

いぶき Ibuki

Vol.118

ふれあう笑顔 つながる未来

特集

P4

「お正月も大地の恵を召し上がれ」

鍋や浅漬けに
欠せない
冬野菜の
代表格新あきた
の旬
P9

ハクサイ

ニュース
トピックス

P6

- 平成20年度優秀農家表彰及び秋田市農政協力員の集い
- セルフガソリンスタンド新築工事地鎮祭

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【河辺:鎌田 英文さん】…………… P8
- ◎くらしの応援団【購買・共済】…………… 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

1

2009. JAN



今こそ農業回帰を

代表理事組合長 中川 薫 清

新年あけまして

おめでとうございます

昨年来の不況の風が吹き荒れる幕開けとなりましたが、新しい年が皆様にとって希望の持てる一年であることを、ご祈念申し上げます。

昨年は、米国のサブ・プライムローンに端を発した経済の混乱は瞬く間に各国に波及し、百年に一度ともいわれる世界金融危機を招いてしまいました。我国においても世界のトヨタをはじめ名だたる企業が、先行きの不透明感を背景に工場の閉鎖による大幅な人員削減を行い、深刻な影響は実体経済はもとより家庭の台所まで及んでおります。年末に発表された日銀の「短観」でも昭和五十年のオイルショック以来の悪化で、その回復には二年を要するとの見方もあり、国を挙げて迅速な対応が求められております。

思うにここ数年来、日本社会の歯車がどこかで狂いはじめております。医師不足による患者のたらい回しや、年金記録の改ざん。連日報道される殺傷事件など命を軽んずる風潮がみられ、その裏には雇用の不安や貧富や地域間の格差など、国の政策に起因するものがあり、政治のあるべき姿が今問われております。国家の基本は国民の命と暮らしの安全がすべてであり、車を売って食糧を買う経済優

先の国家戦略は、今こそ見直すべきであります。

この事は、三笠フーズの汚染米や多発する食の産地偽装問題にも連なることで、国民食糧の大方は自国で賄う本来の姿を貫くべきであります。

暗い話題が多かった中で、私達農家にとって出来秋の豊作は心の安らぎとなりました。春以来の努力と天候の恵みもあって、米の集荷は契約数量を上回り、一等米比率も全県水準に達しなかったものの92.4%を確保することができました。転作大豆をはじめ複合作物も一定の成果を挙げたものの、価格の低迷と生産資材の大幅な値上りにより、すべてが飲み込まれてしまいました。ようやく立上げた集落営農や担い手農家ほど痛手は大きく、自給率向上の観点からも将来に展望の持てる農業政策が求められております。

今年にはJA新あきたにとって記念すべき節目の年であります。合併後は時代の急激な変化に翻弄され、JA本来の農業振興や組合員の要望に、必ずしも十分応えることが出来ませんでした。地球規模での環境や食糧危機の懸念が深まるなど、農業の先行きに明るい兆しが見られることを心の拠り所として、皆様と共に邁進することをお誓い申し上げます。新年のごあいさついたします。



特集

お正月も大地の恵を 召し上がれ

お正月だからこそ1年の無病息災を願い、
体によいものを…野菜のお正月料理



❖ 黒豆のつや煮

「まめ」には、丈夫や健康という意味と、“まめまめしく働けるように”という願いも込められています。



〈材料〉12人分

黒豆…2カップ

A【砂糖…180g、しょうゆ…大さじ3杯、塩…大さじ1 1/2杯】

鉄片（釘・スチールウールなど）

1. Aと水5カップを合わせてひと煮たちさせたら火を止め、黒豆と鉄片を加えて一晩おく。
(今日はここから)
2. 1を火にかけ、煮たったらあくを取り、ふたをして弱火で水を補いながらやわらかく煮る。ひたひたの煮汁のまま火を止め冷ます。

野菜の

豆知識

お正月料理に使う野菜の豆知識を紹介します

黒豆

豆を黒く日焼けした農夫に見立て、田夫（でんぶ）ともいう。



正式には黒大豆。「畑の肉」といわれるほどの良質なたんぱく質の源です。黒豆には、イソフラボンやアントシアニンなど病気を予防するさまざまな栄養素が豊富に含まれており、まさにまめ（健康）に暮らすための必須食材です。

❖ レンコンのはさみ揚げ



〈材料〉4人分

レンコン…500g

むきエビ…100g

片栗粉…大さじ3

塩…小さじ1/3

卵…1/2個

小麦粉…大さじ2

揚げ油…適量

1. レンコンは細めのもの約200g分の皮をむき、厚さ3~4mmの輪切りを24枚つくる。
2. 残りのレンコンはすりおろす（クッキングカッターを使うと便利）。
3. 2をザルに入れ、水気を軽く切る（ザルから自然に滴る程度）。むきエビは粗みじんに切る。
4. 3の2つをボールに入れて塩、とき卵、片栗粉と一緒に混ぜ合わせてから12等分する。
5. 1のそれぞれの片面に小麦粉をつけ、2枚で4をはさむ。これを12個つくり、中温の油で色よく揚げる。

レンコン

穴あきは「見通しがきく」とお正月に欠かせない野菜。



レンコンの主な成分は、炭水化物と食物繊維。炭水化物は、私たちが体を動かすための大切なエネルギーとなります。また食物繊維は、おなかの中を掃除して、老廃物を体の外に出してくれます。コレステロールの低下も望めます。

おせち料理に酢ぼすが入っているのは、穴が通っているの、「先が見通せる」という言い習わしもあります。おめでたい野菜なのですね。そして飲み食いの過ぎるお正月の胃を整えてくれる、大事な野菜でもあります。

