



いぶき Ibuki

Vol.113

ふれあう笑顔 つながる未来

特集

P3

「第9回通常総代会開催」

地域に必要とされるJAへ



ビタミンC、タンパク質
満載!ハツル野菜で
残暑を乗り切れ!

新あきたの旬
P9

エダマメ



ニュース
トピックス

P6

・西支店、営農センターオープニングセレモニー
・かがやき女性塾

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【雄和・山内 みどりさん】…… P8
- ◎くらしの応援団【共済・購買】…… P10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【アスパラ菜】…… 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

8

2008. AUG

特集

第9回 通常総代会開催

地域に必要とされるJAへ



6月27日（金）、秋田市県民会館で第9回通常総代会を開催しました。総代会には総代591人のうち、524人（内本人出席290人、委任状出席4人、書面による出席230人）が出席しました。

中川組合長のあいさつのもと、議長に細部芳雄総代（下浜地区）を選任し、平成19年度事業報告、定款の変更、平成20年度事業計画など8議案と附帯決議が上程され、審議を行った結果、いずれも原案通り可決・承認されました。



開会の挨拶をする
中川組合長



通常総代会提出議案

- 議案第1号…平成19年度事業報告及び損失処理案の承認について
- 議案第2号…平成20年度事業計画の変更について
- 議案第3号…農業振興計画の策定について
- 議案第4号…定款の一部変更について
- 議案第5号…信用事業規程の一部変更について
- 議案第6号…農地保有合理化事業規程の一部変更について
- 議案第7号…役員退任給与金取扱規程の一部改正について
- 議案第8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

19年度における主要な事業活動の内容と成果

戦後農政の大転換といわれる品目横断的経営安定対策が施行されたことに伴い、地域農業の担い手づくりと支援対策に積極的に取り組んでまいりました。

その結果、19年度は集落営農、法人が13組織、認定農業者261名が加入し、担い手による面積力バー率が28.5%となりました。さらに、担い手の経営に関する研修交流会を開催するなど、経理事務や税務対策の指導支援を実施してまいりました。

米販売では、46年ぶりに地元開催となった秋田わか杉国体でJA新あきた米のPRを行うとともに、JAの独自販売米も積極的に展開し、販路拡大を図ってまいりました。

また、生活文化活動においては、「JAかがやき女性塾」を開講し、JA運営への女性参画促進に努めました。

施設関係では遊休施設の賃貸等の活用を進めるとともに、老朽化

の著しい西支店の移転新築について臨時総代会の承認を受け今般6月中にオープンする運びとなっております。

平成20年度は広域合併して10年目の節目となりますが、地域農業振興計画を樹立し、より具体的な方策を示して、県都秋田市の農業と自然環境を守り、農家組合員のさらなる営農振興に取り組んでまいります。



議長を務めた細部総代

対処すべき重要な課題

①生産調整の確実な実施に向けた取り組み強化

○行政、関係機関等の連携による生産調整の完全実施に取り組めます。

○生産調整実施者の所得確保等実現に向けた農政運動を展開いたします。

②新たな米政策に対応した地域農業の振興

○地域農業を主体的に担う経営体の育成と支援対策の強化を図ります。

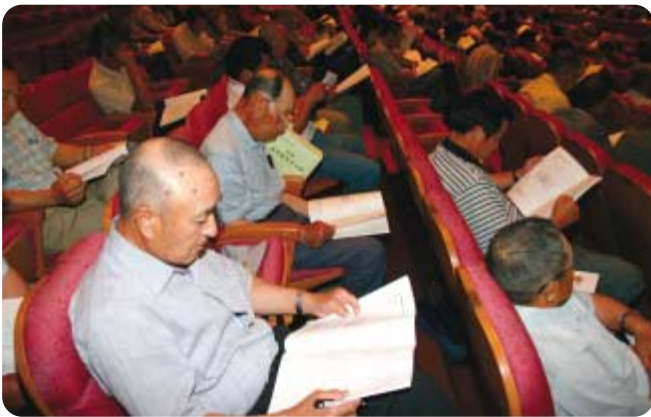
○JA新あきた米の更なる生産、販売対策に取り組めます。

○中長期的展望を見据えた農業振興計画の策定により地域の業の持続的発展に努め、農業所得の向上を目指します。

③財務基盤の強化と健全経営の確立

○財務改善計画の着実な実践による財務基盤を強化します。

○不祥事の根絶を目指した内部牽制機能の更なる強化に努め、不祥事が起きない、起させない職場環境づくりを目指します。



説明に耳を傾ける総代

平成19年度被表彰者

JA新あきたの事業経営において、組合員の模範となり、当JAの発展にご尽力された皆様です。

(敬称略)

