

いぶき Ibuki

Vol.117

ふれあう笑顔 つながる未来

特集

P3

「第131回秋田県種苗交換会」

先人に学び農業の未来をひらく

薬味として用いられる他、
鍋料理に欠かせない
食材のひとつ新あきた
の旬
P9

ネギ

ニュース
トピックス

P6

- ・首都圏であきたこまちをPR
- ・バラエティーに富んだミニ展示会

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【下新城・加藤 精務さん】…………… P8
- ◎くらしの応援団【金融、共済】…………… 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

12
2008. DEC



先人に学び農業の未来をひらく

特集

第131回 秋田県種苗交換会

10月30日～11月5日



本県農業の祭典「第131回県種苗交換会」が10月30日から11月5日まで7日間の日程で、にかほ市を会場に開かれました。

交換会は1878年から始まり、同市での開催は初めて。キャッチフレーズは「鳥海の清水がはぐくむ 大地の芽ぐみ」。今回は県内の水田資源を活用した食料自給率向上に着目し、新しい視点から本県農業を考えようという転換期の交換会になりました。

展示会場の象潟中学校体育館には県内全域から集まった水稻、果実、野菜や加工品など昨年に比べ309点多い2,375点が並びました。主催者は「台風の直撃がなく、病害虫の発生も少なかったこともあり、実り豊かな出来秋を迎えられた」と説明。レベルの高い争いとなりました。

期間中は直売会や農業機械化ショーのほか、協賛会場の旧象潟中学校校舎・体育館では、農工連携を目指すにかほ市工業振興会などによる「にかほ市工業展」が開催されるなど、交換会を盛り上げ、会場に訪れた県内外の農業関係者ら69万5,000人は展示された農産物の出来を確かめたり、イベントを楽しんでいました。

あきた美味豚協議会が 農業功労賞を受賞

象潟シーサイドホテルで行われた農業功労者を称える会では、農業功労者表彰の授与が行われました。県内養豚生産の振興に尽くした功績が称され、河辺地区のあきた美味豚協議会が受賞されました。

担い手向け大型機充実

協賛第二会場の笹森クリーンセンター前広場で行われた農業機械化ショーには、県内外から大勢の農家らが足を運んでいました。出展メーカーが実演や試乗を交えながら紹介する最新機種に真剣な表情で見入っては、性能などを確認していました。今年の機械化ショーは、担い手向けの大型機械が充実しているのが特徴。省エネや省力化に役立つ機種のPRに力を入れているメーカーもありました。



会場では農家の人たちはメーカー担当者の説明に興味津々

水田農業の打開策探る

「農産物自給率向上と農業活性化について」をテーマに談話会では、集落営農組織やJA、行政、流通・加工の関係者ら10人が意見を交わしました。

意見交換では、米粉パンの普及に取り組み県パン協同組合の代表が、スーパーでは米粉パンがあまり売れていない現状を紹介。価格が高いことなどを理由に挙げ、原料米価格の引き下げを求めました。

しかし、多収品種の導入や規模拡大・団地化といった生産者の努力だけではコスト削減に限界があるため、飼料用米を含めて価格と生産コストの差を補てんする対策を求める意見が出されました。米粉の用途が小麦の代替だけでなく小麦価格が下がれば使われなくなるとして、米の特徴を生かした商品作りも提起されました。



水田を基盤とした県農業の特徴を生かした打開策を探った談話会

実りの喜び、 笑顔集う

協賛会場では魅力あるイベントが目白押し!



JA共済「アンパンマン祭り」



にかほ市生まれの超神ネイガーは子供たちに大人気



JA旅行センターの輪なげには大勢の人だかり



農林水産大臣賞に輝いた村越春雄さん、おめでとうございます

努力の結晶…2、375点
**村越春雄さんが
農林水産大臣賞を受賞**

農産物出品展示会場では、県内各地の農家が出品した水稲や野菜、果実など出品総数2、375点のうち、当JA管内からは90点が出品され、下北手地区の村越春雄さんの出品した大豆が見事農林水産大臣賞に選ばれたのをはじめ、秋田県知事賞3点、優秀賞に1点、2等賞2点、3等賞9点が受賞されました。

入賞者
(敬称略)

農林水産大臣賞
大豆(リュウホウ)
村越 春雄(下北手)

秋田県知事賞

大豆(リュウホウ) 村越 春雄(下北手)
キャベツ(冬王) 榎 政良(四ツ小屋)
民芸品(フラワーボックスセット) 池田 辰男(雄和)

秋田県農業会議会長賞

民芸品(フラワーボックスセット) 池田 辰男(雄和)



2等賞
大豆(リュウホウ) 三浦 孝市(外旭川)
ビオラ(ペニーホワイトジャンプアップ) 佐藤 清史(外旭川)