クワイ

ピョコンと芽が出て「めでたい」



クワイの主な成分は炭水化物で、その量は芋類をしのぎますが、一方でカリウムも多く含まれます。カリウムは、体内にたまった塩分を外に出し、むくみや高血圧を防ぐ働きがあります。おせち料理は長持ちさせるために濃い味つけになり、塩分の取り過ぎになりやすいので、カリウムの多いクワイを添えたのかもしれない。

ダイコン

根には消化酵素と食物繊維、葉にはビタミン



根の部分にはビタミンC・鉄分・食物繊維のほか、消化酵素のジアスターゼやアミラーゼがたっぷり含まれています。これが食物の消化を助け、胃腸を整えます。つきたての餅にダイコンおろしをからませるのも、天つゆにダイコンおろしを入れるのも、おせち料理になますがあるのも、みなダイコンの消化作用を活用したものです。

ニンジン

元気をくれる、カロテンの宝庫



食べてほしい理由は、ニンジンにはβ-カロテンがたっぷり含まれているからです。その量は緑黄色野菜の中でも一番です。英語でニンジンを「キャロット」と言いますが、これは「カロテン」に由来するとのこと。まさにβ-カロテンの塊です。一方、ニンジンにはアスコルビナーゼという、ビタミンCを壊す酵素も含まれています。生のままのニンジンとビタミンCを含んだ食べ物と一緒に盛ると、ビタミンCを壊してしまいます。しかし、熱を通したり、酢を加えたりすれば大丈夫です。

日 本人は、稲作を主とした農耕の民として長い歴史を歩んできました。日本の風俗の根底には稲作中心の生活・文化が根づいています。正月料理や正月飾りはその典型。収穫が終り農閑期に入ると、稲わらで縄を綱い(ない)お飾りを作る。新しく収穫した米で餅をつく。また、おせちやお正月料理には豊作や無病息災を願う縁起のよい食材を使います。しかし、最近では、「面倒だから」とおせちやお正月料理を作らない家庭も増えているようです。お正月だからこそ地元でとれた農産物を使って準備し、家族の1年の無病息災を願いながらいただきたいもの。そんなお正月の過ごし方をもう一度見直してみませんか。

クワイの含め煮

〈材料〉2人分
クワイ…6個(120g)
米のとぎ汁…3カップ
A【だし…カップ1 1/2、砂糖…小さじ2、塩…小さじ1/6、しょうゆ…小さじ1 1/2、みりん…小さじ1】



- クワイは芽を1cmほど残して、皮をむく。鍋に芽を上にして並べ、米のとぎ汁で5～6分下ゆでする。
- 続いてAで15分くらい煮る。汁に漬けたまま冷まして味を含ませる。

紅白なます

紅白の色は祝いの「水引」を連想させることから、「水引なます」ともいい、人と人を結ぶという意味もあります。



〈材料〉4～5人分
ダイコン…1/3～1/4本(600g)
ニンジン…小1/2本(60g)
A【砂糖…大さじ3杯、酢…大さじ4杯】
塩

- ダイコンは4～5cm長さの輪切りにして皮を薄くくりとむく。一方を薄く切り落として据わりをよくしてからごく薄切りにする。軽くずらしてから千切りにする。ニンジンも同様に切る。
- 1を大きめのボウルに入れて塩大さじ1杯弱をふり入れ、初めはやさしく、だんだんと強くもむ。しんなりしたら水けを絞って別の容器に入れ、Aを加えてよく混ぜる。冷蔵庫に1日ねかせ、日に2～3回混ぜる。

いろいろ野菜の甘酢漬け

〈材料〉8人分
キャベツ…1/4個(400g)
キュウリ…2本(300g)
ニンジン…1本(200g)
ダイコン…4cm(200g)
ショウガ…40g
赤トウガラシ…1～2本
酢…1/2カップ
砂糖…1/2カップ



- キャベツは4～5cm角に切る。キュウリ、ニンジン、ダイコンは1cm角、4cm長さの棒状に切る。ショウガは千切りにする。
- トウガラシは水に漬け、種を取って5mmの小口切りにする。
- 大きなボウルに1を入れ、塩大さじ1強(材料外)をまぶし、しんなりするまで約1時間置く。そのあと、軽く絞る。
- ボウルに酢と砂糖、トウガラシを合わせ、3の野菜を混ぜて密閉容器などに漬け込む。4～5時間たったら食べられる。

農 營

優秀農家として3個人、 1団体が表彰される

秋田市・農業委員会主催の平成20年度優秀農家表彰式と農政協力員の集いが11月28日(金)、シヤインプラザ平安閣で開かれ、農業委員をはじめ県、市、JA担当者ら約90人が参加しました。

優秀農家表彰では3個人、1団体が表彰されました。最優秀賞に輝いた広山田柳田地区の鎌田重憲さんによる受賞者体験発表では、水稲・転作大豆・露地野菜の複合経営について紹介されました。

また、永年にわたり農政協力員として尽力された6人と、農村風景などの児童図画部門では10人の小学生が表彰されました。最後に農政協力員の太平洋地区



受賞者体験発表を行う鎌田さん



優秀農家として表彰されたみなさん

の佐々木英久さんにより、耕作放棄地の解消、農地の面的集積や担い手の経営支援など、農政協力員の担うべき役割を行政・JA等、農業団体と一体となつて取り組むとした大会宣言を参加者全員で採択しました。
受賞者(敬称略)
優秀農家 鎌田 重憲(広山田柳田)、奈良 金一(金足)、佐々木 正子(河辺)、農事組合法人 種沢ファーム(雄和種)

トピックス 身近な情報をお届けします!

