



# いぶき Ibuki

Vol.114

ふれあう笑顔 つながる未来

## 特集

P3

### 「第1回支部座談会」

組合員の声で変えていく  
今、JAに何を求めよう



リノール酸と  
食物繊維で  
動脈硬化を予防

新あきた  
の旬  
P9

トウモロコシ



ニュース  
トピックス

P6

- ・彩葉館5周年イベント
- ・秋田市認定農業者協議会技術研修会

## 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【上新城・石井 ミオ子さん】…… P8
- ◎くらしの応援団【購買、営農】…… 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

# 9

2008. SEP

# 特集

組合員の声で変えていく  
今、JAにできること

## 第1回支部座談会



6月16日 追分支店会場（中野上公民館）

6月2日から25日の期間、管内各支部で開催した「支部座談会」には、組合員1、913人の皆様から出席していただき、JA事業に関する様々なご意見やご要望をいただきました。今月の特集では、支部座談会の主な内容を紹介しましょう。

### 「営農指導事業」



米価が下落し、肥料等の資材が高騰する中で、採

算性を考えると全面委託、もしくは離農する農家が増えるのではないかと。



平成19年産米は全国作況99でしたが、過剰作付等を背景に、価格が大幅に下落しました。さらに肥料等の価格もリンなどの原料高により、最大2倍の値上げが想定されるなど、米をめぐる情勢は、さらに厳しい状況で推移しております。

このような状況をふまえ、当JAでは集落営農組織等の担い手づくりを進め、これら集落組織の力で、農家所得の安定や、地域農業

### 座談会資料



平成20年6月

新あきた農業協同組合

の振興をはかってまいりたいと考えております。



ファーマーズマーケット「彩菜館」2号店の進捗状況と今後の見通しは。



現在も設置に向け、行政と協議を継続しております。本年は調査費が予算計上され、今後は2号店の形態や、マーケットリサーチ等についての調査・研究を進め、早期設置を検討してまいります。



5周年記念イベントの様子



## 「販売事業」

**Q** 米の需給調整を図ること  
で長年生産調整を実施し  
てきたが、米の価格が下がる一方  
であり非常に不満だ。

**A** 過剰作付けにより需給バ  
ランスが崩れていること  
から、引き続き生産調整の実行確  
保に向けた行政への強力な要請  
と、農政運動を展開してまいりま  
す。

**Q** JAの米戦略に関する具  
体策はあるのか。

**A** こだわり米を中心として  
卸・実需者が求める米生  
産や、播種前・収穫前契約により  
米価の価格引上げを目指してい  
ます。



こだわりあきたこまち

**Q** 着色粒対策として、集荷  
倉庫へ色選別機を導入で  
きないものか。

**A** カメムシによる着色粒対  
策として、畦畔の適期草  
刈や、長期残効性薬剤の散布によ  
る防除の徹底をお願いします。

現在、川添北部地区ライスセンタ  
ーに色選別機があることから、各  
倉庫への導入は考えておりません。



検査の様子



川添北部地区ライスセンター

**Q** 独自販売米を含め、昨年  
以上の概算金になるよう  
努力してほしい。独自販売米をさ  
らに伸ばしてほしい。

**A** 20年産米の概算金は、前  
年を上回るよう全力で取  
り組んでまいります。また、地産  
地消を含め、独自販売米の拡大に  
よる農家手取りの増加に向け取り  
組んでまいります。



米の収穫作業



倉庫に集荷された米

**Q** JAでは大豆の団地化を  
進めているが、適さない  
圃場へも作付けしている状況なの  
で、適地への作付けを指導してほし  
い。乾燥機等の大豆機械、および  
保管施設は面積にあった台数にし  
てほしい。

**A** 大豆においては排水対策  
が基本的な条件であり、  
そのために団地化を進め、なおか  
つ排水対策を講じているところで  
す。また、大豆機械については大  
豆部会が維持管理、利用料を徴収  
しており、利用料をできるだけ抑  
えるために、部会員総意のもと現  
在の台数にしておりますのでご理  
解願います。



大豆の薬剤散布



大豆の収穫作業



菜の花が満開した圃場（仁井田地区）

## Q

菜の花を秋まきして、どのように管理、収穫するのか。転作としての菜の花に対する交付金、および収支について教えてほしい。

## A

菜の花の栽培管理については、秋田菜の花バイオエネルギーチームが栽培暦を作成しており、それに基づいて栽培指導をしております。菜の花に対する産地づくり交付金は16、000円であり、収支については、産地づくり交付金を加え、5、000円程度の黒字ですが、さらに搾り粕の肥料化等を含めて検討してまいります。

## Q

飼料米の定着に向け、販路拡大と販売価格について努力してほしい。

## A

バイオエネルギーの関係で飼料が1年間で10、000円以上値上がりしたことや、どうしても稲しか作付けできない水田の対応のために、秋田県農業試験場が育種した多収の稲を試験栽培しております。販売先は全農であり、価格についてはkgあたり20円となっています。

