



# いぶき Ibuki

Vol.120

ふれあう笑顔 つながる未来

## 特集

P3

### 「新あきた米拡大の取組み」



食卓に上がる機会も  
多く、最もよく知られた  
キッシュの汁

新あきた  
の旬  
P9

### シイタケ



ニュース  
トピックス

P6

- ・JAかがやき女性塾閉講式
- ・合併10年記念企画「イタリアの旅」

## 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 正伸さん】…… 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【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

# 3

2009. MAR

特 集

# 新あきた米 拡大の取組み

## ～売れる米づくりへ～

米の産地は皆さんもご存じの通り、秋田県以外にもたくさんあります。食品に対する消費者の目が厳しくなっている今、選ばれる米であるための努力は欠かせません。需要がなければ、国の指導により減反せざるを得ない場合もあります。水田の面積が減ることは、秋田の農業の衰退を意味しています。一方では、地産地消への期待が高まる中、生産者の顔が見える安全で安心な米がますます求められています。

秋田の米づくりが安定的に発展するためには、生産者の売れる米づくりに対する努力とともに、JAによる日々の営農支援や販売PR戦略も重要です。そこで今回は、平成21年度の米づくりに対する新あきたの取組みを紹介します。



# 減農薬米 「あきたecoらいす」

県農林水産技術センターが行ったこれまでのアンケート調査では、消費者が購入したい付加価値米の上位は「無農薬米」、「減農薬米」、「有機栽培米」で、この結果から農薬の使用量を削減した安全・安心な米にニーズが高まっていることが分かります。

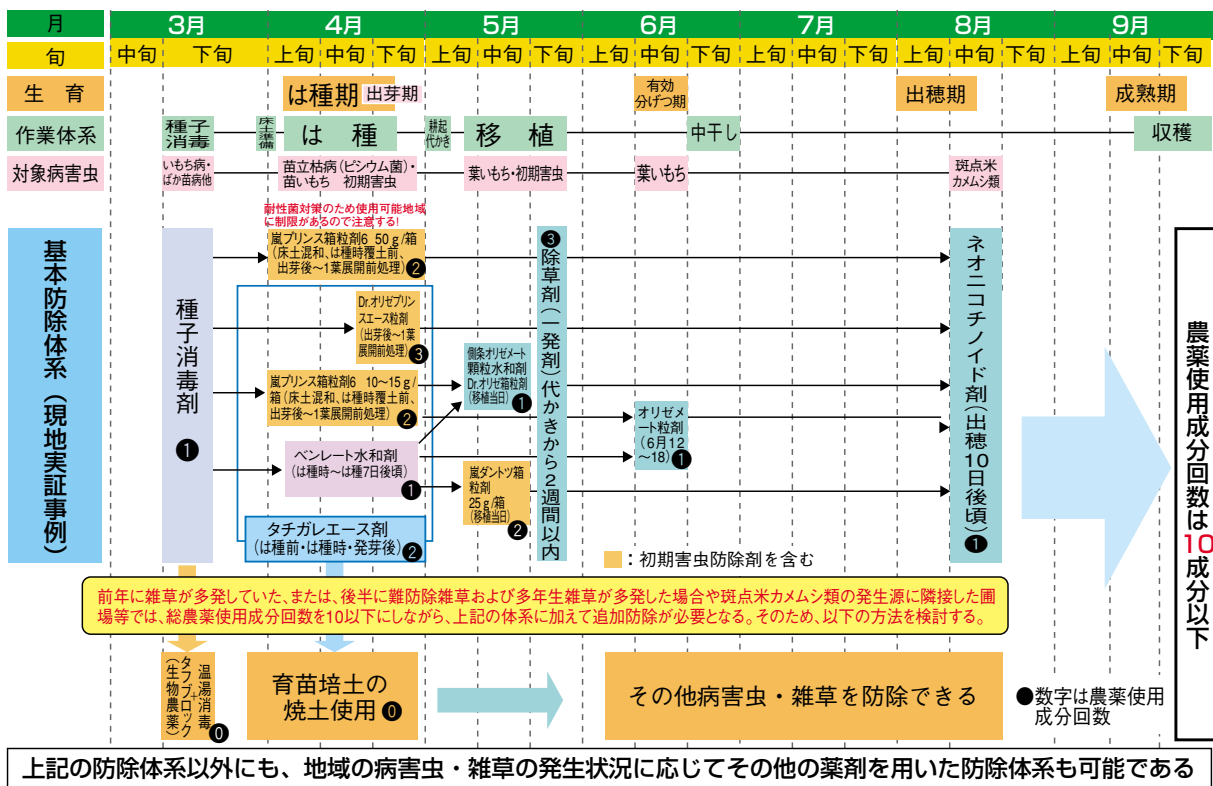
「あきたecoらいす」はこうしたニーズに対応すべく県が提案したもので、この米は、農薬の使用成分回数を慣行栽培より5割(10回以下)に抑えた減農薬栽培米になります。