畜産

最優秀賞に雄和地区の伊藤錚悦さん

第17回枝肉共励会を12月1日(月)、秋田県食肉流通公社で開催し、管内の4人の部会員から、手塩にかけて育てた自慢の黒毛和種10頭(去勢牛2頭、雌牛8頭)が出品されました。

厳正な審査の結果、最優秀賞には雄和地区の伊藤錚悦さんが受賞されました。伊藤さんは過去にも多くの共励会で優れた成績を収められるなど、飼育技術のレベルが高い新あきた管内でも、常にトップレベルの飼育技術の持ち主。

新あきた和牛部会では、会員が一丸となって安全安心でおいしい牛を生産しようと日々研鑽を重ねており、周囲からは大きな期待が寄せられています。



出品した枝肉を確認する参加者

花き

ダリアの主産地を目指す

ダリア出荷実績検討会を11月26日(水)、雄和営農センターで開き、生産者、市場関係者ら30人が参加しました。

大田花き市場(東京)、梅田生花市場(大阪)の担当者からは、流通事情として、業務用から一般家庭用にシフトしている実情を説明。産地に求めるものとして、9・10月のプライダルシーズンをはじめとした需要時期に人気の色目を紹介し、生産出荷するようにアドバイスされました。

花き部会ダリア班は、次年度に向けて、品種の統一、防除の徹底、規格の見直しなどを検討することとしました。



流通関係者の説明に耳を傾ける生産者

女性部

ライフプランを学ぶ

12月10日(水)、本店でJ Aかがやき女性塾を開催し、塾生、女性部員ら31人が参加しました。

今回で3回目となる講座では、午前はJ Aの事業内容について米穀課、人事課長による講義を行い、午後からは公開講座として、自分や家族の幸せな暮らしづくりを考えようと、「物価高に負けない! 家計アップの暮らし」をテーマに、税理士の西原憲一氏により、豊かなライフプランを過ごすためのアドバイスや、家計簿の有効活用法など、様々な内容の説明がされました。

参加者は、講師の説明を熱心に聞き、活発に質問する姿も多く見られました。非常に有意義な研修会であったとの感想も出ていました。



西原氏の講演に耳を傾ける女性部員

旅行

イタリア旅行説明会

2月4日から25日にかけて実施されるJ A新あきた合併10年特別企画「イタリア6日間の旅」に備え、最終説明会が12月2日(火)、東支店を皮切りに7支店で行われました。

出発前の不安や疑問を解消し、快適な旅を楽しんで頂こうと、担当者から旅行行程や、気候・治安等の現地情報、旅行中の注意点などが説明されました。

「イタリア旅行6日間の旅」の様子は、いぶきで詳しくご紹介させていただく予定です! お楽しみに!!



説明に耳を傾ける参加者(四ツ小屋支店)



Ibuki ニュース



株J A新あきた
ライフサービス

横山金足線沿いに セルフガソリンスタンドを建設

(株)J A新あきたライフサービスが、初となるセルフ方式のガソリンスタンド経営に取り組みます。販売価格競争が激化する中、コストを抑えて消費者に安くガソリンを提供し、顧客獲得を図るのが狙いです。

12月4日(木)には、新築工事に向け、外旭川神田地区、横山金足線沿いの建設地で、地元関係者、J A職員、工事関係者ら約30人が集まり、地鎮祭が執り行われました。



玉串を奉げる中川組合長

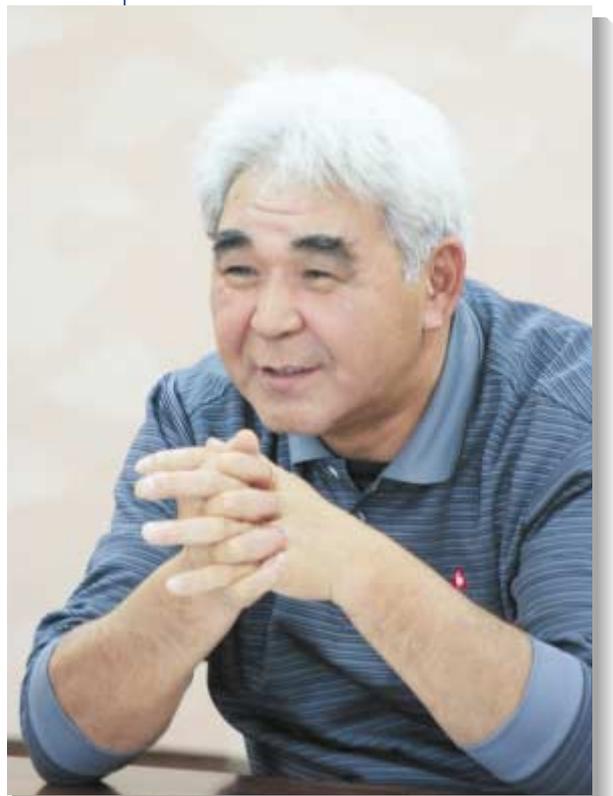


外旭川神田地区、横山金足線沿いに3月にオープンを目指す

セルフガソリンスタンドは給油レイン4カ所のほか、灯油のセルフ給油、配送タンクローリーの充填所を新設し、平成21年3月の完成を目指します。

秋田の農業人

地域に必要とされる法人を目指す



JA新あきた 野菜部会長

農事組合法人「かみさんない」
代表理事 鎌田 英文さん

- 耕作面積：水稲30ha
大豆13ha
アスパラガス4.6ha
(露地、促成含む)
ハウス7棟
(作業受託面積含む)
- 生産品目：稲作、大豆、野菜など

魅了ある組織であり続ける

— 農業を取り組むきっかけは？

昭和52年に設立した作業受託・機械利用の組織、上三内稲作集団栽培組合では役員を務めていました。しかし高齢農家が増え、委託者が減少したことにより経営難に陥り、発展的に解散。平成14年12月に農事組合法人「かみさんない」として再出発しました。私自身、翌年には専業として本格的に農業に取り組み始めました。