1. 団体の部

生産集団
長岡営農組合
(追分営農センター)



女性部

追分地区女性部
雄和地区女性部ファーストクラブ

不動産経営友の会

寺内支部



2. 個人の部

(1) 事業関係
信用事業
池田重兵衛 (寺内支店)

共済事業

佐藤 昭男 (北支店)
石川トモヨ (寺内支店)
星野甚一郎 (寺内支店)

販売事業

飯島 仁 (西営農センター)

農協運営

榎 政良 (園芸畜産課)
伊藤 一夫 (南支店)

(2) 勤続関係

支部長

(故) 田中 重悦 (東支店)
(故) 村越 銀治郎 (東支店)
(故) 進藤 清一郎 (東支店)
石川 兼三 (寺内支店)
今野 敏夫 (南支店)
嵯峨 清嗣 (西支店)
武藤 真作 (西支店)
石川 則夫 (雄和支店)

総代

(故) 三浦 愛吉 (北支店)
加賀屋 金雄 (中央支店)
(故) 高橋 賢悦 (中央支店)

Q 来年度から始まる役員選任制について進捗状況は。

管理部門

A 組織代表については、今までの選挙区単位で地区の推薦委員会等を立ち上げ、そこから理事候補者、あるいは監事候

補者を選任する運びとなっております。学識経験理事、監事については理事会で原案を作り、女性役員については女性部から推薦を頂く形となっております。今後、推薦会議の持ち方、人数などの具体的な内容等を理事会で決定していき、皆さん

第9回通常総代会 主な意見と回答

総代会で出された主な意見・要望を要約してお知らせします。



へ周知してまいります。

Q 自己資本の不足等で増資に繋がるのでは。

A これまで二度にわたって増資をお願いした経緯がございます。現在は一口金額(5,000円単位)に満たない部分の不足分についてご協力をいただいておりますが、現段階での増資計画は考えておりません。

営農経済部門

Q 認定農業者の加入要件について、所得目標をどうやって査定したのか。3haあれば誰でもなれるのか。

A 市の農業振興計画に基づいて所得目標460万円を策定させていただきました。現在、460万円の所得でなくとも、5年の期間で所得目標が達成されれば認定はされる内容となっております。水田農業所得安定対策の加入要件では3ha以上の認定農業者であれば、市町村特認で加入できることとなっております。

西支店

西支店、営農センターオープン

西支店、西営農センターは、新屋駅前に新築移転し、6月23日(月)より営業を始めました。

当日、中川薫清組合長や地元理事ら30人が出席してオープニングセレモニーが行われました。テープカットに引き続き、中川組合長が「組合員が有効利用でき、組織の拠点となり、親しみのある店舗となるよう努めていきたい」とあいさつしました。

完成した新店舗は、鉄骨造り



テープカットを行う中川組合長ら



西支店職員



西営農センター職員

金属板葺き2階建てで、延べ床面積は約476・79平方メートル。1階が営農センターを含む支店事務所兼窓口カウンターで、2階には大会議室や休憩室等を間取りしています。また、ATM(キャッシュコーナー)を店舗内に整備しました。

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)

トピックス 身近な情報をお届けします!