## 「購買事業」

## Q

肥料などの生産資材や、農機具等の価格が高騰する中、これらに対応するため、JAとしてどのような対策をとるのか。

## A

低価格帯の生産資材の絞込みや、予約注文制度の充実に努めますので、組合員の皆様にはコスト低減策として、予約肥料の早期自己取りや、農薬の大規模品目などの予約注文のメリットを最大限活用頂きますようお願いいたします。

## Q

肥料値上げの知らせを受けて注文したが、在庫切れであった。担い手農家には先情報があったと聞けが、情報伝達等に組合員差別が無いよう望む。

## A

肥料工場の製造端境期に入り、品薄であったことに加え、安価な肥料に注文が集中したことから在庫切れとなりました。今後は適時適正在庫の確保と、的確な情報収集、及びその提供に努めてまいります。



南営農センター 資材倉庫

## 「共済事業」

## Q

自動車共済にJAFをつけてほしい。

## A

JA自動車共済においてもロードサービス、およびレッカーサービスについて事前にJA、または事故受付センターを通じて要請があった場合は手配しております。サービス内容については、ご契約内容により異なりますが、「超安心」「大安心」「車両付帯あんしんDX」をご契約の場合は割引・無料の範囲が大きくなります。詳しくは最寄りの支店にお問い合わせください。

座談会において組合員の皆様からいただきました多くのご意見・ご要望につきましては、各部署で協議検討させていただきます。今後の事業及び運営等に反映するよう努めてまいります。



## 彩菜館

# おかげさまで5周年 エコバッグを無料配布

ファーマーズマーケット「彩菜館」は7月26日(土)、27日(日)の両日、5周年イベントを開催しました。

彩菜館会員による、もちの無料サービスや、先着100人に彩菜館オリジナルエコバッグの配布などで店内は多くの買い物客で賑わいました。

また、1,000円以上の買い物で商品券が当たる恒例の抽選会も好評でした。

買い物客は「作っている人の



生産者、買い物客と一緒に盛り上がった抽選会

顔が分かって、安心して購入できると話していました。



見事1等を当てて、ニコリ



生産者が入り口でエコバッグの配布を行った

# トピックス 身近な情報をお届けします!

## 果樹

### 県のオリジナル品種「秋泉」に期待

能代市二ツ井町で7月30日(水)、日本ナシ現地研修会が開催され、生産者やJA営農担当者ら約200人が参加しました。

新あきたからは生産者、営農担当者ら13人が参加。地元農家3人の園地を視察し、傾斜地での栽培の苦労と、管理が徹底された園地に感心していました。

果樹試験場研究員から今後の管理のポイントや、県のオリジナル品種「秋泉」の説明があり、「特性や特徴を掴んでから、1本からでも試作してほしい」と参加者に呼びかけていました。



傾斜地の園地を視察する参加者

## 南部農機センター

### 小型農機を品定め

南部農機センターは7月24日(木)、共立エコーと共催し、小型農機展示会を開きました。会場には動力噴霧器や溝切り機、刈り払い機などが展示されました。

当日34人が会場を訪れ、担当職員から機械の説明を受けていました。この日は6台の契約となり、約40万円の売上げとなりました。

これから農繁期に入りますが、農機具の故障や新調などの相談がありましたら、気軽に農機センターにお問い合わせください。



担当者と相談する生産者



稲作

## JA新あきたを竿燈でPR

東北の三大祭りの1つ「竿燈まつり」が8月3日（日）から6日（水）まで開催され、柳町町内会の協力を得て、JA新あきたも参加しました。



新あきた職員が差し手となり妙技を披露

会場の竿燈大通りでは、力強い囃子の太鼓や笛の音に混じり、差し手が次々に新あきたの竿燈を移動させて妙技を披露しました。

演技が終わると、参加した職員は記念撮影に依ったり、うちわをプレゼントし、県内外の観光客らに米消費拡大をPRしました。

営農

## 菜の花高品質へ

秋田菜の花ネットワーク主催の、菜の花栽培研修会が8月1日（金）、遊学舎で開かれ、新あきた管内の組合員をはじめ、営農担当者ら約40人が参加しました。

講師の秋田県立大学の高橋春實教授は、品種選びのポイントとして、耐寒性、耐病性が強いものとアドバイスし、県内で栽培可能な2品種「キザキノナタネ」「キラリボシ」を紹介しました。栽培管理では、排水対策を徹底する、連作しないことと話されました。

一方、同大学の小林由喜也教授からは、大学で昨年栽培した菜の花の播種量、間隔などのデータを例に説明。「問題は条間で、広いと春先雑草が出やすい。11月下旬までに株の直径が30cm以上あれば、雑草は防げるが、そこまで大



講師の説明に耳を傾ける参加者

きくするのは難しい」と話していました。

参加者からは「昨年の経験から、雑草より鳥の被害のほうが大きい」などの悩みも聞かれました。



# Ibuki ニュース



営農

## 複合作物の先進地を視察

秋田市認定農業者協議会は、会員の経営向上と交流・情報交換を目的に8月4日（月）、技術研修会を開催しました。

研修会は、稲以外の作物の取り組みをテーマに、協議会34人、秋田県、市、JA新あきたより18人が参加し、管内で複合作物の先進的な取り組みを行っている2認定農業者と4集落営農組織を視察しました。