加工用も視野に

— 農業をはじめてからは？

「かみさんない」を設立したときの経営目標は面積30ha（内アスパラガス3ha）でしたが、現在そ

の目標をクリアーしています。冬場の収入源として取り組んでいる促成アスパラガスは、市場価格で地元の業者などにも販売し、好評を得ています。

また、転作面積を消化するため、来年から試験的に加工用トマトの栽培を予定しています。

山間地を守る使命

— 気をつけていることは？

代々続いてきた、またこれからも続けていかなければならない上三内の農業を守っていくためには、金銭面のことばかり計算づくでは仕事はしていけないのだと肝に銘じて生産に励んでいます。

— 大変なことは？

上三内地区は山間地で、肥料をはじめとした、農業資材をより多く投入しなければなりません。そうしても作物の収量が上がらず、頭の痛いところでは。

国や県、市など行政機関はこのような山間地の現状を理解し、それを考慮した農業政策を講じてほしいと切に望みます。

山間地の農業、病害虫を寄せ付けないほど清らかな水、自然が育む肥沃な土、吹き渡る風など、欠かせないものを次世代に残していく必要があると考えています。

— 今後の抱負は？

今後は、7棟あるハウスを今よりもっとこまめに管理しようと思っていますが、作業が重なってく

ると、どうしても手が回らなくなってしまう。それでも品質を上げながら、作業を省力化する、そんな農業を確立していくのが目標です。

最後に、平成21年の種苗交換会は秋田市で開催されますので、野菜部会員をはじめ、組合員の皆さんは出品を視野に作付け計画を立てていただきたいと思います。



アスパラガスの収穫作業を行うメンバー

旬



雄和種沢地区 加藤 勝利さんの圃場にて

ハクサイ



鍋や浅漬けに欠かせない冬野菜の代表格

ハクサイは意外にも日本での歴史は浅く、食卓に上るようになって100年ほどです。不結球タイプ品種が江戸時代後期に、結球性の品種が幕末の1866年に渡来しましたが、当時はあまり普及しなかったようです。その後、日清戦争の折に中国に渡った兵士が、現地でハクサイのおいしさを知り、種子を持ち帰ったことが普及するきっかけになったともいわれています。20~30年前まで、大玉のハクサイをまとめ買いして漬け込むのは、一般家庭でもよくある光景でした。核家族化が進んだ現在、そうした家庭は少なくなっています。店頭でも丸ごとのハクサイより、二つ割りや四つ割りにしてラッピングしたものが目立ちます。

旬は冬。霜に当たると甘みが出て美味

ハクサイは95.9%が水分ですから、栄養価が高いとは言えません。しかし、特徴的なのはそのカロリーで、100g当たり12kcalと、きわめて低カロリーです。鍋物や漬け物で山ほど食べても太らない、まさに、手近なダイエット食品です。ハクサイは飽食の時代の健康野菜として、肥満防止にもってこいの野菜です。

栄養的には、ビタミンCを多く含み、また漬物や鍋物の材料として冬期にはなくてはならない野菜となっています。また、貯蔵性があるという点では、たいへん便利な野菜であるともいえます。

ハクサイとエビのクリーム煮



材料 (4人分)

ハクサイ ……………600g
 サラダ油 ……………大さじ2
 むきエビ ……………150g
 コーン (缶詰) ……カップ1/2
 スープの素 ……小さじ1/2
 水 ……………カップ1/2
 A { 砂糖 ……………小さじ1
 塩 ……………小さじ1/2
 酒 ……………大さじ2
 牛乳 ……………カップ1
 B { 片栗粉 ……………小さじ2
 水 ……………小さじ4

作り方

- ①ハクサイの軸は長さ4~5cm、幅2cmに切る。葉は長さ5cmのざく切りにする。
- ②中華鍋にサラダ油を熱し、①をさっと炒めてザルにとり、熱湯をかけて油気を取る。
- ③同じ鍋に水とスープの素を入れて煮立て、②、コーンを入れ、Aを加えて4~5分煮て、むきエビを入れてさらに2~3分煮る。
- ④牛乳を加え、煮立ってきたらBでとろみをつける。

美味
 旬
 の
 レシピ

購買

好みに仕上げる無添加の「千秋みそ」をどうぞ!

自家生産した大豆やお米で加工し箱詰めできるので、遠くにいる親戚にふるさとの味を、お世話になった方には自慢の味を届けられます。スーパーでは手に入らない我が家のお味噌を作ってみませんか!

■千秋みその特徴
お客様によって持ち込まれた大豆やお米を使って、お好みの塩加減で仕上げる無添加のお味噌です(全面委託も行っています)。千秋みそは、製造後約10〜12カ月程度熟成することにより、コクのあるまろやかな旨味が出て食べ頃となります。

清潔、安心、無添加の「千秋みそ」はいかがですか。味噌加工所では皆様のご注文をお待ちしております。



購買課 近藤 信行

価格

- (1口あたり)
- 米、大豆(持ち込み) 7,350円(税込)
- 米のみ(持ち込み) 9,975円(税込)
- 大豆のみ(持ち込み) 13,650円(税込)
- 全面委託(原料なし) 15,750円(税込)
- こうじ(1斗につき) 3,675円(税込)



※ファーマーズマーケット「彩菜館」では袋詰めみそも販売しておりますのでご利用下さい。(900g/514円)