3等賞

水稲(あきたこまち) 大友 成人(雄和)
大豆(リュウホウ) 芝野転作組合(雄和)
日本なし(かほり) 長谷川 幸太郎(下新城)
レタス(コロラド) 佐々木 智和(仁井田)
コマツナ(なかもち) 佐々木 昌子(雄和)
チンゲンサイ(夏賞味) 榎 三夫(四ツ小屋)



第27回秋田県産米品評会
優秀賞
水稲うるち玄米(あきたこまち) 伊藤 真一(金足)
優良賞
水稲うるち玄米(あきたこまち) 鎌田 進(太平)

第26回秋田県学校農園展

審査員特別賞

秋田県立勝平養護学校

来年の第132回
秋田県種苗交換会の開催地は…
秋田市に決定!
11月4日、JA秋田中央会理事会で次回の開催地が協議され「秋田市」で開催されることが正式に決定されました。
地元での開催となりますので、多くの組合員の皆様からの農産物の出品をお待ちしております。

首都圏であきたこまちをPR

秋田県産あきたこまちの消費拡大を目的に11月8日(土)、9日(日)、当JAの稲作部会長、指導・経済委員長らが参加し、あきたこまち販売促進キャンペーンを行いました。

神奈川県横浜市のイトーヨーカドー立場店内に設置したブースでは、JA関係者は秋田弁を交えてあきたこまちをPRし、多くの人が足を止めて買い求めていました。

また、12月からは大手スーパーのイオンで、米袋のデザインを一新したあきたこまちを関西以西のジャスコで販売を始めま



イオンで販売する新あきた産あきたこまちの米袋

米穀担当者からは「組合員の皆様の親戚、友人に関西の方がおりましたら、ぜひ、新あきた産あきたこまちをPRしていただければ」と話していました。



生産者自ら店内でPR

イオンでは今年産から産地銘柄ごとに米袋を統一して販売する方針で、総数量約2、500トンの販売を計画中です。

トピックス 身近な情報をお届けします!

河辺営農センター

ニーズに応じた酒米の生産に向けて

酒米研究会は10月31日(金)、河辺支店で会員や関係者13人が集まり、今年度の酒米出荷状況や次年度の活動計画などを検討策定しました。

今年度の作付け計画により、「美山錦」と「秋の精」など計4品種の栽培を実施しましたが、酒造会社の要望により次年度は、作付け面積の一部を「秋の精」から、「秋田酒こまち」へ移行することにしました。

酒米研究会は次年度も生産技術向上のための研修会や講習会を開催し、高品質の酒米生産に努めていくことを確認しました。



次年度の作付け計画を策定した

営農

健康状態知って維持に役立てて

組合員へ現在の健康状態を把握してもらい、今後の健康維持に役立ててもらおうと10月20日(月)、21日(火)に、秋田組合総合病院で組合員総合健診を行いました。

健診に訪れた組合員やその家族ら121人は、ガン検診や心電図など、一般の健診で実施される検査項目以外の血液検査、画像診断等を受診しました。受診者は11月には病院で保健師による健診結果の報告と、事後指導を受けることとしています。

当JAでは管内の組合員に、単に疾病発見のみだけでなく、健康増進を目的に、総合健診を広報で呼びかけ、年1回定期的に受けることを勧めています。



血圧測定する組合員

趣味の作品一堂に

太平地区の伝統工芸や趣味の作品展示会が11月8日(土)、9日(日)に、東営農センターで開催されました。

会場には太平趣味の会の会員により出品された菊をはじめ書画、パッチワーク、仏像などが展示され、来場者の目を楽しませていました。

太平趣味の会は彫刻や絵画などの多彩な趣味を持つ農家や、地域住民により結成された会です。

展示会には趣味の輪を超えて色々な人たちが集まり、会員の作品一点一点をじっくり鑑賞していました。



会員自慢の作品を展示

秋田市民生協で 新米をPR

雄和地区の農事組合法人アクティブファーム構成員と新あきた職員が、11月1日(土)、2日(日)に生協飯島、茨島店でコブ米あきたこまちの販売を行いました。

この米はアクティブファームと生協組員が稲刈りツアーなどを通して交流を深め、一緒になって開発したアクティブファーム産こだわりあきたこまちです。

新あきたのはっぴ姿でPRを行い、生協に訪れたお客さんに炊き立てのコブ米を試食してもらい、その美味しさ知ってもらいました。



構成員が店内でPRを行った

Ibuki ニュース

購買

今話題のテレビ、
暖房
電化製品ずらり



多くの来訪者でにぎわう会場 (レゼール追分)