下新城長岡地区の「長岡営農組合」では、大豆の連作障害対策として取り組んでいるヘアリーベッチ（緑肥）の圃場を見学しました。播種後の降雨が少なく、発芽が遅れたため、生育量の不足が心配されましたが、その後の好天にも恵まれ、順調に生育していることを参加者にも確認してもらったことができた。



参加者自らアドバイスするなど活発な意見交換が行われた（種沢ファーム圃場）



概況を説明する安田代表（長岡営農組合圃場）

その後、ダリア、メロン、ゴボウを専任担当制で行っている雄和地区の「種沢ファーム」の圃場を見学しました。同法人の伊藤代表は「初めて取り組んだ作物は、技術不足のため、今後現地実習でカバーしていきたい」と話していました。ダリア圃場では参加者自らアドバイスを送るなど、終始活発な意見交換が展開され、熱心に先進農家の取組を視察していました。

出席者からは「先進的な取り組みを学ぶのは勉強になる」「立地条件が違う地域の取り組みだが、参考になる」「忙しい時期だが、参加して勉強になった」という意見が出るなど、充実した研修会となりました。



# 秋田の農業人

## 時代の変化を感じながら農業を続ける

### 消費者と会員の交流の場

——彩菜館の会員になったきっかけは？

食品の安全・安心が注目される中で、新あきたから生産者と消費者が直接ふれあうことができるフアーマーズマーケット「彩菜館」の話があり、消費者にとっても、生産者にとっても時代のニーズに合っていると思う、会員になりました。

——会員になってからは？

彩菜館の会員のみなさんは、とにかく農業が好き。物づくりが大好き。自分で作ったものに値段をつけて売る。こんな張り合いのあることは他にはありません。お客様の喜ぶ顔を見たいという強い



気持ちから、みんな一生懸命です。

**お客さんに納得を買ってもらう**

——気をつけていることは？

どんなに安くても、品質が良いものでなければ、お客さんは二度と買ってくれません。お客さんが納得した品質のものを、納得した値段で買ってもらうよう、生産面では農業を正しく使用すること。加工品については衛生面の管理に細心の注意を払っています。

**地道な努力と結束が実を結ぶ**

——大変なことは？

生産・加工と、毎日忙しく大変で

## JA新あきた 彩菜館副部長

女性部中支部

部長 石井 ミオ子さん

■耕作面積：20 a

■生産品目：ほうれん草、パレイシヨ、大根、大豆、かぼちゃ、切花他。



すが、手間暇かけて作った商品が完売したときはやりがいを感じます。

できるだけ自家生産したものを使って、お客様に安心して買ってもらえる物を出品していきたいと考えています。

彩菜館では、会員との輪を大切にしたいと売上げは伸びません。会員同士団結することも大事だと思っています。

**気力・体力の限り農業を続ける**

——今後の抱負は？

彩菜館も5周年を迎え、地域の皆さんがたくさん来店してくれるようになりました。最近、中高年の方だけでなく、子どもたちに

採り立てのおいしい農産物を食べさせたいという若いお母さんも買い物に来てくれます。

これからも農業の担い手として農産物づくりに精を出し、楽しみと実益を兼ねた彩菜館を生きがいに頑張っていきたいです。



彩菜館5周年イベントでもちをふるまう石井さん



# 旬



雄和左手子地区 嘉藤 スミ子さんの圃場にて

## トウモロコシ



### リノール酸と食物繊維で動脈硬化を予防

主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質、ビタミンB1・B2、ビタミンEを多く含む栄養豊かな野菜です。

特に、脂肪酸の一つであるリノール酸をたっぷり含んでいることは見逃せません。これは必須脂肪酸であり、体の健康を維持するために大変重要な成分ですが、体内で合成されないため、食べ物から摂取しなければなりません。そしてこのリノール酸はコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防にも役立ちます。

### 旬は風味が増して価格も下がる9月

そしてもう一つ、意外にも多いのが食物繊維です。トウモロコシをかじった後、歯にカスが残って困ることがあります。あれがいいのです。食物繊維の量は、フキ、セロリよりもずっと多く、便秘の改善や大腸がんの予防に役立ちます。

トウモロコシの一粒一粒には、子どもの成長を促し、また若さを取り戻すパワフルな栄養素が詰まっています。ただ、収穫した後鮮度が落ちるのが早いのがウィークポイント。一日たつと鮮度が半減しますから、手に入れたらすぐに調理して食べるのが、おいしさと栄養を生かすコツです。

### コーン入りおやつ蒸しパン



#### 材料 (4人分)

小麦粉 ……………2カップ  
 ベーキングパウダー…小さじ2  
 卵 ……………2個  
 牛乳 ……………3/4カップ  
 砂糖 ……………大さじ2杯  
 塩 ……………小さじ1/2  
 バター ……………40g  
 コーン ……………大さじ4  
 干しブドウ ……………大さじ2  
 プロセスチーズ ……………20g  
 ほかに型に塗るバター少々