果樹

果樹管理を学ぶ

果樹部会梨・ブドウ部は7月3日(木)、下新城野地区の中泉松之助さんの園地で現地研修会を行いました。講師の県秋田地域振興局普及指導課の担当者は「今年は開花が早く、生育が少し進んでいるが、少雨の影響で果実の肥大が抑制されている」と説明し、栽培管理や病害虫防除について注意を呼びかけていました。

参加者は、8月の収穫時期まで気を抜かず、おいしい梨とブドウを消費者に届けることを申し合わせしました。



講師の説明に耳を傾ける参加者

女性部

菜の花を児童と楽しく収穫

女性部は7月2日(水)、仁井田地区の圃場で市立大住小学校5年生4組の児童144人と共に、菜の花の刈取りに参加しました。児童らは「楽しい」などと歓声を上げながら、はさみを片手に汗を流しました。

菜の花栽培は、自己保全、不耕作地、遊休農地解消対策として今年度から管理を始めました。

新あきたの担当者は「農業体験は、楽しみながら農産物について学ぶことができ、『食育』につながる」と語りました。



楽しく児童と刈り取る女性部員

稲作

一等米めざし管理法を学ぶ

追分営農センターは7月8日（火）から10日にかけて、管内26支部のあぜ道巡回を開催しました。

J A営農指導員が、草丈、茎数を測定し、今年の気象に合わせた穂肥のやり方や、仕上げ防除の方法などを説明しました。

あぜ道巡回は毎年出穂前、各営農センターで、支部ごとに開いています。参加者は、幼穂の状態を観察し、穂肥の施用時期を判断したり、自分の田の状態について今後の管理法を相談したりし、食味の良い1等米に仕上げのノウハウを学んでいました。



穂肥のやり方など今後の管理法を学ぶ参加者

購買

人形など供養

J A葬祭レゼール追分で7月5日（土）、第9回人形めぐりみ供養祭が行われ、午前8時の受付開始から約600人の方々がぬいぐるみや人形などを持参し、祭壇には3,000体ほど並びました。

僧侶の読経が始まると参列者は1人ずつ焼香し、愛着を持った人形に手を合わせて別れを告げていました。

会場外では、J A新あきた追分地区の女性部が野菜の直売を行いました。

この人形供養祭は10月25日（土）に河辺支店でも開催されます。



焼香し、手を合わせる参加者



Ibuki ニュース



女性部

米粉の料理もっと身近に



米粉料理作りを楽しむ参加者

新あきた女性部「かがやき女性塾」は7月4日（金）、雄和支店で2回目の講座を開きました。28人の女性部員が参加し、米粉利用術をテーマに、家の光講師、にかほ市で食育工房「農土香」を経営する渡辺広子さんから米粉料理を学びました。

渡辺さんは「米の自給率を上げることは、野菜などほかの食



米粉を使ったお好み焼きやごまブラマンジェなど、おいしくいただきました。

料の自給率も上がることであり、日本の農業と農家を守ることに」と話しました。
料理教室では米粉を使ったお好み焼きやごまブラマンジェ、季節の野菜を使ったクリームシチューなどを調理しました。
出席者は「米粉のイメージが変わった。米粉を身近に利用できることが分かった」と話していました。

秋田の農業人

地場産にこだわり なつかしい母ちゃんの 味を食卓へ届けたい

地区の仲間 と始めた豆 腐づくり

— 豆腐づくりを始めたきっかけは？

元々兼業農家であった私は、会社を退職後、本格的に女性部の活動に参加しました。冬期講座で豆腐づくりに出会い、そこで地元の大豆を使用し、地産地消、安全・安心に結びつけていけたらという思いが生まれ、その思いに賛同してくれた女性部の仲間13人と「華の豆会」を作り、豆腐加工に挑戦しました。