秋冬期の電化製品や健康商品の展示、さらに営農全般に関する相談会など、バラエティーに富んだミニ展示会を11月4日(火)、5日(水)に、北支店を皮切りに開催しました。

会場には、地上デジタル放送のエリア拡大に併せた液晶フルハイビジョンテレビなどの新商品が多数展示され、人気を集めていました。

また、本格的な冬に備え、ファンヒーターや床暖ストーブな



特に地デジ対応の液晶テレビに注目が集まった(北支店)

どの暖房器具も展示。会場は多くの組員、利用者で賑わいました。

この展示会は各支店・営農センター、および本店などを会場に、12月5日(金)まで開催されます。詳細は最寄りの支店、営農センターまでお問い合わせください。

秋田の農業人

地域と関わり 農業に懸ける

地域の仲間 と共に学ぶ

— 農業を取り組むきっかけは？

体調不良により入院術後、「のんびり楽しい農業でもやるか」と考えていたところ、地元有志によるミニライスセンター立ち上げの話があり、「やってみるか」と平成12年に農業受託組合「こめっこくらぶ」の一員として本格的に農業を取り組み始めました。

— 農業をはじめたからには？

自分の健康と消費者のことを考え、減農薬栽培に取り組み、現在は水稲と大豆、野菜の複合経営を行っています。

大豆の栽培は米より難しく、土壌改良や肥培などを工夫してきました。



問題をクリアして 経営拡大を目指す

— 気をつけていることは？

大豆の安定生産を図るうえで栽培技術の向上が重要になることから、播種期から開花期前までの栽培管理、初期害虫、雑草防除、適期刈取がポイントだと考えています。

今でも1年を通してまとまった

休みの日がありません。体調崩さないように休む日を作って、体力の続く限り農業を続けたいと思っています。

— 大変なことは？

自分の圃場なら気兼ねなくできますが、受託作業は気を遣います。

JA新あきた 大豆部会長

加藤 精務さん

■耕作面積：9.6ha

(うち水稲4.3ha、大豆5.3ha)

■作業受託面積：1.8ha

■生産品目：稲作、大豆、野菜など

また、年々栽培面積が増加し、作業の段取りの難しさを痛感するとともに責任も増してきました。

消費者にとって安全・安心は絶対条件です。そのための講習会などを開いています。部会長の立場としては、さらにもう一歩踏み込んだ新あきたブランドをPRしたいですね。

魅力ある面を引き出し、 新しい農業の道を開く

— 今後の抱負は？

平成19年には、部会で新規にコンバインを導入し効率的利用と運営、契約栽培の面積拡大を図り、高品質大豆の生産と10aあたり収量240kgを目指すこととしています。今でも農業は厳しいと言われ続けていますが、農業にも時代

の流れがあります。その流れを知って、魅力ある面を引き出し、ベテラン農家の知識と経験を尊重し、若い人の新しい考えを取り入れる土台を作っていけば新しい農業の道は開けると思っています。



大豆の刈取作業を行う加藤部会長

旬



ネギ

雄和左手子地区 佐々木 保さんの圃場にて

ネギ



白ネギには解熱作用や食欲促進成分。葉ネギにはビタミンがたっぷり

ネギは奈良時代以前に中国から朝鮮半島を経て日本に伝わったといわれ、古くは「葱(き)」と呼んでいたそうです。ところが、主に根の部分を食べるため、のちの時代に「根(ね)」の字に乗せて「ネギ」となったそうです。また、葉の部分为好む関西では、ネギにさらに「葉」の字を乗せた「葉ネギ」が栽培されるようになりました。

さて、ネギの効用ですが、まず白い「根深ネギ」は風邪によく効きます。ネギの辛み成分である硫化アリルには発汗・解熱作用があり、のどの痛みを鎮めます。風邪退治にはなるべく生のまま食べることをお勧めします。刻んでおかゆに入れたり、みそやショウガと混ぜてご飯と一緒に食べたり、薬味としてたっぷり使うのもいいでしょう。

薬味として用いられる他、鍋料理に欠かせない食材のひとつ

硫化アリルにはまだまだ効用があります。それは胃腸を刺激して食欲を増進すること。すき焼き鍋でよく煮えたネギは柔らかくて甘く、牛肉やほかの野菜、ご飯のうまみを増してくれます。またビタミンB1の吸収を強化し、神経を鎮め、疲労を回復してくれます。ビタミンB1を含む豚肉は、ネギを添えた料理がいいでしょう。

一方、青々とした葉ネギにはβ-カロチン、ビタミンCなどがたっぷり含まれ、栄養価は緑黄色野菜並みです。β-カロチンはゆでたブロッコリーの約2.5倍、ビタミンCはゆでたホウレンソウの約1.5倍もあります。