#### 作り方

①コーンはゆでて、粒をはずし、干しブドウは熱湯につけて、やわらかく戻す。チーズは5mmのあられ切り、バターは湯せんにかけて、溶かしバターにする。  
 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。  
 ③ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で溶き、砂糖、牛乳、塩を加えて混ぜ合わせる。泡立て器をゴムベラにかえて②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。  
 ④溶かしバターを手早く混ぜて、コーン、干しブドウ、チーズも加え、もうひと混ぜする。  
 ⑤蒸し型に指でバターを多めに塗って、④を8分目くらい入れる。  
 ⑥蒸気を上げている蒸し器のフタにフキンをかませ、15分くらい蒸す。竹串を刺しみて、生の生地がつかなくれば蒸し上がり。  
 ⑦あら熱をとり、型からはずす。

美味  
 旬  
 の  
 おやつ



## 健康のお手伝い!!

購 買



購買課  
近藤 信行

志村けんさんと研ナオコさんが出演しているプチシルマのテレビコマーションシャルをご存知ですか?

名前は知っているけれど、これって薬局で売っているの? 実際、ほとんどの方が使用効果を含めて、分からないのが現状だと思います。

この度組合員・ご利用者に対し、健康のお手伝いのできればと思い「プチシルマ無料体験」を企画しました。

少しでも興味のある方は、この機会に是非体験してみてくださいいかがですか。

Q. プチシルマって何?

- ・素材は99.9%のゲルマニウムで管理医療器です。
- ・ハリ灸治療を元に開発した(株)レタのハリの無い鍼用器具で血行をよくします。
- ・驚くほど即効性があり副作用はありません。

Q. プチシルマ・レダシルマの使い方は?

- ・コリを一番感じる所に貼り、楽になったら2番目、3番目と痛い所に張替えし、半永久的に利用。
- ・プチはピンポイントの筋肉マッサージ師。
- ・練り込みゲルマニウムのシルマは、体内の生体バランスを整えてくれる健康&美の相棒。

Q. 効果は持続しますか?

- ・貼っている間はずっと持続しますし、入浴時には更に効果を発揮します。

とは言ってもなかなか信じられないものです。そんな方は一度試してみたいかがですか。

自宅・各営農センターでも体験できます。



お申込は購買課  
(TEL: 832-6650)。  
または各営農センターへ。

営 農

## 農作業でお困りではありませんか?



農業ビジョン推進課  
加藤 洋平

J A 新あきたの子会社「有限会社新あきたファーマーズ」では、農作業の受託業務を行っております。

■こんな問題を抱えていませんか?

- ・会社が忙しくて農作業ができない。
- ・家族が病気で農作業ができない。
- ・農機具が老朽化し買い替えを悩んでいる。
- ・農作業を委託したいが頼める人がいない。

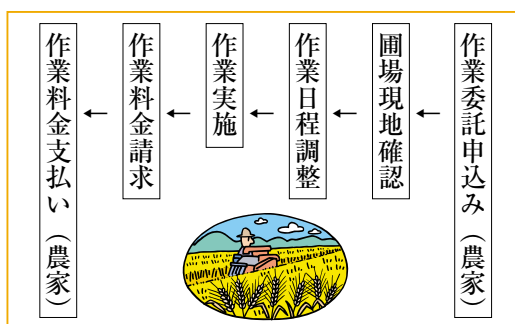
など...そのようなお悩みを「新あきたファーマーズ」が解決します。

■申込みを受ける農作業の種類・作業料金

(種類) 水田耕起・代掻

き・田植・収穫・乾燥調製。 ※その他の作業は、要相談となります。 (作業料金) 新あきたファーマーズ農作業標準料金を参考とします。 なお、未整理圃場、圃場条件等により作業料金が変わります。

■作業受委託の流れ



詳しくは、農業ビジョン推進課 (TEL 832-6652) またはお近くの営農センター・支店までお気軽にご相談下さい。



知って得する

# 営農 **ポイント** アドバイス

## 稲作



米穀課  
鎌田 丈徳

### 平成20年産米 刈り取りにむけて

今年も稲穂が金色に輝く季節となりました。

平成20年産米の刈り取りに向けて留意点をふまえて、全量1等米に仕上げましょう。

### バーコードシール

米1袋ごとにバーコードで管理し、安全・安心米の取組みを強化するため、平成20年産米よりすべての出荷米袋にバーコードシールを貼り付けることとなりましたので、お手数ですがご協力をお願いします。

① 下記写真のように検査証明欄に、はみ出さないよう



品種	あきたこまち	めんこいな	ひとめぼれ	その他品種
シールの色	白	ピンク	黄色	青色

に欄外左側下方に縦に貼り付けて下さい。  
② シールの色は、左記の表のように品種別に異なりますので、指定のシールを貼り付けてから出荷して下さい。  
③ シールが不足な場合は各営農センターへ問い合わせ下さい。