— 豆腐づくりをはじめたからは？

「華の豆会」を平成10年12月に



の会社という気持ちが強いですね。

JA新あきた 女性参与

女性部

部長 山内 みどりさん

- 耕作面積：60 a
- 生産品目：あきたこまち、菜種
- 有限会社「華の豆会」代表取締役
- 農家レストラン「地張庵」オーナー



か食べることでできないこだわりの豆腐づくりを、これからも子ども達へ伝えていきたいです。

昔ながらの手作りの味を子ども達に伝えたい

— 大変なことは？

宅配が主ですが、なかなかまとまった数量が見つからず、販路に苦慮しています。

また原油高騰の影響で、ケースやシールなどの資材が値上がりしたことから、後継者が見つからないことです。

— 今後の抱負は？

生産から、加工、販売を通して昔ながらの手作りの味、こ

— 心がけていることは？

商売をしているので、お客様への接待はもちろん、衛生面にも十分気を付けています。

「華の豆会」は会員から出資してもらい設立したので、自分たち

設立した後、平成16年9月には法人化したので、

元の大豆にこだわり、手作りの昔の味を伝えたいと訪問販売から始まり、今では学校給食や地域の施設、スーパーなど販路が広がり、皆さんに購入してもらっています。



JAみやぎ登米女性部が視察研修に訪れた様子

旬



四ツ小屋地区 伊藤 正弘さんの圃場にて

エダマメ



ビタミンC、タンパク質満載、パワフル野菜で残暑を乗り切れ！

エダマメという、そういう種類の豆があると思うかもしれませんが、これは大豆が成熟する前の、さやが緑のうちに収穫した豆。枝についたままをゆでて食べるためにエダマメと呼ばれているのです。緑黄色野菜としての栄養素も、ともに兼ね備えています。

まず、緑黄色野菜としての特徴は、疲労回復に役立つビタミンC、β-カロテンが豊富なこと。とくにビタミンCの量はみかん、パイナップルとほぼ同じです。ビタミンCは熱に弱いのですが、エダマメはさやに入ったままゆでるので大丈夫、ビタミンCはたくさん残ります。また糖質をすばやくエネルギーに変えるビタミンB1も多く含まれています。

ビールとの名コンビは、いまや夏の定番

エダマメはビールのおつまみの定番です。そのわけはビタミンC、ビタミンB1とタンパク質の中のメチオニンとが働いて、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くするからです。そこで夏の疲れをいやすにはもってこいの野菜です。

さらに食物繊維が多く、ミネラルもバランスよく含まれています。このように栄養価に富み、手軽に食べられる野菜なので、冷凍食品も出回っていますが、食味の点からいえば、鮮度が決め手。旬の夏こそ、とれたてのものをすばやく調理して、エダマメパワーを丸ごと食べたいものです。



おつまみチャーハン

材料

塩ゆでエダマメ ……50g
 (さやから出したもの)
 たくあん ……5mm角に切る40g
 しょうが・みじん切り ……小さじ2
 ご飯 ……400g
 A { 「味の素」・75g瓶 ……8振り
 しょうゆ ……小さじ2
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 いら黒ごま ……小さじ2
 サラダ油またはごま油 ……大さじ1

作り方

①フライパンに油・しょうがを炒め、ご飯を加えて更に炒める。
 ②エダマメ・たくあんを加え、Aで味つけし、ごまを加えてサッと炒める。

美味し旬のレシピ

安心は会うことから始まります

共 済



共済推進課 課長
長谷川 孝夫

新あきた全支店では、JA共済にご加入いただいているお客様と、地域にお住まいのみなさまに日頃の感謝の気持ちを込めて、「サンキューキャンペーン」を行っています。

JA共済は、生活の様々なニーズに応える「ひと・いえ・くるま」の保障が幅広くそろっているのが特長です。時が経てば、生活も体の状態も変わっていきます。お客さまには常に最適な保障を提供するため、JA共済では組合員・利用者みなさまに「お会いすること」を大切にしています。「サンキューキャンペーン」では、共済の専門知識を持つライフアドバイザーを中心に、職員がみなさまのお宅を訪問しています。JA共済をご契約していただいているお客さまには、現在の様子をお聞きし、ご加入の保障内容に関する質問にお答えしたり、過去の

事故や入院の請求を忘れていないか確認したりします。新規のお客さまには、JA共済のことをより多く知っていただくよう、お話しさせていただきます。職員が訪問しましたら、何でもお気軽におたずねください。

また、「サンキューキャンペーン」では、3つの簡単な質問に答えて応募していただくと、抽選でipod nanoをはじめとする素敵な商品をプレゼントいたします。地域にお住まいの方なら、どなたでもご応募いただけます。ぜひご応募ください。

応募は各支店窓口でも受け付けています。みなさまのお役に立つ情報をたくさんご用意しておりますので、支店にもぜひ足をお運びください。職員が笑顔でお迎えいたします。詳しくは最寄りの支店窓口へご相談ください。



購 買

お墓の無料点検サービスお申込み受付中!