※これから注文される方については、約1カ月程度遅れて配送される見込みとなっております。

予約注文は最寄りの各支店・営農センターまでお願い致します。

共済

突然の事故や病気のために



本店 佐藤 美香子

近年、医療費用の負担がますます増えてきました。万が一のために、費用を備えておきたいですね。JAの定期医療共済はみなさんの声に応えるために、保障内容がパワーアップして頼れる医療保障となりました。

子どもや若い方におススメなのが定期医療共済。手頃な掛金と簡単な手続きで、安心できる医療保障をお届けする共済です。活発な子どもは、どこでどういうケガをするか分かりません。突然ふりかかるまさかの事態に、定期医療共済は頼りになります。

特にお客さんからとても喜ばれているのは、日帰り入院から対応していること。実は日帰りを含む短期入院は、全体の平均入院日数の6割を占めています。予期せぬ事態が起こったとき、

保険を見直してみたら入院日数が足りなかった、というケースはよく耳にします。入院費用は想像以上にかかるものです。定期医療共済はほとんどの病気やケガの入院に対応していますので、安心して治療を受けられますよ。

また、子どもにありがちな特定のケガを、手厚く保障しています。所定の骨折・関節脱臼・腱断裂・熱傷などで治療を受けられたとき、特定損害共済金が支払われ、大変役に立ちます。

さらに、女性にとってはとても気になる顔面のケガへの保障、手術にかかった費用も保障します。もちろん、万が一の死亡給付金もお受け取りになります。定期医療共済は、より多くのみなさんが安心して暮らせるよう、充実した医療保障が備わっています。

私たちライフアドバイザーは、みなさんの生活のお役に立てることが一番うれしいことです。ぜひお近くの支店のライフアドバイザーまで、お気軽にご相談ください。

知って得する

営農 **ポイント** アドバイス

稲作



米穀課 課長
齊藤 二男

平成20年度の稲作をふりかえって

本年度は実需の高い米穀銘柄（めんこいな・ひとめぼれ）の拡大と高位安定生産、またあぜ道講習会の開催、病害虫防除の広報活動、カメムシ防除対策の看板設置など、一等米比率、品質向上対策に努めてまいりました。東北農政局秋田農政事務所・統計部による中央地区の水稲10aあたりの収量は606kg、作況指数は105の「平年並み」でした。品質の面では当JAは一等米比率が全体で92.3%と前年に比べ5.6%向上しました（12月12日現在）。登熟後半の好天や台風の襲

来も全くなかったことから玄米品質も良好でありました。

1、生育概況

○は種期～田植期～分けつ期
育苗期から好天に恵まれ、作業や苗の生育も進み、田植え時期が平年に比べ早まりました。5月中旬は強風・低温となり、活着遅れや代枯れが早植え地域で発生しました。また日照時間が少なかったことから、初期生育は平年より遅れました。6月の天候は日照時間が多く、後半も好天により生育はしだいに回復しました。7月に入ると最低気温が高く、少照で推移し、草丈が伸長しましたが、茎数・葉色ともに平年並みでありました。

○出穂期～登熟期

出穂期は平年並み（8月4日）で、登熟前半は低

温少照で経過したことからの登熟は緩慢でありましたが、後半は良好となりました。

2、病害虫発生状況

一部のは場で「葉いもち病」が見られましたが、防除等により被害は少なくなりました。カメムシ類による被害は、例年より割籾が少なく、長期残効性薬剤（スタークル剤等）の使用により斑点粒被害は少なくなりました。

3、品質

平成20年産米の検査実績（12月12日現在）は表1、下位等級理由の順位は表2の通りです。カメムシによる着色粒が心配されましたが、一等米比率は前年より大きく上回っております。ただ本年は早刈りによると思われる青未熟粒や充実度不足が多く見られました。

表2) 平成20年産米の下位等級理由（%は総検査数量対比）

銘柄	検査等級比率			
	1等	2等	3等	規格外
あきたこまち	92.3%	6.6%	1.0%	0.1%
めんこいな	94.8%	4.9%	0.1%	0.2%
ひとめぼれ	92.7%	7.2%	0.1%	-
新あきた全体	92.3%	6.3%	0.8%	0.6%

表1) 平成20年産米の検査実績

品種		1		2		3	
		充実度	青未熟	充実度	青未熟	カメムシ	胴割れ
あきたこまち	カメムシ	57.0%	充実度	19.5%	青未熟	7.1%	
めんこいな	充実度	39.7%	青未熟	32.6%	カメムシ	10.0%	
ひとめぼれ	充実度	55.4%	青未熟	29.7%	胴割れ	7.1%	

次年度以降も今年の経験を生かし、天候に左右されない稲作りを実践しましょう。

知って
得ある
健康対策

知って
知っていますか？
健康のツボはココ！

インフルエンザについて

日本においてインフルエンザは流行の規模は年によってことなりますが、冬季に流行します。感染経路は飛沫感染、接触感染、一部空気感染ですので学校をはじめ、集団施設で生活する人達にとってはインフルエンザの流行を増幅する場所といえます。社会全体のインフルエンザ拡大を阻止する意味で、予防対策は非常に重要です。今回はその予防法について述べさせていただきますと思います。

手洗いは基本的な衛生習慣です。手指は衣服から露出し、さまざまなところに触れるため、多くの病原体に曝露されている可能性があります。また、かぜの原因ウイルスはヒトの皮膚で数時間生存でき、ウイルスの付着した手指が眼や鼻腔の粘膜に触れることで感染が成立します。

手洗いの方法には、流水のみによる方法、普通石けんや抗菌石けんと流水、アルコールなどの消毒薬を使用する方法があります。流水による手洗いは15秒以上、できれば30秒かけて液体石けんなどでよく洗い、流