### 玄米水分調整

玄米水分については、過乾燥にならないよう水分15.0%以下に仕上げましょう。

平成19年産米水分含有量分布表

水分	14.0%	14.1~	14.6~	15.1~	15.6~
等級	以下	14.5%	15.0%	15.5%	16.0%
1~3等	34.3%	36.3%	22.6%	5.8%	1.0%

### 異品種混入（コンタミ） 防止の徹底

① コンバイン、乾燥機、粃摺機、ライスグレーダー等の保守点検・整備を必ず行い、異品種混入を徹底防止しましょう。

② 品種切り替え時のコンバインは穀粒が残留しやすい各搬送部の底面、及びコーナー部の清掃を徹底して下さい。

③ 粃摺・ライスグレーダーは品種切り替え毎に丁寧に清掃し、残粒を無くしてから作業しましょう。

④ 紙袋に印刷・記入された品種名を確認の上、充填して下さい。





知って  
得る  
健康対策

知っていますか？  
健康のツボはココ！

## 地域医療連携室のご紹介

J A 新あきた広報「いぶき」を、ご愛読のみなさんは秋田組合総合病院の「地域医療連携室」と聞いてもなじみが薄いのではないのでしょうか。

地域医療連携室は、病院が秋田市飯島地区に新築移転した翌年の平成13年に開設しました。連携室のスタッフは室長に医師1名、副室長に医師1名・看護師1名と事務担当1名がおります。地域医療連携室では紹介患者さんの診察・検査・治療に関する他医療機関からの予約受付や開業医との連絡調整、紹介元や紹介先への返事・情報提供の送付、転院時の病棟や転院先医療機関との連携、介護老人保健施設等への対応とともに、病院内外へ向けて「連携室だより」や「院内連携ニュース」発行などを企画し地域の医療機関や職員間へ情報提供を行っております。

また、当院では病室や医療機器などの設備機能を開放して病院と開業の先生方が一緒に協力して診療ができる「開放病床5床」を共同利用施設として設置し、開業医の先生方にご利用頂いております。現在、共同利用施設として登録して頂いている開業医の先生方も115名になっております。

今、医師不足から地域医療の崩壊

が危惧されております。地域の医療を守り安心してかかれる病院があることは、生活をしていく上でなくてはならないものです。その地域医療を守っていくためには、医療を提供する側の「地域で完結するネットワーク」の推進と共に、医療を受ける側の意識を変えることも大切な要素ではないかと思えます。地域の医療を担っている「かかりつけ医」を持つことは、健康でいきいき生活していくために必要なことと言えないでしょうか。地域の医療は利用者みんなです。

話は変わりますが、地域医療連携室を利用して当院を受診する場合のメリットをご紹介します。当院の外来部門は予約制をとっているため、初めて受診される患者さんは予約枠外になるため待ち時間が長くなってしまう。しかし、患者さんが「かかりつけ医」や他医療機関からの紹介状を持参する場合には、前もって紹介元の医療機関からFAXによる「診療申込書」で予約をしていたと、患者さんが受診されたときには、カルテが用意されていますので受付の手続きが不要となっています。また診察の順番も予約時間をとっているため

待ち時間の短縮にもなっております。紹介元医療機関からのFAX送信  
← 当院地域医療連携室  
← 個人カルテ作成し予約をする初めての患者さん  
← 新患受付から受付番号を受取る  
← 受診診療科へ



秋田組合総合病院  
地域医療連携室副室長  
佐藤 順子



## 踏み台を使った腰のねじり

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

踏み台を使って腰をねじります。作業の合間に行って腰痛予防につなげましょう。腰痛がひどい人は無理をしないでください。

「健康のために運動しよう」という声をよく耳にしますが、実は私たちは、寝返りや歩行、荷物の積み下ろし——など、生活のさまざまな場面で運動を行っているのです。農作業も運動の一つですが、同じ動作が多いために腰痛や肩凝りの原因になっていると考えられます。腰痛や肩凝りが気になる方は「かるやか体操」で、いろいろな体の部分を意識的に動かしてみてください。

(1) 踏み台を背にして、立ちます。  
(2) 両ひざを軽く曲げ、踏み台の取っ手を両手でつかむように、左後方へ上半身をねじります。  
(3) 右後方へもねじります。左右3、4回ずつを目安にしてください。できるだけゆっくりと体を動かしましょう。





# みんなであげよう！ 仲良く！

アシタバの  
長寿パワー

## 百歳食

食文化史研究者 ● 永山久夫



病気になる前に、上手に食べて健康を守るといって「健康の自己管理」。そのためには、普段から治す力を強くしておく必要があります。パワフルな野菜や山菜を食べて、自然の力を体に取り込むのです。

「パワー」といえば、何ととっても強力なのがアシタバ。今日、葉を摘んでも、明日になれば生えてくる力があるといわれ、呼び名の由来にもなっているほどです。

原産地と伝えられている八丈島を中心に、伊豆諸島や伊豆半島など、黒潮の流れる暖かい海辺に自生するセリ科の植物です。成長が早く、畑でも作られています。それでも野性を失わない力強さがあります。