購買課 課長
長谷部 春美

お盆の季節が近づいてまいりました。大切なご先祖様に感謝し、故人を偲び、お墓参りをされることと思いますが、今年のお盆はじつくりと、ご先祖様のお墓を見てみませんか。もしかしららローソクの火がすぐに消えてしまったり、修理やお手入れが必要などところがあるかもしれません。今回、組合員・ご利用者

様への感謝の気持ちとして「お墓の無料点検サービス」を企画しました。この機会にぜひご利用ください。

■お申し込み受付期間
7月25日から
8月31日まで。

■ご利用料金
無料(組合員・ご利用者様)
※リフォームのお見積もりも無料です。

- ローソクの火が消えない。香炉に取り替えたい。
- 花立てを新しくしたい。
- 墓誌を新設したい。
- 目地を補修してほしい。



JA新あきたは、戒名・法名の彫刻からローソク・線香立金具のお取替えまで幅広いサービスを提供しています。



お墓の新規建立も新あきたで。

お申込は購買課
(TEL: 83216658)。
または各宮農センターへ。
指定石材店 秋田石材

知って得する

営農 **アスパラ** アドバイス

ア ス パ ラ 菜



河辺営農センター
長谷川 弘幸

冬から春に向けて、今から準備!!

アスパラ菜は、オースタムポエムや菜花などいろいろな呼び名がありますが、ここではアスパラ菜として紹介します。アスパラ菜は低温伸長性が高く、冬期に無加温ハウス栽培が可能な野菜です。

ただし厳冬期(1~2月)になるとやや生育が鈍く、収穫量が少なくなり30坪程度では、1日の収穫量が1箱(20束)程度と、市場流通量が少ないのが現状です。しかし、冬の野菜として市場では、引き合いがあることからハウスの有効利用してみてはいかががで

よいか?

播種〜育苗

価値が比較的安定している時期(1~2月)を狙うとすれば9月中~下旬に播種を行い苗をハウスに植えます。

ハウス栽培では8月中旬から播種できますが、早いと収穫のピークが年内にくるため右記の期間が良いと思われま

す。播種は、50~72穴のセルトレイやペーパーポットなどを使用し2~3粒まき、本葉1~2枚時に1本立ちにします。育苗期間は、ハウス内が25℃以上の高温になると徒長するので水管理には注意を払って下さい。

施肥〜定植

基本となる施肥量は30坪あたり野菜専用肥料が10kg、石灰が10kgとなります。ただし、前作の影響を受け

やすい作物なので、土壌分析を行い、施肥量を調整します。

定植の株間は、播種時期が早いと大株になるので広く取り、遅いと狭く取りま

す。今回の作型では、9月中旬播種の場合35cm間隔の二条植えで10月上旬の定植、9月下旬播種であれば25cmの二条植えで10月中旬の定植になります。

追肥

年内は、おおむね11月末までの間、葉色を見ながら適量施肥し、12月から2月までは行わず、2月に入ったら薄めの液肥を施します。

水・温度管理

水は土の表面が乾いたら灌水しますが、水分が多いと伸びやすくなり根の張りも弱くなりますので注意が

必要です。

生育適温は20℃前後がベストです。25℃以上になると軟弱に生育するので、10月中旬頃までの換気は病気の予防も兼ねて必要です。

摘心

抽だい(とう立ち)してきて10cm程度の時、中心の茎を摘心(ピンチ)します。摘心した主茎は出荷します。



収穫

収穫は、葉のわきから出る側枝を収穫しますが、その脇にも生長点があり、そこからまた脇芽が伸びますので茎は少し残して収穫します。

知って
得ある
健康対策

知って
知って
健康のツボはココ!