ネギのサラダ

材料 (4人分)

ネギ (白い部分) ……2本
 水 ……カップ1/2
 A { 白ワイン ……大さじ2
 スープの素 ……小さじ1

<ドレッシング>
 ワインビネガー (または酢) ……大さじ1
 塩 ……小さじ1/6
 サラダ油 ……大さじ2
 ピンクペッパー (あれば) ……小さじ1/2

作り方

①ネギは4cm長さに切る。皿にAを合わせ、切ったネギを平らに並べて、ラップで落としぶたをし、さらに皿にラップをかぶせて電子レンジで約6分加熱する。時々ネギの上下を返す。
 ②ドレッシングを合わせ、①を器に盛ってドレッシングをかける。

美味
旬
の
レシピ

あなたの暮らしを私たちが応援します!

くらしの応援団

金融

特典いっぱいのウインターキャンペーンが始まっています!



金融推進課 課長補佐
石塚 亮

皆さんは、冬のボーナスはどのように使うか決めていますか? J Aでは11月4日から12月30日までの間、ウインターキャンペーンを開催しています。期間中は様々な特典をご用意して皆様のご来店をお待ちしています。

■定期貯金

普通貯金または定期積金満期から20万円以上の預け入れで店頭金利にプラス0・1%優遇いたします。

期間: 1年(自動継続式)。ただし2年目からは店頭金利となります。

他行から20万円以上の預け替えて店頭金利にプラス0・2%優遇いたします。

期間: 1年(自動継続式)。ただし2年目からは店頭金利となります。

■ドライバー定積「なび」

口座振替による毎月5,000円から50,000円の預け入れで店頭金利にプラス0・2%優遇いたします。

期間: 1年(口座振替契約のみ)。

※各商品の詳細は商品概要説明書でご確認ください。

キャンペーン期間中、新規で1年以上の定期貯金(定期積金は給付金額)を20万円以上で契約いただいたお客様に「ちよぎんぎょエコクロック」を1個プレゼントいたします。



ちよぎんぎょエコクロック

※先着順となりますので、お申込はお早め!

キャンペーンの詳細は、お近くの支店窓口へ、お気軽におたずね下さい。

共済

全力でお客さまのサポートをします!



共済推進課
佐藤 優輝

事故は一瞬の出来事。注意していても、いつ自分の身に降りかかってくるかわかりません。こんな時のために共済推進課では、万全の態勢を整えています。

事故を起こしてしまった時には、自分のことで精一杯で、相手との面倒な交渉は避けたいものです。そんな時、J Aの共済推進課にご連絡ください。当事者が事故の起きた状況を詳しく聞き、解決のために必要なことを丁寧に確認します。事故形態は単独事故や相手がいる事故など、常に加害者になったり、被害者になったりと様々で、同じ事故はありません。そこで、プロの担当者が状況を見て、お客さまの立場になって適切な対応をしています。

また、事故に関する相談等についても、当事者が親切にアドバイスを行っていますのでご利用下さい。

共済推進課では、お客さまのサポートを全力で行っています。ご加入の自動車共済の契約内容が不十分のため、力にならない場合があります。例えば、車両の保障には、全損害と車両損害限定の2種類がありますが、車両損害限定でご加入いただいている場合、車と車の事故(相手車両の確認ができる場合)が対象となっていないため、自損事故ではお支払いできません。自分自身や家族を守るためには、人身傷害保障特約がセットされている家庭用自動車共済に加入することをおススメします。

事故は起こさないうようにするのが一番ですが、もしもの時は新あきたの共済推進課へお任せください。

知って得する

営農アドバイス

冬
ポイント

野菜



北営農センター
東海林 法儀

野菜の収穫もほぼ終了し、畑は管理に使用したマルチ、支柱、野菜の株などの残りがあ
ります。これらの後片
付けは病気の伝染源を
除去して病原菌を減ら
すとともに、次の作付
け作業の準備となりま
すので、早めに行っ
ましょう。

さて、寒さも一段と
厳しくなり、本格的な
冬を迎えます。露地野
菜の栽培も難しくなっ
てくるので、この冬は
トンネル栽培を楽しみ
ましょう。

ダイコン

寒さに強く、暑さに弱い野菜です。ダイコンは根が深く張るので畑は出来るだけ深く耕し、排水の悪いところは畝を高くします。

一般には生育初期の一定期間低温に遭うと花芽が出来ます。低温を感じにくい抽苔の遅い品種を選び栽培しましょう。

保水力のある土にするため、完熟堆肥を十分入れ、石灰を播いて早めに準備をしておきます。60cmの畝幅で溝を切り、鍬の底面で溝幅を作り25〜30cm間隔で4〜5粒のタネを播きます。