県内における平成20年度の現地実証圃の実績では、慣行栽培に比べ、農薬費が10aあたり約35%削減され、また本田防除回数が最大5割(回数で3回)減少したことから、農薬費の削減及び薬剤散布労力の負担が軽減されるなどの導入効果が得られました。

新あきたでは平成21年度より、管内7営農センターでそれぞれの圃場において実証展示を行い、平成22年度には作付面積の30%を目標に本格作付けする予定です。



## 基本防除体系 (現地実証事例)



### 主な実証結果

## 農薬費

「あきたecoらいす」防除体系では、慣行栽培と比較し34~36%農薬費削減が可能です。

実証地区	慣行栽培	あきたecoらいす防除体系	慣行との削減率
A地区	9,650円/10a	6,376円/10a	34%
B地区	9,650円/10a	6,206円/10a	36%

※「慣行栽培」は、一般的に行われている「あきたこまち」の栽培暦から算定した農薬費

食味良好で安定多収  
「ゆめおぼこ」

外食・中食用など様々な消費需要に応じた生産体制を整備すべく、昨年からの奨励品種として採用された多収で安定生産ができる良質・良食味品種「ゆめおぼこ」の実証を行っています。

この品種はご飯がふつくらとしてやわらかく「あきたこまち」とは異なる食感を持つことから、普及すること、新あきた米の品揃えを充実させ、流通面での新たな需要の掘り起こしも兼ねて大きな期待が寄せられています。

●実証圃10a×1カ所



成熟期の「ゆめおぼこ」(提供:農林水産技術センター農業試験場)

自給率低下の救世主  
「飼料米」

原油価格高騰によるバイオエタノール増産の影響により、世界的にトウモロコシを始めとする飼料穀物が値上がりし、飼料米への関心が高まってきています。

また、国内における引き続き主食用米の消費減少による生産調整面積の拡大への対応策としても、主食用米の栽培技術と作業機械をそのまま利用して生産できることから注目されています。国でも、飼料米への取組みを支援するため、生産者が平成20年に転作面積を拡大し、22年までの3年間に飼料用米を対象とした「非食用米低コスト生産技術確立試験」に取り組む場合、1回限りではありますが、10アールあたり5万円を交付することになっています。

このような状況の中、JA、県関係機関、飼料メーカー、全農本部の中で、20年度から「JAグループ飼料用米研究会」を立ち上げ、飼料用米生産の仕組み構築に向けての検討を続けています。

【管内実証圃で栽培試験】

飼料用原料価格は安いため、飼料用米は多収であることが求められます。

秋田県農林水産技術センター農業試験場が育成した多収品種「秋田63号」の栽培試験圃を当JA管内に設置し、施肥・防除などの栽培方法を検討するとともに供給体制の調査研究を実施します。平成21年度には30haを目標に本格作付けすることとしています。