尿と便で見る健康チェック

トイレで用を済ませるときにできる健康チェックを習慣付けてみてはいかがでしょう。色や量を見るだけで、見つかる病気もあります。早めの対応が肝心です。

＜尿の色チェック＞

通常、尿の色は淡黄色から淡黄褐色（ビール色）です。主にウロコロムという成分の色で、これは腎臓で作られる物質です。尿の色は食物・運動・発汗などで種々に変化しますが、異常な尿の色から考えられる病気をあげてみます。

「無色」多尿（糖尿病・尿崩症など）
※水分を多く取った場合も
「褐色」肝機能障害など
「赤色」腎炎・尿路炎症、尿路結石、腫瘍、溶血性貧血など

「乳白色」尿路感染症など

ただし、排尿する時間帯によっても尿の色は変化します。水分の摂取量や発汗量によりますが、一般的に起床時は濃く、日中は淡くなるので、

朝起きて最初の尿の色をチェックするのがよいでしょう。

＜便の形・硬さ・量チェック＞

便の形・硬さ・量を見ると腸の消化・吸収・運動・狭窄の有無などがわかる場合があります。直腸に狭窄があるときや、大腸にけいれん性の収縮のあるときは、便が細くなり、鉛筆様便になります。また、一般的にバランスの良い食事を続けた場合の排便は通常1日1回、量は100〜250gで、約バナナ1本分です。しかし、動物性食品を多く摂取したときは、植物性食品を多食した場合に比べ、便の量と回数も少なくなります。さらに、消化液（特に胆汁）の分泌の減少や、胃腸の吸収の悪い場合、腸の動きが増強している時には量が多く、回数も多くなります。逆に便が長く腸内に停滞する便秘の場合は、吸収がよく行われて量が少なくなります。



秋田組合総合病院
臨床検査科 副技師長
三浦 徹

＜便の色チェック＞

便の色はバランスの良い食事

の場合、黄褐色〜褐色です。主にステルコビリンという物質による色で、これは胆汁成分から腸内細菌によって産生されます。

異常と考えられる主な便の色をあげてみます。

「黄色便」下痢便・脂便など
「黒色便」消化管出血・鉄剤服用など
「赤色便」下部消化管出血など
「灰白色便」粘土色の便で、胆道閉塞・バリウム服用時など

自分の尿、特に便を見るのには抵抗を感じる方もいらっしゃると思います。しかし、自分の健康管理のため、尿の場合は毎朝、便の場合は排出後そのつどトイレの中をチェックしてみましょう。

そして、尿と便に異常が感じられた場合は早めに病院でみてもらいましょう。



支柱で体の横を伸ばす

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」です。ブドウや梨などで棚栽培をしている畑なら、支柱はどこにでもあると思います。今回は、この支柱を使って、体の横（体側部）を伸ばしてみよう。

体の中であまり動かしにくい部分があると、体全体のバランスが崩れ、血行が悪くなったり、疲労が蓄積しやすくなったりすることがあります。

特に体側部は、通常の生活ではめったに動かさない部分です。この運動を作業の合間に取り入れてください。回数や強度は気にせず、気持ち良く感じればOKです。

- (1) 脚を肩幅くらいに開き、支柱を両手でつかみます。
- (2) 上半身が外側に引っ張られるように、体を曲げていきます。
- (3) 気持ちが良い位置で、しばらく静止しましょう。反対側も同じ要領で伸ばしてください。



みんなで仲良く

唐辛子みそで
肥満防止

百歳食

食文化史研究家 ● 永山久夫



最近、夏やせする人が少なくなり、むしろ夏太りになる場合が多いようです。

クーラーの効いた部屋で過ごす時間が増え、極端な運動不足が起こります。これではおなか周りの脂肪も増えてしまうでしょう。

昔は暑い炎天下でも出歩かなければならず、汗と酷暑でぐったりして食欲不振となり、その結果としてやせたわけです。やがて秋になって涼しくなり、新米が出回るころになると、食欲も回復してきます。夏やせも自然に解消するので、元の健康体に戻れたのです。

夏の終わりが近づくと、世界一美味な新米をはじめ、サンマやマツタケ、ブドウ、サツマイモなどが登場するのは今でも変わりません。ついつい食べ過ぎて、夏太りに続いて秋太りにもなってしまうのです。

そこで注目したいのが、唐辛子みそ。作り方はいたって簡単です。

材料は唐辛子（粉末）、みそ、砂糖、ごま油、酒。

まず、フライパンを火にかけ、ごま油をたらして、そこにみそ、唐辛子、酒少々、それに好みの量の砂糖

を加えて練り上げるだけです。

ここにすりごまやニンニクを加えると、夏ばて防止やスタミナ強化が期待できます。

辛味成分のカプサイシンがエネルギー代謝を盛んにするので、体内に貯蔵されたおなか周りの脂肪分解も進むはず。メタボリックシンドロームという肥満体の解消にも、唐辛子みそは役に立つのではないでしょう。