間引きは3回に分けて行い、本葉6〜7枚になったら最終3回目には1本にします。また2回目、3回目の間引き時と

3回目の間引き15日後に、株のまわりに肥料を播き、土と混ぜて土寄せをします。

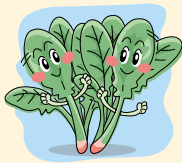


ホウレンソウ

寒さに強く10〜15℃でも耐えますが、高温に弱く25℃以上でタネは休眠して発芽不良となり生育も弱まります。完熟堆肥、苦土石灰を全面に播き深く耕します。タネの播き床は幅1m、3列に溝を切り、肥料を入れて土を被覆し、溝は底面を平たくして十分かん水します。

排水不良の畑では立ち枯れや生育不良になりやすいので、雨量の多い時に水が溜まらないよう排水を良くしておくことが大切です。発芽が揃ったら、高温による軟弱徒長を防ぐため、トンネルの天井に穴を開けるか裾を上げて換気します。

間引きは本葉1枚の頃3〜4cm間隔に、また、草丈が7〜8cmになった頃5〜6cm間隔にします。なお、低温期の生育に優れた品種を選んで栽培しましょう。



トンネル栽培

トンネル栽培は保温効果があり、初冬から春先の気温の低い時期、早播き、早植え、凍霜害防止、また、雨による病害の発生を抑えるなどの利点を利用して行われています。

トンネルで使われる資材はビニール、ポリエチレン、寒冷紗などに区分されますが、ポリエチレンとビニールの違いは、ポリエチレンはビニールに比べ保温性がやや劣り、寿命が短いですが、価格も安く、べとつかないという特徴があり、雨よけが簡単なトンネル栽培ならポリエチレンを利用するとよいでしょう。

そこで、春、秋はポリエチレン、冬はビニール、夏は寒冷紗などのネット系のフィルムの利用をお勧めします。しかし、保温効果があるといっても夜間の温度は露地と同じくらいに下がるので、低温が予想される時は、さらにムシロやコモなどの防寒資材を掛けるようにしましょう。

知って
得る
健康対策

知って
知って
健康のツボはココ!

禁煙外来開設



秋田組合総合病院
呼吸器科 診療部長
佐々木 昌博



以前から癌の発生におよぼす喫煙

の影響はよく耳にするところでした。

最近ではメタボリックシンドロームへの関与も知るところとなり、健康全般への喫煙による影響が危惧されています。

これら喫煙の健康障害については社会的な取り組み、最近では禁煙タクシーなど、少しずつではありますが、ようやく市民生活に浸透してきているところです。組合病院においても病院本来の使命からして当然敷地内禁煙への取り組みが望まれておりました。平成19年1月には病院長の意向をうけて敷地内禁煙委員会が立ち上げられました。委員会では秋田市内の病院における禁煙状況の視察や、当院職員にたいしてタバコに関する意識調査をアンケート形

式で行いました。このアンケート結果から職員の受動喫煙を含めた喫煙の害についての意識は高く、敷地内禁煙の必要性が改めて認識されました。また喫煙による健康障害や禁煙外来についてもっとアピールしてほしいとの要望も見られました。このような経緯から敷地内禁煙委員会では敷地内禁煙の開始日を平成20年8月1日とし、また禁煙外来は9月から水曜日の午後15時以降に行うことにいたしました。職員を対象とした「禁煙外来に向けて」と題した講演も行い、院内にポスターを掲示し念願の敷地内禁煙がスタートしました。

9月からは当院で行う禁煙外来での保険診療が認可され、9月3日の第一回禁煙外来には3名の患者さんが

受診されました。

禁煙外来では患者さんの健康状態をうかがい、ニコチン依存度の評価や呼気一酸化炭素濃度の測定を行っております。またニコチンのはたらきや、具体的な禁煙方法についてもパソコン画面を通してお話しするようにしています。禁煙補助方法としてこれまでのニコチンパッチに加え新たに経口禁煙補助薬も使えるようになりました。タバコをやめたくてもやめられないという方は是非ご相談ください。

収穫の合間にリラクセス

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

露地野菜農家向けの「かるやか体操」を紹介します。体の横（体側部）と腕のつけ根、腰の横の筋肉を伸ばします。

農家にとって、腰痛や肩こり、肉体的な疲労は職業病といえるでしょう。体操は疲労の蓄積を緩和したり、気分をリラックスさせたりする効果が期待できます。

ただ、自宅に帰ったあとでは疲れていて、体操する気分になれない人もいます。『農作業の疲れは現場で和らげる』ことが大事。作業効率もきつと上がるでしょう。

- (1) 両手を組みながら両腕を上げて、体全体を伸ばします。
- (2) 両手を頭の後ろに移動します。右手で左手を引っ張りながら、体を横に曲げます。
- (3) 反対側も行います。体側部と腕のつけ根、腰周辺の筋肉が伸びているのを意識しましょう。