「加工用米」の拡大

管内では、平成20年度自己保全管理面積が1,300ha(平成19年度1,200ha)、水張り調整水田が237ha(平成19年度221ha)となっており、不耕地地への対応が喫緊の課題でした。

21年度よりこうした不耕地地への水田フル活用のメニューに「加工用米」を加えたことにより、生産の拡大を図ることができました。販売先を県酒造組合と全量契約をすることに、今後安定した生産と生産者手取り額を補償することは、今後の営農計画を立てる上でも大きな柱となると考えられます。

●21年度の目標…346ha



実証圃で栽培試験 (追分営農センター管内)

平成20年度、管内で生産された「新あきた米」は約33万俵(60kg)となりました。その多くが高位平準化された慣行栽培ですが、その中の約20%がこだわり米です。

前述した「あきたecoらいす」も、こだわり米、特別栽培米とともに秋田米の普及戦略のひとつですが、県外においても減農薬米・特別栽培米のスタンダード化が進んでいるように、「売れる米づくり」に向けた動きは全国で活発化しています。こうした厳しい競争の中で、「環境に優しく、安全・安心な新あきた米」をどれだけアピールできるかが大きなカギとなります。量販店・米卸からの要望、多様な消費ニーズに対応できる米づくりに新あきたは平成21年も積極的に取り組んでいきます。



女性の経営参画へ向けて

女性部がJA事業・実態などの知識を深める学習の場を持つために企画した「JAかがやき女性塾」の第2期生の履修過程が修了し、1月23日(金)、秋田キヤッスルホテルで閉講式を開催しました。

レポート発表では、受講生から「米粉の料理実習を地区の仲間にも教えることができた」「菜の花の種播きを実際に体験したこと、春の収穫が待ち遠しい」「総代会資料と財務諸表の見方は新あきたを知る良い機会となった」などの声が聞かれました。



レポート発表に耳を傾ける受講生



中川組合長を囲んで修了生が記念撮影

女性塾は、年5回の講義が行われ、米粉料理の実習や新あきたの経営内容など、農業や暮らしの知恵を座学と実習で学びました。

これまで、受講された方々のご意見やご要望をもとに、平成21年度も第3期かがやき女性塾を開講する予定です。たくさんの方の受講生をお待ちしています。

トピックス 身近な情報をお届けします!

川尻支店 振り込め詐欺の被害防止を学ぶ

川尻支店で1月23日(金)、講師に秋田中央警察署茨島交番所長佐藤功警部補を迎えて、研修会を開催しました。組合員約20人が参加し、振り込め詐欺の被害防止について学びました。

佐藤警部補は、実際の被害を基にまとめたDVD「振り込め詐欺にご注意」を放映し、オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金等詐欺など4つの詐欺について説明しました。

県内における振り込め詐欺の被害状況は前年よりも件数、額ともに増加し、最近では郵便で現金を送るといった手口も多発しています。佐藤警部補は振り込みや送金する前には、事前確認と身内や警察に相談をするよう参加者に呼びかけていました。



振り込め詐欺のDVDを見て防止策を学んだ

彩菜館 直売所の新たな可能性を探る

ファーマーズマーケット「彩菜館」は1月22日(木)、生産者全体交流会を秋田県中央シルバーエリアで開催し、会員、新あきた営農担当者72人が参加しました。

山本郡旧峰浜村の直売所「おらほの館」笠原幸子代表の講演では、「直売所運営について」と題し、おらほの館の経緯や運営などを説明。「品揃えが豊富でないと集客できない」「会員自らレジに立ち、購入者の声を聞くことで、消費者ニーズをつかみ、生産・販売に生かしている」とアドバイスがありました。

また、平成20年度において彩菜館の運営に貢献された優秀農家の表彰式も行われました。



笠原代表の講演に聞き入る参加者

◎平成20年度優秀農家  
農産物部門：石塚隆さん(河辺)  
加工部門：渡辺君子さん(上新城)  
努力賞：宇野ヤエ子さん(外旭川)