唐辛子を食べた後に、汗をかいたりするのは、新陳代謝が活発になり、脂肪の燃焼が始まった証拠です。運動したときと同じように、脂肪が熱エネルギーとなって、体外に放散されているのです。カプサイシンは、殺菌や疲労回復などにも役に立ちます。



健康百科

不眠への対処法

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



不眠のタイプには、大きく分けて四つあります。

寝つくまで30〜60分以上かかる「入眠障害」、眠りについたあと、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚せい」、早朝に目が覚めて、それ以後は眠れない「早朝覚せい」、睡眠時間は十分だが、眠りが浅く、ぐっすり眠ったという満足感が得られない「熟眠障害」です。

中途覚せいには、特にストレスが関係しています。それを解消するには、まず遅寝・早起きが勧められます。床に入る時刻を遅らせて、朝起きる時刻を早くするのです。寝床にいる時間は短くなりますが、中途覚せいが減るため、熟睡感が得られるようになります。

コーヒーや紅茶、日本茶などに含まれるカフェインには、覚せい作用と利尿作用があります。眠る前に飲むと寝つきが悪くなり、夜中にトイレに行きたくなったりして、眠りが妨げられます。寝酒は寝つきを良くしますが、飲み過ぎると中途覚せいや早朝覚せいが多くなります。また、たばこに含まれるニコチンは、交感神経の働きを活発にし、眠れなくな

りますので、眠る前の一服は禁物です。

体温のメリハリをつけると、眠気を生じやすくなります。そのためには、眠る30〜60分前に、39〜40度のぬるめのお湯に入るのが効果的です。入浴で体を温めたあとは、体温が下がるので眠気を誘います。

不眠の背景には、過労やストレスだけでなく、うつ病などほかの病気が隠れていることもあります。不眠が続く、本人がづらいと感じているときは、精神科や心療内科を受診するようにつけてください。



JA新あきたのあゆみ

6月

- 6・2 アサノコーポレーション来訪 (JA新あきた会館)
- 3 豊岩年金友の会総会 (豊岩地域センター)
- 4 第3回監事会 (各支部の会場)
- 5 第1回支部座談会開始(至24日) (JA新あきた各支部の会場)
- 6 第10回不動産経営友の会通常総代会 (第一会館本館)
- 7 第4回監事会 (JA新あきた会館)
- 8 第3回理事会 (//)
- 9 女性部食育活動 (戸島小学校)
- 10 木徳神糧・三菱アグリサービス来訪 (JA新あきた会館)
- 11 彩菜館役員会 (彩菜館)
- 12 和牛部役員会 (JA新あきた会館)
- 13 横浜丸中市場来訪 (//)
- 14 農協ビル支店年金友の会総会 (鶴ヶ池荘)
- 15 総代会招集通知・公告日(JA新あきた各支店、全部署)
- 16 第21回秋田県農業機械大展示会(至20日) (あきたスカイドーム)
- 17 女性部リーダー研修 (JA新あきた会館)
- 18 第5回監事会 (JA新あきた会館)
- 19 新屋年金友の会総会 (サンルーラル大湯)
- 20 10年記念イタリア旅行説明会(至21日) (各支店)
- 21 西支店オープニングセレモニー (新西支店)
- 22 第9回通常総代会 (県民会館)
- 23 女性部「JA運営参画学習会」(総代会傍聴) (//)
- 24 第6回監事会 (JA新あきた会館)
- 25 第4回理事会 (//)

第4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について
- 議案第3号 新型フリーローン取扱いにかかる(株)クレディセゾンとの保証契約締結について
- 議案第4号 平成19年度全国監査機構財務諸表等監査改善指し書に対する回答書(案)について
- 議案第5号 行政庁に提出する業務報告書及び連結業務報告書の承認について
- 議案第6号 平成19年度下期監事監査回答書(案)について
- 議案第7号 課題債務者の債権回収処理方針について
- 議案第8号 (有)新あきたファーマーズ決算修正に関する報告書及び関係者の処分について