みんなであげよう！

そば好きは
不老長寿

百歳食

食文化史研究者 ● 永山久夫



「そば好きは長生き」という古くからのことわざがあります。確かに格好良く食べているのは、若い人よりもご年輩の方が多いようです。

そばには脳や体の老化を防いで寿命を延ばす成分が多く含まれ、理想的な長寿食といつてよいでしょう。

長寿成分の一つが「ルチン」。このところ赤ワインや日本茶、大豆などに多く含まれる「ポリフェノール」が脳や体の酸化を防ぐ働きをすると注目されていますが、そばに含まれているルチンも抗酸化成分です。

体の酸化は細胞に発生しやすく、体内のさまざまな部分を傷つけてがんやほけを誘発したり、老化を早めるといわれています。

また、そばが高血圧を予防することとは昔から知られていましたが、やはりルチンの働きによるものです。

ルチンは水溶性なので、ゆでたときに湯の中に溶け出してしまいません。そのため、そば屋さんでは「そば湯」を出してくれます。体にいい成分が含まれていることを、経験的に知っていたのでしょうね。

そばの歴史は米よりも古く、今から5000年ほど前の縄文時代に

は、すでに作られていたことが分かってきます。原産地は中国の雲南省近辺で、やせ地や冷涼な高原などでも作ることが可能な上に、種子をまいてから75日ほどで収穫できることから、凶作対策用の作物としても歴史的に重視されてきました。

平安時代の『医心方(いしんほう)』に、そばの薬効について「五臓の汚れをよく清める」とあり、内臓の老化を防ぐ作用があることが分かっていたようです。当時はそば粉で「そばがき」や「団子」、あるいは粒のまま炊いたりして食べていました。『源氏物語』の作者である紫式部が食べていたのは間違いありません。

現在と同じようにひも状に切って食べる「そば切り」が出現するのは江戸時代の初期で、今からざっと400年ほど前です。



健康百科

認知症を防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



認知症の原因で特に多いのは、脳血管性とアルツハイマー型の二つです。前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管に障害が起き、広範囲にわたって脳の神経細胞に障害が出るタイプです。後者の原因はよく分かっています。

後者は、脳の神経細胞が障害を受け、脳が萎縮するタイプです。認知症は年を取るほど多くなり、70歳代では20人に1人程度ですが、85歳以上では5人に1人が認知症です。これを予防するには40歳代から対策を始めておかなければなりません。脳血管性では、高血圧や糖尿病をしっかり治しておくこと、アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度予防できることが分かっています。

学習と記憶に関連した余暇活動が活発な人ほど、認知症になりにくかったという研究報告があります。例えば、料理をする際には献立の組み合わせ、下ごしらえの段取り、調理時間の計算、味つけの順序など、さまざまなことを考えたり、記憶しながら作業を進めています。こうしたことが脳の活性化につながります。

二つの料理を同時に作るというの

良い方法です。計画力や注意分割力を鍛えるからです。

そのほか、編み物、読書、囲碁・将棋などのゲーム、楽器の演奏、シグノーパズル、旅行、ダンスなどが、脳を活性化するといわれています。

日ごろから何か趣味を持っている人ほど、認知症になりにくいのです。

また、日々よく運動する人は、そうでない人よりも認知症の発症率が低いという研究報告もあります。筋肉の運動が脳に絶えず刺激を与えるからです。体をあまり動かさない人は、脳への刺激が減ります。



ふれあいメール

11月のテーマ
「至福の一皿」

3 度の食事を好き嫌いなく何でも食べています。野球で体を動かし、健康を維持しています。医者薬は飲んでいません。また夕食後は間食を取らないようにしています。
(新屋 丁さん)

私 は慢性胃炎ということもあって、食べ過ぎないように注意しています。
病気の前は、腹がいつぱいになるまで食べることがしばしばあったのですが、それをやめました。
よく噛んで、ゆっくり飲み込み、きのこ類、海藻類などの食物繊維が豊富な食材を取るよう心がけています。
(河辺 Kさん)

農 作業もひと段落し、時間に余裕ができる時期となりました。ケーキを作って近所の友達と一緒に食べたり、中華料理のバイキングに出かけるなど、楽しみが増える季節ですね。
(四ツ小屋 Kさん)

体 の弱い私をかばって夫は毎年秋にだまこ餅を作っ

てくれます。きりたんぼとはまた違った感じで美味しく、私は大好きです。
新米は毎年夫の親戚より届きます。その新米で使っただまこ餅を食べ、夫婦共に生きることの幸せを感じていたいと思っています。
(金足 Sさん)