介護

## 車いすとベッドを 寄贈いただきました

デイサービスセンター「悠楽館」が外旭川小学校プロジェクト委員会より、車いす1台と簡易ベッド2台の寄贈をいただきました。

2月10日（火）に、悠楽館で贈呈式を行い、高橋所長が児童の代表2人より目録をいただきました。

ブルタブ集めを行うプロジェクト委員会を代表して6年生の中川天翔さんは「寄贈した品物は、自分たちの気持ちを込めたものです。役立ててください」と話しました。高橋所長は「皆さんの善意をととてもありがたく思います。大事に使います」と感謝の言葉を贈りました。

ご寄贈いただきました車いすは利用者へ貸出し用、ベッドは休憩用として活用させていただきます。ありがとうございました。



中川委員長に感謝状を手渡す高橋所長

北営農  
センター

## 加工用トマト栽培を学ぶ

野菜部会北支部では2月10日（火）、北営農センターで野菜栽培講習会を開き、部会員、新あきた営農担当者16人が参加しました。

カゴメ株式会社平林智授氏はDVD画像により、加工用トマト栽培のポイントを説明。契約栽培となることから、出荷に関しては全量出荷でき、価格が事前に決定していることや、栽培に関しての技術指導を定期的に行うなどして契約者をサポートし、安心して栽培に取り組めること等を話しました。

参加した生産者からは、糖度や使用する農薬などの質問が寄せられ、生産意欲の高さが伺えました。



カゴメ（株）平林氏の説明に耳を傾ける参加者

# Ibuki ニュース

旅行

## イタリア周遊6日間を満喫

当JA合併10年記念企画として「永遠の都イタリア6日間の旅」を企画し、2月4日（水）から2月25日（水）までの日程（6回出発）で総勢131人が、イタリアの地を堪能しました。

イタリアに到着後、最初の観光となった都市は首都ローマ。参加者は、歴史の流れを感じながら、カトリックの総本山でもあるヴァチカンや、コロッセオ、映画「ローマの休日」で有名なトレヴィの泉などを観光しました。夕食時には、陽気なラテン気分でカンツォーネディナーショーを楽しみました。

芸術都市と称され、町のあちからこちらに美術館が立ち並ぶフイレンツェでは、花の聖母寺院、ドゥオモや、ミケランジェロ、ダ・ヴィンチなど美術史に名を刻む芸術家が残した建築や絵画に感動しました。



ヴァチカン博物館を見学



ポンペイ遺跡で記念撮影

歴史的栄華の跡が残る南イタリア最大の都市ナポリでは、火山灰に飲み込まれた古代都市ポンペイへ。参加者は、神殿や浴場、邸宅などの遺跡群を見学し、2000年前の人々の暮らしに思いをはせた後、美しい港町ナポリへ。ナポリ湾から臨む地中海の素晴らしい眺望を満喫しました。

今回の旅行に参加されたお客様から頂いた貴重なご意見も、来年度も農協観光と新あきた旅行センターが一丸となって、地域の方々からお喜びいただける旅づくりに努めていきます。