八丈島や伊豆諸島などでは、アシタバ料理が何種類もあって、土地の名物になっています。独特の香りとかすかな苦味があり、いため物やおひたし、みそ汁の実、てんぷらなどにして食べられています。

古くから不老長寿の薬草ともいわれてきましたが、確かに長生きに役立つ成分がたくさん含まれているのです。アシタバの葉を刻むと黄色みがかった汁が出ます。これは天然色

素のポリフェノールで、有害な活性酸素を防いで、がんや動脈硬化を防ぐ作用で注目されています。

アシタバは野菜の中でもビタミンCが多く、夏の紫外線からお肌を守るカロテンもたっぷりです。

また、若々しさを保つビタミンE、脂肪の排除に役立つビタミンB<sub>2</sub>、骨を丈夫にするビタミンK、頭の血行を良くする葉酸、疲れを除くビタミンB<sub>1</sub>なども含まれています。

そしてミネラルも多く、利尿作用を促すカリウムや強精作用の亜鉛、貧血を防ぐ鉄分、カルシウムなど驚くほど多様な成分を含み、野草に近い野菜の力強さが感じられます。さっと湯がいて絞り、しょうゆを垂らし、かつお節をたっぷり掛けて食べると、体に元気が出ます。



# 健康百科

## 生活習慣とがん

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



現在、日本人の死因の第1位を占めているのは「がん」です。80歳までに一度はがんになる確率は、男性では約3人に1人、女性では約5人に1人とされています。

がんの原因を調べたデータによると、その約7割は生活習慣からきており、「たばこ」と「食事」がそれぞれ約30%を占めているということになります。

国立がんセンターのがん予防・検診研究センターが発表した「科学的根拠に基づくがん予防」によると、がんになりやすい人は次のような生活習慣の方です。

- ・ たばこを吸う人
- ・ 肺がんだけでなく、ほかのがんのリスクも高めます。禁煙しなければ、どのような予防法を行っても意味がないとまでいわれています。
- ・ お酒を毎日2合以上飲む人
- ・ 特に口、咽頭（いんとつ）、食道、肝臓のがんのリスクを高めます。
- ・ 野菜や果物をあまり食べない人
- ・ 多く食べている人は、胃がんなどの消化器系のがんが少ないことが分かっています。
- ・ 塩辛いものが好きな人



食塩は、胃などの粘膜を傷つけます。日本、韓国など食塩摂取量が多い国ほど、胃がんが多いのです。

・ 熱い食べ物や飲み物が好きな人

熱いものを取ると、粘膜に炎症を起し、口、咽頭、食道のがんになりやすくなります。

・ 運動をあまりしない人

運動をすると、結腸がん（大腸がんの一種）になるリスクが確実に下がります。

・ やせ過ぎ、または太り過ぎの人

閉経後の乳がんや子宮がんは、肥満との関係が深いことが確認されています。やせ過ぎは、免疫力が低下し、がんに限らず、標準体重の人より約2倍も死亡率が高くなります。

# ふれあいメール

8月のテーマ  
「私の夏バテ対策」

**朝** 6時30分に起きてラジオ体操をしています。3ヵ月目ですが体力がついた感じで、便秘 肩こりも治りました。お手軽な方法です。  
(雄和 Yさん)

**私** は暑さに強く、夏バテはしたことがないので、夏を気持ちよく過ごす方法として、よくお風呂に入ることを心がけています。  
朝、草取りで汗を流した後、夕食前、寝る前と1日3回入ります。やる気が出ます。  
(雄和 Yさん)

**自** 家製の野菜数種類にハチミツを混ぜて、ミキサーでミックスジュースを作ります。  
「まずい、もう一杯」というコマーシャルがありました。健康一番、これに限ります。  
(金足 Nさん)

**早** 寝早起きで、適度な運動をしています。冷たいものを呑まない、夏でも熱燗！スタミナ料理は特に食べませんが、野菜中心の食事で夏バテをした事はありません。  
(寺内 Hさん)

**エ** アコンを使うと温度差で夏バテや偏頭痛になるので、朝顔を育ててグリーンカーテンにしたり、よしずをかけて部屋の気温を下げるようにしています。  
(雄和 Sさん)

**ク**ールビズファッショんで減されました。水分を良く取って、バテる前に栄養バランスの良い食事でスタミナ補給。睡眠不足は厳禁なので、暑くなり始める前に2階から1階にお引越します。  
(新屋 Sさん)

**さ** っぱりと食べられるものを用意して（冷奴とか、冷やし中華など）一緒にビタミンの豊富な野菜を食べるようにしています。私の場合、食欲の無いときはとりあえず、スイカを食べれば体力がもつので、夏はスイカを常備しています。  
(金足 Nさん)

胸躍るロマンス、ちょっとしよばい経験、夏はいろんな出来事がある。あなたの夏の思い出をショートコラムにまとめてみませんか？はたして皆さんの夏の思い出とは・・・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！！