至 福の一皿。どれがいいだろう。好物が多い私が考えた結果、グラタンにしました。食卓にはあまり姿を現さないの、口に含んだ瞬間幸せになります。それくらい大好きです。
(潟上市 Nさん)

リン を毎日1個欠かさず食べています。皮をむくだけだけでなく、いぶきの記事を見ると、まだまだたくさん良いことがあるようです。柔らかいより、すこしかためが好きですが、長くなると次第に柔らかくなり残念です。柔らかくならないようにするために、何かよい方法を知りたいものです。
(泉 Kさん)

アナタのお便りお待ちしております。
今月のテーマは「クリスマスプレゼント」

今年もクリスマスがやってきます！クリスマスと言えば、やっぱりプレゼント。皆さんが今までもらった、心温まるプレゼントや感動したもの、印象に残っているものや、あげたいものなど等、クリスマスプレゼントに関するエピソードを聞かせてください。掲載させて頂いた方の中から、抽選で3名の方へ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	5	9		12	15	
		B				
	6			13		
2			11			17
						A
		10				
			D			
3	7				16	
	8			14		
4						
						E

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> <p>2 ハイヒールは特に高いです</p> <p>5 食用にもされている昆虫</p> <p>7 鮮やかな黄色の染料が取れる植物 カレーにも使われます</p> <p>9 目立たないこと</p> <p>10 寺や神社の境内にあるお店</p> <p>11 草花を植える所</p> <p>12 スイッチョと鳴く虫</p> <p>14 味を感じます</p> <p>15 営業も経理もやっていたり、とか</p> <p>16 ——イモ ——揚げ ——隼人(はやと)</p> <p>17 犯罪捜査や逮捕が任務の警察官 デカとも言います</p> | <p>ヨコのカギ</p> <p>1 ダイエット中は一日に何度も乗ってみたいです</p> <p>2 小鳥や虫を入れておくもの</p> <p>3 手紙をポストに入れること</p> <p>4 黄身は硬めで白身は軟らかめ</p> <p>6 海だけでなく、仕事や気分にもあります</p> <p>8 一緒になっていること 税——105円</p> <p>10 有名なこと ——の店</p> <p>11 こんなミスをして、仲間に——できません</p> <p>13 100の100倍</p> <p>14 量より——で、選びました</p> <p>16 手に負えないと思ったとき、投げるもの</p> |
|---|---|

★当選者

ア	サ	キ	ロ	キ
マ	ク	オ	ン	ガ
ア	カ	ク	ラ	ク
シ	ク	ミ	サ	シ
ク	ロ	ウ	ル	ウ
ツ	ウ	フ	ウ	ム
ノ	ト	キ	ン	ジ

齊藤 俊子さん (金足)
子吉 光夫さん (泉)
中川 桃花さん (潟上市)
おめでとうございます

【11月号の正解】
シヨクヨクノアキ

▼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】12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ご記入の上、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

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。

※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

10月

- 10・4 平成20年産米玄米販売 至5日 (上新城・太平・四ツ小屋低温倉庫)
- 7 秋田米共同計算方式検討委員会幹事会 (JAビル)
- 9 コーベネット事業連合虹の協会会部合同研修会 (さいたま市)
- 10 女性部食育活動 (調理実習) (大住小学校)
- // 農政対策役員会 (JA新あきた会館)
- 15 農政連支部長・委員合同会議 (JAビル)
- 20 組合員総合健康診断 (秋田組合総合病院)
- 23 中央会理事会・くみあい運輸(株)取締役会 (JAビル)
- // 中央市場運営協議会 (中央市場)
- 25 休日ローン相談会 (全支店)
- // 生活協同組合 コープあきた合併記念式典・レセプション (秋田ビューホテル)
- 28 第9回理事会 (JA新あきた会館)

第9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 長期資金の貸出しについて
- 議案第4号 理事と組合との契約に関する承認について
- 議案第5号 平成20年度上半期決算について
- 議案第6号 職員給与規程(特別手当)の一部変更について
- 議案第7号 役員候補者推薦実施要項の一部変更について
- 議案第8号 女性理事候補者推薦要領(案)の制定について
- 議案第9号 役員選任制の手続き・手順及び日程表について
- 議案第10号 貸貸関係ローンの貸出しについて

JA新あきたの概況

10月末現在

組合員数	(正) 8,170人	(准) 7,994人
貯金	887億 224万円	
貸付金	388億5,616万円	
共済保有高	3,502億6,473万円	
購買品供給高	13億3,675万円	
販売高	45億8,812万円	
出資金	37億1,073万円	