水できれいに洗い流し、残った水分を素早くペーパータオルなどでぬぐい、手指を乾燥させる必要があります。アルコールを含有する噴霧式、ジェル式の手指消毒薬は病院内の感染予防対策としてきわめて有効です。また、頻回に手指が触れるドアノブ、水道の蛇口などを洗剤やアルコールで十分ふき取りすることも、接触感染を減少させるのに効果的です。

うがいは、飛沫感染などで口腔内に進入した病原体を除去し、粘膜乾燥を防ぐ効果があり、水のみによるうがいとポビドンヨードなどの薬剤を使用する方法があります。かぜの原因ウイルスは気道粘膜上皮に接すると数分から数十分で細胞に取り込まれるため、帰宅した後のうがいでは効果が期待できないとされています。したがって、1日に複数回のうがいをこなうことが重要です。

飛沫感染を予防するという点で、マスクも有効です。かぜの感染経路は飛沫感染が主体であり、ガーゼマスクでは不十分で、サージカルマスクが適しています。マスクの着用は、



秋田組合総合病院
内科
三田 亜紀子



咳やくしゃみによるウイルスの飛沫感染をある程度制御することが可能と考えられ、手で口や鼻に触れる機会を減少させ、接触感染の制御にも有用と考えられます。また、口腔、鼻腔、咽頭の乾燥予防効果でも有用と考えられます。

その他、日ごろから栄養バランスのとれた食事をとることは正常な免疫反応を保つための基本であり、かぜの予防など健康を維持するために必要です。疲労がたまると、からの免疫力が低下し、かぜにかかりやすくなります。睡眠不足などで不規則な生活をつづけると、疲労が蓄積します。日ごろから十分な睡眠をとり、規則正しい生活をするのがかぜの予防には重要です。

以上をふまえた上で、それでも罹患してしまった場合は、家庭内流行を抑制するためにも病院へ受診し、抗インフルエンザ薬などによる早期治療を心掛けましょう。

収穫作業の負担を軽減

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

ミカンやリンゴといった果物の収穫は、農家の皆さんにとって一年の苦労が報われる充実したひとときでしょう。しかし、重い荷物を運んだり斜面を往復したりするので、体への負担も大きいと思います。

収穫作業で、肩や腰、脚部に疲れを感じたとき、おすすめの「かるやか体操」です。

今回は収穫物を運ぶコンテナを使って、体の横（体側部）を伸ばします。作業の合間に取り入れてみてください。

- (1) 空のコンテナを両手で持ち上げます。
 - (2) コンテナをゆっくりと左に傾け、右体側部を伸ばします。
 - (3) 次に、右に傾け、左体側部も伸ばします。
- 2、3回繰り返してみましょう。



みんなであげ仲良く

お赤飯の力

百歳食

食文化史研究家 ● 永山久夫



古くから日本では「赤」はおめでたい色でした。

長寿祝いの「還暦」には、赤いずきんや「ちゃんちゃんこ」を身に着けてお祝いします。ここでの「赤色」は、もともとずっと長生きできますように、という願いと厄よけを意味したものです。

そして祝いごとや祭日、行事のある日には、赤い食材で作られた特別の料理が用意されました。赤飯がその一つです。ご飯に小豆を入れて赤く染めることで、普段の日とは違った「ハレの日」であることを示します。

日本人は、赤色の豆には福を呼び込む力や、邪気を払う力を持つと信じていました。そのため、祝いごとのある日に赤飯が作られたのです。今でも旧家では、月の1日と15日に、赤飯を炊いてお祝いするところが少なくありません。同じ習慣が東北地方の農村などにも残っています。

元日を年の初めとする正月を「大正月」と呼ぶのに対して、1月15日を中心とする新年の行事を「小正月」といいます。小正月の朝に作るおか

ゆを「望のかゆ」と呼び、小豆を入れて炊いた小豆おかゆを作るのが習わしです。

小豆の赤い色素は、老化を促進させる不老長寿の大敵「活性酸素」を除去するパワーの強い「アントシアニン」。細胞の老化を防いで、サビない体をつくるために活躍してくれます。

還暦のときにお赤飯を食べるのも、60年もの間に体にたまったコレステロールや脂肪などを洗い流して、体を赤ちゃんのころのきれいな細胞に戻すという意味もあるのです。小豆には物忘れを防ぐビタミンB類もたっぷり含まれています。



健康百科

ぜんそくと日常生活

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



ぜんそくとは、気道が狭くなって呼吸が苦しくなる「ぜんそく発作」を繰り返す病気です。

せきやたんが多いお年寄りを「ぜんそく持ち」と呼ぶ人がいますが、これは慢性気管支炎であり、ぜんそくではありません。

ぜんそくは発作が起きると、呼吸に伴って「ゼーゼー、ヒューヒュー」と音がします。そして発作がひどくなると、呼吸困難になります。

発作が治まると呼吸は楽になりますが、しかし治まっているときでも、ぜんそく患者の気道には慢性的な炎症が起こっているため、気道が過敏になっており、わずかな刺激が加わっただけでも発作が起ります。

発作を起こす刺激として最も多いのは風邪です。風邪をひくと、気道の粘膜がさらに敏感になって、発作を起こしやすくなるのです。

日常生活での注意点としては、日ごろから過労や寝不足を避け、外出時のマスク、帰宅時のうがい、手洗いなどを励行し、風邪を予防しましょう。たばこの煙や冷たい空気などの刺激によって、発作が誘発されることもあります。



また、ぜんそくの原因物質である「アレルゲン」が特定できている場合は、避けて生活しましょう。アレルゲンは、ハウスダスト（家の中のほこり）が原因となることが多く、これにはダニやペットの毛などが含まれます。