# 秋田の農業人

## 花を愛して 心豊かに

命あるものを育てる喜びが大きい



り組んでいきたいです。

## JA新あきた 花き部会長

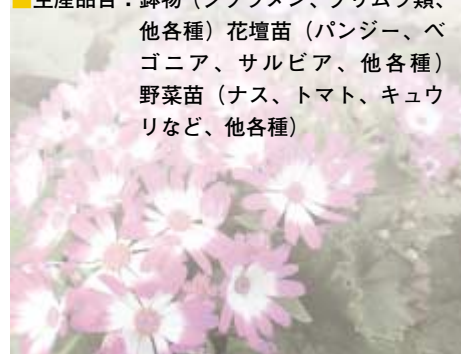
鉢物部会長

石井 正伸さん

■耕作面積：1.2ha（稲作）

施設園芸：500坪（利用率3回転）

■生産品目：鉢物（シクラメン、プリムラ類、他各種）花壇苗（パンジー、ペゴニア、サルビア、他各種）野菜苗（ナス、トマト、キュウリなど、他各種）



農業に取り組んだきっかけは？

建設設備会社に勤めていた頃は早朝から夜遅くまで働き、子供の顔を見ることがありませんでした。35歳の時、自分の将来を考える機会があり、会社のためでなく、自分のために頑張ろうと思い、その翌年専業として農業を始めました。花卉栽培はこまめな温度管理が必要なので、作物から離れられないときが多いですが、自分のペースでできることが農業のいいところです。

農業をはじめたきっかけは？

昭和60年からカーネーションの切花栽培を始め、ようやく感触がつかめた63年に新城川が氾濫し、大洪水が起こり、作物、資材が全て流される被害に遭いました。気持ちを切り替えて再度取り組み

したが、平成3年には台風19号に襲われ、ハウス7棟が全壊の被害を受けたことで危険分散を考え、切花をやめて、回転がきき、やり直しが出来る鉢物栽培に切り替えて現在に至っています。

### 市場の声を直接聞くことで消費者ニーズをつかむ

気をつけていることは？

消費者や市場との情報交換は毎年欠かさず行っています。9月に鉢物の県外出荷が始まると、南関東市場へ出荷挨拶に行きます。こちらから出向いて担当者と直接顔を合わせながら情報交換をすることで、市場からの情報、アドバイス等をいただいています。

個人としては生産面ではハウスの利用回転を上げて、無理して生産するより、少量多品目生産に取

大変なことは？

消費者は鉢花を1回購入すると3〜5カ月は楽しめるため、鉢物販売するには不特定多数の顧客が必要となり、市場出荷が不可欠です。

また、10年先を見越した産地形成を維持しながら生産量を確保するには多くの生産者が必要です。若くてやる気のある人が出てくるのを期待しています。

### 「食育」と同じように「花育」が必要

今後の抱負は？

部会では昨年春から夏、夏秋用の花壇苗をJA新あきたを通して町内会、老人クラブ、公民館等の市民団体へ注文を取り、直接販売する取り組みを始めました。その市



出荷準備をする石井部会長

民の声を参考にしながら、直接販売を定着させ、販路拡大へ結び付けたいと思っています。ヨーロッパでは家の至るところに花が飾られ、沖縄や九州では墓前や仏壇の前に花が飾られています。秋田でもそれを憶えてもらい、定着するための「花育」が必要だと考えています。

# 旬



雄和繫地区 工藤 秀一さんのハウスにて

## シイタケ

### 食卓に上る機会も多く、最もよく知られたキノコのひとつ

きのこ類は全般的に生活習慣病に効果があるといわれています。シイタケも日本では古くから不老長寿の食品として用いられてきました。シイタケにはエリタデニンという特有成分があり、これが血中のコレステロールを抑制して血液をきれいにし、動脈硬化や高血圧の予防に役立つのです。さらに最近では、レンチナンという含有成分にがん細胞の増殖を抑制する作用があることが分かってきました。そのほか食物繊維も含まれ、便通を整えるのに役立ちます。

そして忘れてはならないのがビタミンDの元となるエルゴステリンという成分です。体内に入ると、日光を浴びた皮膚でビタミンDが合成され、肝臓から腎臓を通して活性化され、カルシウムの腸内吸収を助けます。



### 干しシイタケはカルシウムの吸収を高めるビタミンDがたっぷり

生シイタケ、干しシイタケともにビタミンDは含まれていますが、含有量の面からいえば干しシイタケが勝っています。シイタケのビタミンDは日光を浴びて生成されるものなので、干しシイタケのほうがずっと多いのです。ただ、生シイタケでも、笠の裏を20分ほど天日にさらせば、ビタミンDは増量するといわれています。時間があるときは、調理の前にひと手間かけると栄養価の高いシイタケを使うことができます。



