになった頃。

○追肥の量
トマト：1株当たり10g程度。

ナス・ピーマン・キュウリ：1株当たり10〜15g程度。

追肥の間隔：約2週間に1回程度。

追肥の場所：畝の肩（株元は肥料で焼ける場合があるので絶対に行わない）。

サヤエンドウ：播種後20日頃から2週間後に畝の長さ1m当たり10g程度行います。全部で4回程度の追肥を行います。

サイインゲン：播種後40日頃の開花始めに1株当たり10g程度追肥を行い、1回目追肥から20日後頃に樹勢が落ちている場合は追肥を行います。

知って
得ある
健康対策

知
知っていますか？

健康のツボはココ！

古代の笑い

第62回国民体育大会秋田わか杉国体は天皇杯・皇后杯ともに秋田県にもたらされ、我々は飛び跳ねて喜びました。私はボクシング競技医事部門の責任者でしたが、会場は旧若美町体育館でしたので地元開催とも言えるもので、恙なく終了し心地よいものでした。

この大会の開会式では、天皇后陛下のまっすぐ前で、藤原美幸が二胡を従え秋田草刈り唄を唄いきり、その朗々たる響きに包まれながら思わず目頭が熱くなりました。彼女を幼少時から知っているので、ついここまで来たかと強く思いました。

マ스ゲームもまた素晴らしいもので、大湯環状列石から始まる秋田の物語が十分に理解でき、また余韻も楽しむことができました。その物語の中で大きな役目を与えられていたのが「白坂の笑い岩偶」です。この「笑い岩偶」から発する笑い声が会場一杯に広がり暫く会場が大いにどよめきました。実はこの時にはこの岩偶と初対面で、秋田から発掘された土偶のひとつだろうとしか考えなかったのですが、その後調べてみると、

知
知っていますか？

健康のツボはココ！



秋田組合総合病院
院長
坂本 哲也

北秋田市白坂から出土した岩偶のことでした。この岩偶が実際は何者なのか、どのような意味があるのか本当は分らないが、その表情はまさしく笑っているのです。

ところで笑いは日本では古来から重要視されているようです。日本書紀に出てくる事代主神（ことしろぬしのかみ）は恵比寿さまとして親しまれています。事代主神の父親は大國主大神（大國主命）で、豊葦原瑞穂国を築いた出雲の実力者ですが、この領土に目を付けた天照大神にこの国を譲ります。このいわゆる国譲りの際、父神の相談を受け、争いではなく、にこやかな笑顔で神々の会談を纏めたのが彼だとされているのです。えびすさまは江戸時代あたりから商売繁盛の神として敬われていますが、むしろ笑いを重要なツールとして和やかなを醸し出しながら争いを避けさせるという政治手法が古来から有ったことを知らせるものでしょう。

山口県防府市台道小俣地区の笑い講中は、収穫感謝と来年の豊作祈願とのことです。歴史は古く正治元年



（1199）より
はじめたとき
れ、笑う神事に

より今年の豊作への感謝、来年の豊作祈願、そして今年の苦しみ悲しみを忘れるため計三度笑い合います。

笑いが医療にも効果があるとされまます。笑うことにより、血中のILが高値になることが既に証明されていますが、このILは免疫機能をあらわす数値です。このようにIL細胞あるいはストレス物質である唾液に含まれる物質を定量することにより、笑いが自律神経に好影響を与えることが証明され、この分野の研究成果がもつともっと出てくるようになるかと期待されています。今春、穂積恒先生が主催した癒しの環境研究会全国大会では笑い療法士なる資格認定を行って日本全国に既に300人以上になっていくとのこと。笑い療法士は患者に寄り添い心を通わせることで患者の安心感を与えようとするもので、無理に笑わせるのではなく自然な笑いを医療の中に持ち込むのですが、兎に角皆さんも難しい顔でなく笑って日々暮らしませんか。