ハウスダストを極力減らすには、布製のソファやクッション、カーペット、ぬいぐるみなどを、ダニのすみかになりやすいものを、できるだけ避けるか、小まめに洗濯します。

また、観葉植物などは室内に置かないようにしましょう。土にカビが生えたり、湿度が上がってダニが繁殖しやすくなります。室内でペットを飼わないことも大切です。犬、猫、ハムスター、ウサギなどの毛、あか、唾液（だえき）などがアレルゲンになります。

ふれあいメール

12月のテーマ
クリスマスプレゼント

小 学校1年生のとき、枕元の赤い靴が：サンタさんが来たのは後にも先にもこのときだけです。とっても嬉しい1日だった記憶があります。

(河辺 Sさん)

嫁 いできたお嫁さんがクリスマスプレゼントとしてバックをプレゼントしてくれました。今でも大事に使っています。

(南秋田郡 Kさん)

今 ではプレゼントをもらうこともないけれど、可愛い孫2人の女の子にはリカちゃん人形をプレゼントしています。すごく喜んでくれて、その顔を見ていると私も嬉しく幸せな気持ちになります。

(金足 Sさん)

小 学生の孫が今もサンタクロースがプレゼントを持ってきてくると信じています。今は希望の品をネットで買う時

代になり、便利になったと感じています。

(金足 Nさん)

私 が小学校1、2年生の頃まで、サンタクロースは必ず願いを叶えてくれると思っていました。「自転車がほしい」と願いをこめてクリスマス前日に大きめの靴をから下げて：朝、目が覚めると靴の中には「外に出て見て」とメモがあったので、急いで窓から外を見ると、小さな自転車：その自転車はペンキで塗装されていて、新品でなくても、とても嬉しかった記憶があります。

(雄和 Sさん)

昨 年のクリスマススケークの空箱を捨てるため、つづそうとしたら、当たりと書いた券が入っていました。

でも、まだその券を使っていないので、期限が来る前に使わないといけないと思っっています。

(下浜 Sさん)

皆さんにとって今年はどうな一年でしたか？皆さんそれぞれが審査員となって、2008年の中で、一番輝いていたであろう“自分”に【自分 OF THE YEAR 2008】を贈りましょう！今年、ご自分が何時、どの様に輝いていたのか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！！

アナタのお便り
お待ちしております。

今月のテーマは
「自分 OF THE YEAR 2008」

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

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

- 1 本州と橋で結ばれたルートは3つあります
- 4 成人式を迎える年齢
- 7 おなかでこなれること
- 9 スミを吐いて逃げる動物
- 10 子どもが使う真ん丸い遊び道具
- 11 独特なニオイがある魚の干物
- 13 お風呂のあとの風邪をひく原因
- 15 境内や公園によくいる鳥
- 16 ー風ー千鳥 砂ー
- 17 海の上に出ている部分
- 18 浦島太郎を竜宮城に連れて行った動物
- 20 夜勤に備えてちょっと一休み
- 21 土俵の上で勝負します

ヨコのカギ

- 1 新年に演じられることの多い芸能
- 2 薄い紙などを材料に作る細いひも
- 3 ー中ー ー港ー ー路ー
- 5 雪道ではチェーンを巻きましょう
- 6 駅の近くは高めの場合が多い
- 8 サイコロの形をした甘いもの
- 12 人を襲うような怖い種類ばかりではありません
- 13 豆乳から作る薄い食品
- 14 一人前ずつ炊いて、炊いた器ごと出す料理
- 15 殿様の食事を事前に食べてみることに
- 16 日本全国どこに行くのも50円
- 17 自然を観察したり実験したりする科目
- 19 1000分の1を表す言葉 ーグラムー

★当選者
佐藤 美幸さん (雄和)
鈴木やエ子さん (下浜)
佐々木由紀さん (河辺)
おめでとうございます

【12月号の正解】
ケ イ ト ダ マ

▼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】 1月19日(月)
◎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

50 010-0877
秋田市千秋矢留町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・30 第131回秋田県種苗交換会 至11月5日 (にかほ市)

11月

- 11・4 秋冬期ミニ電化まつり・生活資材まつり・営農なんでも相談会 至5日(北支店)
- 5 第27回秋田県産米品評会・種苗交換会褒章授与式 (象潟公民館・象潟体育館)
- 6 イトーヨーカ堂米販売説明会 (東京 三井物産本店)
- 8 イトーヨーカ堂首都圏販売促進キャンペーン 至9日 (横浜立場店)
- 11 秋冬期ミニ電化まつり・生活資材まつり・営農なんでも相談会 (四ツ小屋支店)
- // ジャパンライス来訪 (JA新あきた会館)
- 13 全県JA農協農政対策本部長会議 (JAビル)
- // 秋冬期ミニ電化まつり・生活資材まつり・営農なんでも相談会 至14日 (JAレゼール遠分)
- // 京都生協産地訪問 (JA新あきた会館)
- 14 フレッシュ部研修会 (雄和支店)
- 18 秋冬期ミニ電化まつり・生活資材まつり・営農なんでも相談会 至19日 (//)
- 19 第10回監事会 (JA新あきた会館)
- // 集落営農推進協議会研修視察(認定農業者協議会合同)(県北)
- 20 JA運営地区別代表者協議会 至21日・25日 (各営農センター)
- // 秋冬期ミニ電化まつり・生活資材まつり・営農なんでも相談会 至21日 (河辺支店)
- 22 女性部南部地区「女性のつどい」 (シルバーエリア)
- 27 第10回理事会(棚卸資産現地視察) (河辺支店)
- // 秋冬期ミニ電化まつり・生活資材まつり・営農なんでも相談会 至28日 (西支店)