今月のテーマは「夏の思い出」  
アナタのお便りお待ちしております。

## 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	7			15	18	22
2				13		
	8	10			19	
3					16	
4	9			14		20
5		12			21	23
6				17		

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**
- 樹木が生い茂っている所
  - 軽く頭を下げるあいさつ
  - 力仕事や農作業のときに使ったりする手袋
  - 部屋の配置
  - ここを中心に回ります
  - 晴れた昼間はハッキリ見えますが、曇りだとよく見えなかつたりします
  - 落ちたら大変、と見ている方もドキドキ
  - 高くそびえる建物 タワー
  - 桃太郎や花咲爺（はなさかじじい）を助けた動物
  - いつの間にか流れてしまうもの
  - チャンス 絶好の――
  - 試験などで突破しなければならぬもの
  - 細長いものや平たいものをまとめたもの

- ヨコのカギ**
- 地面の下を掘ってすむ動物
  - 年――車――動――
  - 四方を海に囲まれている所
  - 貝殻を拾って家にしている動物
  - 全身が明るい茶色の馬の毛色
  - 種も仕掛けも実はあります
  - 水中で育てる、正月などで食べる野菜
  - 電車やバスや徒歩などで仕事場へ
  - そばやうどんのメニューにもある動物
  - パーゲンセールに並んでいる商品の値段
  - 牛や馬に食べさせる干し草など
  - 結んだり、縛ったりする細いもの
  - 根を詰めると、凝るところ

★当選者

オ	シ	ト	リ	ホ	ウ	ラ	ン
チ	ヨ	ウ	ク	ラ	ン		
バ	ク	シ	キ	ク			
ヒ	ラ	オ	ヨ	ギ			
ナ	ム	リ	シ	コ			
メ	ガ	ネ	ホ	ド	ウ		
コ	リ	シ	ン	ウ	チ		

加藤 愛恵さん (金足)  
佐藤 幸子さん (雄和)  
堀川 亮悦さん (豊岩)

おめでとうございます

【8月号の正解】  
ボンオドリ

▼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】 9月18日(木)

◎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

7月

- 7 1 女性部食育活動 (大住小学校)
- 〃 イタリア旅行説明会 (西支店)
- 4 JAかがやき女性塾 (雄和支店)
- 〃 お米の学習会 (旭北小学校・築山小学校)
- 7 全県農協農政対策本部長会議 (JAビル)
- 10 農林年金受給者連盟新あきた支部通常総会 (ニューたけや)
- 〃 女性部食育活動 (大住小学校)
- 11 第51回秋田県JA女性大会・家の光大会 (児童会館)
- 15 JAトップセミナー (秋田ビューホテル)
- 〃 WTO閣僚級会合対策緊急上京運動(至16日) (東京)
- 16 秋田県主要農産物種子生産者協議会合同研修会(至18日) (県農業研修センター)
- 17 第7回監事会 (JA新あきた会館)
- 22 食糧増産・自給率向上に向けたJAグループの基本戦略に関する組織討議(河辺支店)
- 24 女性部役員会 (JA新あきた会館)
- 〃 地域振興局再編に関するJAとの意見交換 (〃)
- 29 第5回理事会 (〃)

## 編集後記

菜種の政府助成が打ち切られるようです。菜種油の自給率は0・04%。連作障害をなくすため、地方の向上のため、もっと奨励したい作物です。それだけでなく、昨今のバイオ燃料のあおりを受けて、国際相場が高騰しています。そんな中、当JAでも耕作放棄地で菜の花を栽培。この6月末には初めて刈り入れを行いました。油は食用油にしたりせっけんにしたり。最終的には重油の代わりに使うそう。過日、某生産農家を訪ねたら、周囲にかなりの農地が耕作放棄地。こんなところにも菜の花を栽培できないでしょうか。

(中川)

## 第5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 経理規程の一部変更について
- 議案第4号 財務改善計画(20~23年)の策定について
- 議案第5号 平成19事業年度ディスクロージャー誌の発行について

## JA新あきたの概況

7月末現在

組合員数	(正) 8,179人	(准) 7,929人
貯金	896億202万円	
貸付金	391億1,435万円	
共済保有高	3,579億8,251万円	
購買品供給高	8億4,314万円	
販売高	1億8,328万円	
出資金	37億1,065万円	

## 毒劇物の購入時のお願い

お客様が購入していただいている農業には、普通物と毒劇物があります。

毒劇物に該当する農業を販売するには、「毒物及び劇物取締法」により、譲受書に必ず署名・押印等をいただくこととなっております。

当JAにおいても法令遵守し、営農センターにて毒劇物を販売しておりますので、お買い求めの際は必ず印鑑をご持参いただきますようお願いいたします。

### 印鑑の必要な農業

毒劇物・・・ブリグロックSL  
劇物・・・ブイゲットグランドオンコル粒、アドマイヤー水和剤、ダイアジノン5%粒、コテツフロアブル、グランドオンコル粒、モスピラン水和剤、パタンSG水和剤、アグロスリン乳剤、ビームゾル、ジメートエート粒剤、スミバツサ乳剤75、ガゼット粒剤、ダイジストン粒剤、DDVP乳剤50、モスピラン粒剤、ランネット水和剤など