太もも前の筋肉を伸ばす

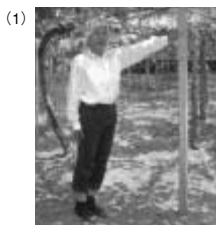
指導・監修 日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木達雄

果樹農家向けの「かるやか体操」をご紹介します。支柱や幹をつかみながら、太もも前部の筋肉を伸ばします。

脚部の血行は、何もしていなくても時間が経過するにつれて悪くなるものです。果樹農家のように立ち仕事が続く場合は、血行が悪くなりがちで、疲労もたまりやすくなります。「なんとなく疲れた」と感じたら、小まめにこの体操をしてみよう。

回数や強度、服装にはこだわらなくても大丈夫。休憩中はもちろん、作業中でも、1分程度の時間があればできる体操です。面倒くさい、時間がないという人にもおすすめです。

- (1) 左手で支柱（幹）をつかみます。
- (2) 右ひざを曲げ、脚の甲を持ちます。そして、右脚を後ろに引っ張るようにして、太もも前部を伸ばします。
- (3) 気持ち良く感じる位置で4、5秒止めます。同じ要領で左脚の筋肉も伸ばしましょう。



みんなが仲良く

モロヘイヤと
クレオパトラ

百歳食

食文化史研究家 ● 永山久夫



モロヘイヤは地中海地方原産の野菜で、古代から栽培されています。日本に広まったのは比較的新しいのですが、極めて栄養価が高く、最近では野菜の王様と呼ばれるほど注目されています。

このモロヘイヤという名前は、アラビア語の「王様の野菜」からきているそうです。病気になった王様が食べたところ、たちまち元気になったと伝えられています。クレオパトラも常食していたそうですから、世界三大美人の一人といわれるあの美しさも、モロヘイヤによるところが大きかったのかもしれない。

栄養分を見てみると、がん予防で脚光を浴びているカロテンの含有量が、ホウレンソウの2倍以上。お肌の若さを保って免疫力を強化するビタミンCは、ミカンの約3倍、グリーンフルーツの約2倍です。

驚いたことに骨の材料として重要なカルシウムは、100g中260mg含まれています。しかもカルシウムを骨に沈着させるビタミンKもたっぷりです。

また、葉を切ったときに出るネバネバは、ムチン質と呼ばれ、糖の吸

収を遅らせる働きがあります。そのため糖尿病の予防にも期待されているのです。

さらに、取り過ぎた塩分の排出に働くカリウムは、野菜の中ではトウモロコシやアスパラガス、濃緑色の色素に含まれているケルセチンは、抗酸化作用に加えて、毛細血管の強化や高血圧の予防などに期待されています。

ほかにも体内の余分な脂肪の分解に役立つビタミンB2、物忘れを防ぐビタミンB1、そして脳の血行を良くし、造血に必要な栄養素として注目されている葉酸も豊富です。

栄養たっぷりなモロヘイヤは、クレオパトラや王様でなくとも、今すぐに食べたくなります。おひたしやスープ、いため物、天ぷらなどにとするとおいしく食べられますよ。



健康百科

鉄欠乏性貧血を防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



貧血は、多くの人が経験する身近な病気です。その中で最も多いのが鉄欠乏性貧血です。

鉄欠乏性貧血とは、血液の材料である鉄が不足して起こる貧血のことです。特に女性に多く見られますが、中高年の男性にもよく見られます。

鉄は体内で作ることができないため、食べ物から鉄分として取る必要があります。しかし取る量に対して、失われる量が多い状態が続くと、鉄が不足して鉄欠乏性貧血になります。