第10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 秋田市農業経営安定資金の貸出しについて
- 議案第3号 信用事業方法書の変更について
- 議案第4号 「ワイド教育ローン」取扱いにかかる(株)ジャックスとの保証契約締結について
- 議案第5号 平成20年度上半期ディスクロージャー誌について
- 議案第6号 JAバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項」の報告について
- 議案第7号 農産物検査業務規程の一部変更について
- 議案第8号 平成20年産こだわり米加算について
- 議案第9号 独自販売米売買基本契約書及び覚書の締結について

JA新あきたの概況

11月末現在

組合員数	(正) 8,168人	(准) 8,025人
貯金	887億6,389万円	
貸付金	386億4,016万円	
共済保有高	3,492億8,768万円	
購買品供給高	14億8,756万円	
販売高	47億4,675万円	
出資金	37億1,074万円	

編集後記

早いもので、もう2008年が終わろうとしています。今年1年間を振り返ると、食品表示偽装など暗い話題もありましたが、農業がクローズアップされた年でもあった気がします。原油高騰やバイオマス燃料の需要の高まりは、食料品の物価上昇を招き、食を巡る環境が大きく変化した年だったと思います。来年はどんな年になるのでしょうか。みなさん、1年間大変お世話になりました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。よいお年をお迎えください。

(中川)

(株)JA新あきたライフサービスよりお知らせ

平成20年11月21日開催の第11回取締役会において、弊社取締役中川薫清氏が後任の代表取締役に就任いたしました。

取締役	役職名
中川 薫清	代表取締役
京極 芳郎	取締役
佐々木忠治	取締役
榎 進栄	取締役
鈴木 卓見	常務取締役

平成21年に使用する農業用免税軽油の交付申請の受付等について

農業経営者が農作業用の機械に軽油を使用する場合は、あらかじめ県から免税証の交付を受け、軽油を購入するときにその免税証を販売店に提出することで、軽油引取税(1リットルあたり32.1円)が免税されます。なお雄和、四ツ小屋、河辺地区は下記の通りになります。

◎交付申請は秋田地域振興局県税部課税課(県庁後ろの秋田地方総合庁舎1階)で随時受付中です

- ※すでに購入した軽油や作業を終えた分の免税証は交付できませんので、農作業に使用する軽油を購入する前に申請してください。
- ※申請書類は秋田地域振興局県税部課税課で用意しています。
- ※農作業のうち基幹的な作業(専ら機械を使用)のすべての委託を受けて農作業を行うものも免税の対象に追加されました。申請の際は、農業委員会等の発行する証明書が必要となります。

●雄和、四ツ小屋地区の皆様にお知らせ

書類交付手続き
期間: 1月13日(火)~2月6日(金)
場所: (株)JA新あきたライフサービス雄和給油所
書類交付日
期日: 3月19日(木)
場所: JA新あきた雄和支店2階
時間: 午後1時30分~午後3時まで

●河辺地区の皆様にお知らせ

書類交付手続き
期間: 平成21年1月10日(土)~1月26日(月)
場所: (株)JA新あきたライフサービス和田給油所
書類交付日
期日: 3月19日(木)
場所: (株)JA新あきたライフサービス和田給油所

区	印鑑	耕作証明書	免税軽油使用者証	機械の購入証明書	軽油と軽油の納金簿	県証紙代(四百円)	等に係る報告書	免税軽油の引取り
分								
初めての申請(新規)	○	○	○	○	○	○	○	○
継続申請者	○	○	○	○	○	○	○	○
機械に変更がない場合	○	○	○	○	○	○	○	○
機械に変更がある場合	○	○	○	○	○	○	○	○

●免税軽油に関するお問い合わせ先

秋田県秋田地域振興局県税部 課税課問税班 電話018-860-3341



年末年始休業日のお知らせ

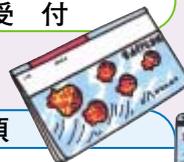
JA新あきたの事業所は、次のとおり休業させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



事業所	日時	12月29日(水)	12月30日(火)	12月31日(水) ~1月4日(日)	1月5日(月)
本店		平常通り営業		休業	平常通り営業
支店(金融窓口)					
営農センター					
ファーマーズマーケット 彩菜館					
受注センター	受付13:00まで				

ATM(キャッシュサービスコーナー)取扱時間

日時	稼働ATM・時間	注意事項
12月30日(火)	通常通り(平日営業)	
12月31日(水)	9:00~19:00 (イオンモール秋田のみ 10:00からの営業となります)	農協ビル、組合病院支店の ATMは休業いたします
1月1日(木)~1月2日(金)	イオンモール秋田、マルダイ 八橋店のATMのみ営業いた します。(10:00~19:00)	県内JAのカード、通帳のみ のお取扱いとなります。
1月3日(土)	休業	
1月4日(日)	通常通り(日曜営業)	



株式会社JA新あきたライフサービス

(株)JA新あきたライフサービスの店舗は、下記のとおり休業させていただきます。

事業所	日時	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	
北給油所 南給油所 雄和給油所 和田給油所 戸島給油所		平常通り営業	7:00 ~ 15:00 (北、南は7:30からの 営業となります)	休業	休業	8:00 ~ 17:00	8:00 ~ 17:00 (北和田は休業いたします)	平常通り営業	
Aコープゆうわ Aコープ大正寺	9:00 ~ 15:00		休業						吉例初売り 9:30 ~ 17:00
食材センター			休業						

※LPガス緊急時のご連絡は、年中無休で24時間対応の《JAあんしんセンター》まで
フリーダイヤル:0120-182-571(携帯電話からもご利用できます)