JA新あきたの概況

6月末現在

組合員数	(正) 8,187人	(准) 7,906人
貯金		914億3,155万円
貸付金		392億4,109万円
共済保有高		3,598億2,579万円
購買品供給高		6億7,782万円
販売高		1億2,536万円
出資金		37億1,063万円

編集後記

もうすぐ北京オリンピックが始まります。4年に1度のスポーツの祭典。チベット問題や環境問題などが浮き彫りになりましたが、熱戦を期待しています。今回はどんな競技に注目しようか楽しみです。オリンピック日本3連覇がかかる女子マラソン、お家芸柔道、水着でもめた水泳、3大会ぶりに男女がともに出場するバレーボール、次回オリンピックではずされてしまう野球とソフトボール：など見所は満載です。オリンピックの表彰台に日本人が立っているのは、いつ見てもうれしくなるもの。今回も出来るだけ多くのメダルを持ち帰ってほしいです。ガンバレ！日本!!

(中川)

夏の夜空を
彩る稲穂の舞

JA新あきた 竿燈まつりに参加します

米需要拡大特別事業として竿燈まつりに参加します。市民ならびに観光客へ新あきた米のPRと学校訪問演技などで米の消費拡大に努めていきますので、まつり会場で応援をよろしくお願いいたします。

会場:竿燈大通り

平成20年 8月 3日/4日/5日/6日

タイムスケジュール(予定)

- 午後7時00分:オープニング
- 午後7時30分:竿燈演技開始
- 午後8時40分:ふれあいの時間



JAバンクのキャッシュカードならATM入出金手数料が



全国約12,000台の
ATMで無料化。
いろんな街で使えるね!

日本全国をネットワークでつなぎ
どこよりも地域に密着して暮らしの
お役に立ちたいと願う
JAバンクの新しい取組みです。
これからも、いいことどんどん。
日本中で、あなたの街で、
JAバンクの挑戦にご期待ください。

無料!



7月22日からATM 入出金手数料、全国一斉「無料」。

JAバンクのキャッシュカードをお使いの方は

どこでも 全国津々浦々約12,000台のJAバンクATMで一斉に。

毎日 平日はもちろん、土日・祝日もATMでの入出金手数料が無料でご利用いただけます。

ATM入出金手数料		
全国約12,000台の JAバンクATMから	平日・土日・祝日 ATM稼働時間内	無料
セブン銀行ATMから	平日8:45~18:00 土曜日9:00~14:00	無料

※入出金手数料が無料となります。
※稼働時間はATMにより異なります。

※一部無料化の対象とならないATMがあります。
無料化のステッカーが掲示してあるATMで終日無料にてご利用いただけます。

JA共済 PRESENTS

わくわく アンパンマン キャラバン

WAKU-WAKU
ANPANMAN
CARAVAN

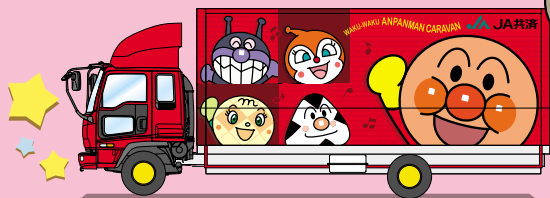
アンパンマンがみんなの街にやってくる!

仲間とともに登場するステージショーや、いっしょに楽しむ
ゲームやダンスなど、わくわくのイベントが盛りだくさんです。

ハルハル
DANCE!

ニコニコ
GAME!

ドキドキ
SHOW!



アンパンマンと
遊ぼう! 踊ろう! 楽しもう!

みんなに
JA共済
サンキュー
キャンペーン
安心は、金うことからはじまります。
<http://www.3qja.jp>

日時 8月30日(土) 1回目10:30~ 2回目13:30~

場所 秋田県JAビル 9階 大会議室

秋田県秋田市八橋南二丁目10-16

観覧無料

主催: JA新あきた

問合せ: JA新あきた 電話: 018-832-6614 (金融共済部 共済推進課)

※ショーのカメラやビデオでの撮影は、ご遠慮願います。
※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。
※交通事情等により中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
☆内容に関しては、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

観覧ご希望の方は、各支店窓口にて所定の応募用紙でお申し込みください。応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承願います。