鉄不足の原因としては、次の三つが挙げられます。

一つ目は摂取不足で、偏った食事や極端なダイエットなどが続いた場合です。また、胃や腸の手術を受けた人は、鉄分の吸収が悪くなり、鉄が不足することがあります。

二つ目は、鉄の消費量が増加する場合です。成長期や妊娠・授乳中などには、体内で使われる鉄が非常に多くなります。

三つ目は、慢性的な出血です。「胃や大腸のかいよう、ポリープ、痔(ち)、がん」などの病気で、出血が続くと鉄が不足します。中高年

の男性の多くは、このタイプです。女性では「月経」も原因になります。

鉄欠乏性貧血の予防で最も大切なのは食事です。食物に含まれる鉄分には、レバーや赤身の肉、赤身の魚などに多く含まれる「ヘム鉄」と小松菜や大豆製品、ヒジキなどに多く含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄の方が吸収が良いのですが、どちらかに偏らず、さまざまな食品から過不足なく取ることが大切です。

また、鉄分とともにビタミンCを取ると吸収が良くなります。レモンやプロقوقリーなどのビタミンCの多い食品と一緒に取りましょう。



ふれあいメール

6月のテーマ
「フリーテーマ」

医 者好きの人間がいたら会
ってみたいものです。

私の医者嫌いをなぜか周りが
笑う、図体の大きさがそう思わ
せるのでしょうか。

(金足 Oさん)

50 歳過ぎて新しい部署に配
属され、私なりに努力し
てきたけれど、なかなか仕事が
覚えられなくて、部署を代えて
もらいました。

そしたら掃除ばっかりの所。
同僚が見かねて「気にしないで
元のポジションに戻って」と声
をかけてくれました。

そこで一句、雑魚なれど意地
はあります人並みに

(牛島 Hさん)

前 回のクイズで当選してい
ただいた景品を使って、
雄和堂農センターで、肥料を購
入させていただきました。調子
のって景品額の倍以上買って
しまいました。

(下浜 Kさん)

私 は4月の誕生日でしたが、
この日、ふたりの孫から
お祝いの手紙をもらいました。
「おばあちゃんお誕生日おめ

でとう。これからも体に気をつ
けて、いつまでも元気でがんば
ってね。わたしたちもお手伝い
がんばるから」という内容でし
た。嬉しくて涙が出ました。私
はふたりが我家に生まれて本当
にありがとうございます。

(金足 Sさん)

私 は休日、愛車でドライブ
に出かけるのが楽しみの
ひとつですが、ガソリン価格の
高騰で、ドライブもあまりでき
なくなりました。どうかこれ以
上高くないでほしいと思っ
ています。

(南秋田郡 Kさん)

振 り込み詐欺の話題は、最
近ニュースから消えてし
まった感がありますが、手を変
え、品を変え、また存在してい
るようです。

弱者の弱みにつけこんだ卑劣
な悪行で、人間として断じて許
すことのできないことです。

犯罪者は罪の意識が薄いかも
しれませんが、被害に遭った方
の心情ははかりしれないと思っ
ます。いち早くこの被害を社会
全体でなくさなければならな
いと思います。

(大住 Sさん)

今年、織姫や彦星様をお願いしたいことは何ですか？また、幼い頃、短冊に願いを
こめて書いた事など、あなたの七夕への願いやエピソードを聞かせてください。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！！

アナタのお便り
お待ちしております。

今月のテーマは
「七夕に願うこと」

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	6		11		16	20
2		9			17	
		10		14		
3	7			15		21
	8		12			
4			13		18	
5					19	

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- 夏目——は「坊っちゃん」や「三四郎」の作者
- 食う虫も好き好き
- カトリアなど華やかな種類の多い花
- 暑い夜に涼めるゾッとする話
- 大声で値段を言い合ったりして行く売買
- 試しに飲んでみること ウインの——会
- たくさんの項目について説明されている百科——
- 薄暗くてコウモリがいたりする穴
- 海の軟体動物。モーとは鳴きません
- 雨がやんだあとに、忘れやすいもの
- 女王を中心に集団生活する種類もいる昆虫
- ハンコを押すこと