※上記農業の他にも印鑑が必要なものもありますので、ご注文の際は最寄りの営農センターへお問い合わせ下さい。

### 受注センターによる配送で受け取る際の留意事項

- 1 回目の配送時に留守の場合は・・・再度お届けいたします。
- 2 回目の配送時も留守の場合は・・・最寄りの営農センターに保管しておりますので必ず印鑑をご持参のうえ、営農センターまでお越しいただきますようお願いいたします。

※配送に関するお問い合わせは、JA新あきた受注センター(TEL: 018-896-6565)までお願いいたします。

農家の皆さんへ JAグループ秋田・全農秋田県本部

良質な秋田米のために!

適正な乾燥・調製で  
「玄米水分15%以下」  
に仕上げましょう

### 乾燥・調製のポイント

- 1 生籾は4時間以上放置しない。
- 2 低温二段乾燥の励行。
- 3 調製前の乾燥籾は十分放冷しましょう。
- 4 籾摺りは脱ぶ率80~85%を目安とします。
- 5 ふるい目は1.9mm以上にしましょう。

機械の処理能力に見合った量をふるいにかけましょう。一度に大量に処理しますと基準以下の米が流入する場合がありますのでご注意ください。

整粒歩合80%以上の良質でおいしい秋田米を消費者に届けましょう。

**JA秋田厚生連  
平成21年度募集**

## 看護職員募集(正職員)

J A 秋田厚生連は県内 9 つの総合病院と農村医学研究所・訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所等の施設を運営する総病床数4,011床、職員数約4,800人の連合会です。

<b>募集職種 及び人数</b>	保健師 10名以内 助産師 10名以内 看護師 200名以内
<b>受験資格</b>	平成21年3月末各養成学校卒業見込みの者 又は募集職種の国家資格を有する者
<b>採用日</b>	平成21年4月1日
<b>勤務先 (県内9病院)</b>	鹿角組合総合病院(鹿角市) 由利組合総合病院(由利本荘市) 北秋中央病院(北秋田市) 仙北組合総合病院(大仙市) 山本組合総合病院(能代市) 平鹿総合病院(横手市) 湖東総合病院(八郎潟町) 雄勝中央病院(湯沢市) 秋田組合総合病院(秋田市)
<b>受付開始 募集締切</b>	平成20年8月1日(金)より 平成20年9月30日(火)まで(必着)
<b>詳細</b>	詳細は本会ホームページ(下記URL)をご覧ください。 詳しい募集要項及び提出書類(本会所定様式)は、本会ホームページよりダウンロード願います。
<b>問い合わせ 申込み先</b>	〒010-0976 秋田市八橋南二丁目10番16号 J A 秋田厚生連 人事部人事課 TEL 018-864-2627・2628 (直通) URL <a href="http://www.akitakouseiren.or.jp">http://www.akitakouseiren.or.jp</a> または、各病院【総務課】にお問い合わせ下さい。

## JA新あきた監事会から 情報提供に関するお知らせです

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、また、第24回J A 全国大会決議を実践するため、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話または封書にて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

新あきた農業協同組合 監事会

連絡先: 住 所 秋田市千秋矢留町2番40号  
電話番号 018-832-6664  
部 署 名 監査室(監事会事務局)  
受付監事 常勤監事 東海林 齊 宛  
お電話の場合は、土・日・祝日を除く、午前9時~午後4時をお願いします。

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。  
※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしませんので、予めご了承ください。

【一般苦情相談窓口】

住 所 秋田市千秋矢留町2番40号  
電話番号 (代) 018-832-6611  
担 当 コンプライアンス・オフィサー  
常務理事 金持 善雄 宛

## 組合員総合健診を実施します

組合員、ご家族の皆様の健康管理が第一と考え、「組合員総合健診」を10月20日、21日に実施いたします。生活習慣病の予防、体の異常の早期発見には健診がなによりも効果的です。多くの方々の受診をお勧めいたします。

### 1. 日 程

日 付	場 所	対 象	検 査 項 目
10月20日(月)	秋田組合総合病院 健康センター 2階(26番) TEL: 880-3000 受付: 午前7時30分 ~ 午前8時30分	管内の組合員及び 組合員家族60名。	問診、身体測定、 (尿・便)検査 血圧測定、血液検査 心電図、内科診察、 胸部X線 胃がん(検診車) 乳がん(検診車) (マンモグラフィー含む) 子宮がん(検診車) 前立腺がん検査
10月21日(火)		管内の組合員及び 組合員家族60名。	
11月中	健診結果について、保健師による事後指導を行います。		

### 2. 受診料 1人 14,000円(税込)

※検査内容が充実しました!(マンモグラフィー・前立腺がん検査が追加されました)  
※検査容器、注意事項等については後日郵送いたします。



### 3. お申込みは各支店、営農センターへ 申込締切: 9月19日(金)まで

お問い合わせ先: 農業ビジョン推進課 TEL: 832-6652 (担当: 畠山)