#### 陣笠揚げ

##### 材料 (4人分)

生シイタケ …… 16~20個  
むきエビ …… 200g  
卵黄 …… 1個分  
ネギ(みじん切り) …… 大さじ2  
かたくり粉 …… 小さじ1  
卵 …… 1個  
小麦粉、揚げ油 …… 適量

##### 作り方

①生シイタケは(特別汚れている場合を除いて)乾いたふきんで裏や裏側のヒタのあたりの汚れを拭き取るか、指先でたたいてほこりを落とす。軸はやや深めに笠をえくるようにして切る。  
②むきエビは背わたを剥いて、細く刻み、すり鉢に入れてすり混ぜる。(スピードカッターを使ってもよい)。  
③②のエビに卵黄、ネギのみじん切り、かたくり粉を加え、さらによくすり混ぜる。  
④①のシイタケの内側に小麦粉をまぶし、③を等分して、1つずつ詰める。  
⑤小麦粉1カップ、卵と冷水で4分の3カップにしたものをサッと合わせて衣を作り、④をくらす。  
⑥揚げ油を180度に熱した中に、⑤を入れてゆくと揚げて火を通す。  
⑦食塩、辛子じょうゆ、ポン酢しょうゆなど好みのものをつけていただく。  
※シイタケの軸は佃煮やみそ汁に。

美味し旬のレシピ



## 充実の医療保障をお届けします!

共 済



北支店  
金澤 仁人

病气やケガへの不安は年齢を重ねるごとに高くなります。一生涯にわたって、充実した医療の保障が受けられる「医療共済」は、みなさんの不安を取り除く大きな味方になります。

共済を契約して何年か経つと、契約内容をお忘れになったり、契約当初、必要と思われた保障内容が現在のニーズと異なっている事があります。

例えば、病气やケガで入院された場合、ご自身の契約は何日間継続して入院すると共済金が支払われるかご存知ですか?

契約内容によっては10日以上継続入院されないと支払われない契約もごさいます。

この機会に自分にはどんな医療保障が必要なのか、もう一度考えてみてはいかがでしょうか?

### ■充実の医療保障

「べすとけあ」  
「べすとけあ120」

時代が変わり、私たちの医療に対する意識も大きく変化しました。平均寿命も延びた今、一生涯にわたって充実した医療保障を受けられるということは、大きな安心につながります。

J Aの医療共済は、みなさまの強い味方。一生涯の保障はもちろん、入院保障も充実しています。病气やケガの程度によって入院日数は違ってきますが、あらゆる入院を想定して日帰り入院から、「べすとけあ120」は最高120日、「べすとけあ」では最高365日の長期入院まで幅広くサポートします。

新あきたでは、ただ今ライフアドバイザーが保障内容の確認をしています。お客さまに合わせて適切なアドバイスをいたしますので、お気軽にご相談ください。



購 買

## お墓の無料点検サービス お申込み受付中!!



購買課 課長補佐  
鎌田 徹

お彼岸の季節となりまして。大切な先祖様に感謝し、故人を偲び、お墓参りをされることと思います。が、今度のお彼岸は、じつくりと、ご先祖様のお墓を見てみませんか。もしかした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。

今年もまた、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」を企画しましたので、この機会にぜひご利用ください。

■お申込み受け期間  
3月2日(月)から  
3月27日(金)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  
■目地を補修して欲しい。