ヨコのカギ

- 晴れた日は青く、曇りの日は灰色です
- 古い師に見てもらったりします
- チャンス 絶好の——
- 無料です
- 病気などがうつること ——病
- 無花果と書きますが、食べるところが花なんです
- 山道などでも見られる紫色の花
- ラジオ局によって違う——教
- 一度出した意見や決定を取り下げること
- 海の水のこと ——汁はいわばシーフードスープ?
- 人や車が通るところ
- 戸や障子の骨

★当選者
佐々木春子さん (金足)
松井リサさん (雄和)
工藤藍子さん (南秋田郡)
おめでとうございます

【6月号の正解】
アマドリ

▼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】7月18日(金)
◎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

答え
住所
氏名
年齢
今月のテーマについて一言お書き下さい。

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

5月

- 5・2 ローンセンター営業稼働 (JA新あきた会館)
- // 第6回青年部協議会総会 (//)
- 8 西支店新築工事関連業者現場打合せ (西支店新築現場)
- 13 神明産地訪問(イオン)と15日 (新あきた管内)
- 15 あきた園芸戦略対策協議会幹事会 (JAビル)
- // 秋田牛造成推進連絡協議会通常総会 (県畜産会館)
- // 秋田県優良和牛遺伝子保留協議会総会 (//)
- 22 平成20年度秋田市産地消推進協議会総会 (秋田市職員研修棟)
- // 女性部役員会・JAかがやき女性塾開講式 (JA新あきた会館)
- 23 中央ブロック組合長会議 (秋田温泉プラザ)
- 27 中央会理事会・農政対策本部常任委員会 (JAビル)
- // (株)JA秋田葬祭センター取締役会 (//)
- // 下北手中央地区農業集落排水事業竣工式 (現地)
- 30 第2回 監事会 (JA新あきた会館)
- // 第2回 理事会 (//)

JA新あきたの概況

4月末現在

組合員数	(正) 8,190人	(准) 7,888人
貯金		916億9,356万円
貸付金		392億6,041万円
共済保有高		3,605億3,420万円
購買品供給高		4億4,919万円
販売高		8,067万円
出資金		37億1,061万円

5月からガソリン価格があつという間に上がりました。価格を見て「やっぱり、もう一回給油しておけば良かった」と少し心残り。食料品も値上がりし、今度は電気、ガス料金も上がるとのこと。値上げラッシュはいつまで続くのか、先行き不透明です。これまで石油などの資源をどんどん使ってきた仕組みが、もはや通用しなくなってきたように使つて環境や地球に優しい生活をしなさいよ」という神様のお告げなかもかもしれません。

(中川)

編集後記

第2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 貸付関係ローンの貸出しについて
- 議案第3号 就農支援資金の借入れ貸出しについて
- 議案第4号 平成19年度決算関係書類の承認について
- 議案第5号 平成20年度事業計画の変更について
- 議案第6号 財務改善計画の変更について
- 議案第7号 農業振興2ヵ年計画について
- 議案第8号 定款の一部変更について
- 議案第9号 信用事業規程の一部変更について
- 議案第10号 「秋田くみあい運輸(株)」、「(株)JAプリントあきた」の株式譲渡について
- 議案第11号 信用事業方法書(国債等窓口販売業務)の変更について
- 議案第12号 行政(県、国)の検査指摘事項に対する回答書(案)について
- 議案第13号 平成20年度販売事業手数料の設定について
- 議案第14号 平成20年度独自販売米販売方針について
- 議案第15号 平成20年度新あきたファーマーズ事業計画について
- 議案第16号 子会社への役員派遣について
- 議案第17号 秋田市農業委員会委員の任期満了に伴う選任について
- 議案第18号 太平山観光開発株式会社の取締役候補者推薦について
- 議案第19号 役員報酬審議会要項の一部変更について
- 議案第20号 理事委員会規程の一部変更について
- 議案第21号 役員定数検討委員会設置要領の一部変更について
- 議案第22号 セクシャルハラスメント防止規程の一部変更について
- 議案第23号 施設設備委員会設置要領の一部変更について
- 議案第24号 個人情報の開示に関する手続規程の一部変更について
- 議案第25号 個人情報に係る苦情対応手続規程の一部変更について
- 議案第26号 内部通報制度(ヘルプライン)運営規程の一部変更について
- 議案第27号 職制規程の一部変更について
- 議案第28号 印章管理規程の一部変更について
- 議案第29号 当直勤務規程の一部変更について
- 議案第30号 就業規則の一部変更について
- 議案第31号 嘱託職員就業規則の一部変更について
- 議案第32号 臨時職員就業規則の一部変更について
- 議案第33号 準職員就業規則の一部変更について
- 議案第34号 臨時従業員就業規則の一部変更について
- 議案第35号 母性健康管理の措置に関する規程の一部変更について
- 議案第36号 職員給与規程の一部変更について
- 議案第37号 共済外務員給与規程の一部変更について
- 議案第38号 職員退職給与規程の一部変更について
- 議案第39号 労災保険事務処理規程の一部変更について
- 議案第40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