編集後記

「収穫の秋」です。食卓がにぎやかになる季節となりました。ところで、人が生涯に取る「食事」の回数には果たしてどれくらいなのでしょう。1日に朝、昼、夕の3食を食べると、80歳で8万7600食になります。一見大きな数字ですが、これは満足の3食取った場合です。現代社会では、若者を中心として朝食を抜く人が多いですから、単純な計算だとこの数字は3分の2になってしまいます。食料自給率の向上や米の消費拡大といった問題は、こんな根本的なことから変えなければ。一食一食を大切にしていきたいですね。

(中川)

予約肥料配達のお知らせ

12月上旬より肥料の予約配達が始まります。

配達指定場所への正確な配送ができますよう、農家組合員の皆様からは、先に配布してあります「農業資材納品書入れ」を、指定場所に必ず備え付けして頂きますようお願いいたします。

当JAのキャッシュカードはコンビニATMでもご利用いただけます

当JAのキャッシュカードは、県内のコンビニエンスストア(ファミリーマートおよびローソン)のATMをはじめ、全国のコンビニATMでもご利用いただけます。

なお、当JAキャッシュカードでの取引は「お引出し(有料)」「残高照会」のみとなります。

サービス時間および手数料(税込)

			8:00	8:45	9:00		17:00	18:00	21:00	
お引出し	平日	休止	210円	105円			210円	休止	休止	
	土日祝	休止		210円			休止			
残高照会	平日	休止	無料				休止	休止		
	土日祝	休止		無料			休止			

税務署から農業所得決算説明会開催のお知らせ

税務署では、農業所得者の方を対象に決算説明会を開催します。
 説明会では、所得税法の改正点、決算に当たっての留意事項、e-Taxの利用の仕方など基本的な事項について説明します。
 2時間程度の説明ですれも同一内容です。決算関係書類、年末調整関係書類と筆記用具を持参のうえ、都合のよい日時にご参加ください。



◎農業所得関係決算説明会の日程

◇青色申告の方

開催日程	開始時間	開催場所
平成20年12月10日(水)	10:00~	秋田テルサ5階第1会議室
平成20年12月11日(木)	10:00~	JA新あきた河辺支店
平成21年1月9日(金)	13:30~	JA新あきた雄和支店

◇白色申告の方

開催日程	開始時間	開催場所
平成20年12月10日(水)	13:30~	秋田テルサ5階第1会議室
平成20年12月11日(木)	14:00~	JA新あきた北支店
平成20年12月11日(木)	13:30~	JA新あきた河辺支店
平成20年12月12日(金)	14:00~	JA新あきた雄和支店

※すべての農家の方に「収支計算」の方法により農業所得を計算していただくこととなりますので、収入金額や必要経費に係る請求書、領収書などの書類の保存と日々の取引の記録(帳簿)が必要です。



【問い合わせ先】

秋田南税務署個人課税第一部門 TEL018-832-4121 (内線554)
 秋田北税務署個人課税第一部門 TEL018-845-1161 (内線252)

☆手数料無料でご利用いただける提携銀行ATMのご案内 ☆

全国のゆうちょ、セブン、東京スター、三菱東京UFJ銀行の各ATMでJA新あきたのキャッシュカードをご利用のお客様は下記の時間帯、ご利用手数料が無料となっております。

手数料無料時間帯

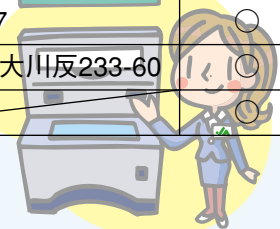


- 平日/8:45~18:00
- 土曜日/9:00~14:00 (三菱東京UFJ銀行は平日の時間帯のみ無料です)

※日曜日、祝日、12/31および上記以外の時間帯は105円(税込み)の手数料がかかります。

平成20年11月1日現在

提携銀行	最寄の設置場所	所在地	取扱い
ゆうちょ銀行	ゆうちょ銀行ATM設置各店舗		◎
セブン銀行	イトーヨーカドー 秋田店	秋田市中通2-8-1	◎
〃	野村証券 秋田支店	秋田市中通4-2-7	◎
東京スター銀行	長崎屋 秋田店	秋田市旭北錦町4-58	○
〃	コメリホームセンター 秋田卸町店	秋田市卸町1-3-7	○
〃	デイリーヤマザキ 秋田工業団地店	秋田市川尻町字大川反233-60	○
三菱東京UFJ銀行	三菱東京UFJ銀行ATM設置各店舗		◎



◎印は ご入金・ご出金・残高照会 がご利用いただけます。
 ○印は ご出金・残高照会 のみご利用いただけます。