馬鈴薯の種の注文はお早めに!

ここ数年の温暖化傾向により、ジャガイモの芽吹き等が散見され、メーカーは来年春の当用在庫を制限する傾向にあります。

そのため、予約の注文については、商品がなくなり次第、打切られる可能性があります。

事前の予約で、今秋の配達分と、来春の配達分の数量を、お早めに注文頂きますようお願い致します。

お問い合わせ先/購買課 (TEL: 832-6658)

お詫びと訂正

先月号(6月号) 広報12ページ健康のツボに誤りがありました。タイトル「健康と放射」は「健康と放射線」の間違いでした。

読者の皆様ならびに関係者の皆様には大変、ご迷惑をお掛けし、深くお詫び申し上げます。

(株)JAプリントあきた





JA新あきた 2008サマー貯蓄キャンペーン

★サマーキャンペーン特別定期(定期貯金)
★わくわく夏休み(定積積金)

店頭金利 **0.2%**
プラス

キャンペーン期間 2008 6/2(月)~8/29(金)

★サマーキャンペーン特別定期★

★わくわく夏休み★

- 対象者：個人の方
- 対象貯金：新規の定期貯金
- お預入期間：1年（自動継続式）但し2年目からは店頭金利となります
- お預入額：100,000円以上
- 適用金利：店頭表示金利に0.2%上乗せ
- その他：継続書換や期日前解約による再契約等は対象となしません

- 対象者：個人の方お一人様一契約のみ
- 対象貯金：新規または増額契約の定期積金（口座振替契約のみ）
- お預入期間：1年
- お預入金額：月掛金額5,000円~50,000円
- 適用金利：店頭表示金利に0.2%上乗せ
- その他：前納払いはお受けできません
継続書換は対象となりません

JA新あきた



金融推進課
秋田市千秋矢留町2-40
TEL 018-832-6617

<http://www.ja-shinakita.or.jp>
詳しくはお近くのJA窓口へお気軽におたずね下さい。

爽やかな情報を、いつもお届けします

新鮮情報。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
の安定は国
食の安定

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
www.sougyou-shimbun.co.jp

広げよう読者の輪 通めよう協同関係 組合員・JA情報共有運動
ご購入お申込みはJA新あきた各支店・営業センターへ

地球温暖化防止 キャンペーン実施中!

「未来の土地（地球）を守ろう、そして
未来の子どもたちのために」
地球温暖化防止に取り組みます。

Cool Biz

当JAでは、地球温暖化防止対策として
軽装にて対応させて頂いておりますので、
よろしく願い申し上げます。

キャンペーン期間/平成20年6月16日~9月末まで

JA新あきた

エコドライブ実施中!

私は、ふんわり
アクセルです



ガソリン代節約の5つ方法実施中!

1. 地球にやさしい発進を実行します
2. アイドリングストップを実行します
3. 空気圧チェックを確実にします
4. エアコンの温度に気をつけます
5. 不要な荷物は積みません

JA新あきた