墓誌の新設

香炉のお取替え

燈籠の新設

花立のお取替え

J A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。

お申込みは購買課  
(83216658)  
または各営業センターへ。  
指定石材店 秋田石材

知って得する

# 営農 **ポイント** アドバイス

## 稲作



西営農センター  
関口 直樹

**いよいよ春の農作業が始まります。高品質・良食味は健苗づくりから！**

### 1、種子の種類の確認と浸種

消毒済種子（青色の着色）の場合はそのまま浸種します。

無消毒種子の場合は塩水選、種子消毒を行ってから浸種します。

塩水選は未熟粒や罹病粉を取り除き、充実した籾を揃えるための大切な作業です。塩水選後は良く水洗いをして下さい。

消毒薬剤はヘルシードスターナを使用して下さい。方法は浸漬方法と湿粉衣法、いずれかで行って下さい。

### 2、浸種期間

浸種の日数は水温10℃で10〜11日間、14℃なら7〜

8日間程度です。（積算水温100〜110℃）水の交換は最初の2日間は交換しないで、その後は、1〜2日おきに交換して発芽を阻害する物質を流すとともに酸素供給を促します。

### 3、催芽

浸種の終わった種子は人肌程度のお湯（36〜40℃）に出し入れする湯通しをして種子全体の温度を均一にし、32℃で催芽します。袋の中と外では温度差があり催芽が均一でない為、袋の中まで確認が必要です。あきたこまち、ひとめぼれ、たつこもちは催芽が長くなるので、他の品種との同時処理は行わないようにします。

また、消毒済種子は無消毒種子に比べ発芽が遅れる傾向にあるので、催芽状態を十分に確認するようにすることが大切です。

### 4、ハウスの準備

ビニールは地温を上げる為に、播種の最低でも3日前（できれば1週間前）までに張っておかなければな

りません。（箱下の床土が冷えていると発芽が揃わず伸びません）ハウスは出来るだけ、日当たりの良いところに設置しましょう。

### 5、播種（育苗様式に合わせて）

床土は平らに、覆土は均一になるようにしましょう。中苗1箱当り乾籾で約100g播き、催芽籾は約2割増しで播いて下さい。

### 『最も重要なポイント』

#### ●浸種の方法

・浸種水温は10〜15℃を確保する。  
↓これより低いと効果が劣る。

・浸種開始後2日間は水を交換しない

↓消毒済種子、湿粉衣法での消毒では、この間に薬剤が溶け出して消毒される。

・適正な水量で浸種を行う  
↓種子1kgに対して水約3.5リットル

●育苗初期（出芽〜緑化期）のハウス管理

・出芽までの温度は32℃を越えない事。

・苗は寒さに強いので、出芽後の再被覆は行わない。

・緑化期以降は25℃以上にならない事。

●無消毒種子の消毒手順  
塩水選↓水洗い↓水切り

湿粉衣法：水和剤を種籾の0.5%をよく付着するように混ぜ合わせる。

浸漬法（種籾1kgに対し、薬液2L程度で薬液量は種籾が浸る程度）

○高濃度短時間浸漬法  
20倍液に10分間浸漬  
（同液で7回まで）

○低濃度長時間浸漬法  
200倍液に24時間浸漬  
（同液で1回限り）

薬液の温度は10℃以上になるように。

必ず風乾↓浸種



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！

## 糖尿病と運動

平成19年の国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人が約890万人、糖尿病の可能性が否定できない予備軍の人が約1320万人、合計で2210万人いると推計されています。10年前の平成9年の調査では、それぞれ690、680、1370万人でしたので、以前よりかなり増加していることが分かります。

糖尿病は食べ過ぎによるカロリーの摂り過ぎや運動不足を背景とした肥満が大きな原因となります。秋田県では成人男性の30%、成人女性の28.0%が肥満であり、約3人に1人弱が太っている計算になります。本県は食料自給率174%で食物は豊富にあり、車社会であまり歩かない事が肥満の原因の一つになっていると考えられています。

実際に肥満の増加と共に糖尿病も増えてきています。糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法であり、それで足りない場合は必要に応じて飲み薬やインスリン注射を追加していくこととなります。日本の現状をみると、食事・運動療法のみで薬がない方が15%、飲み薬を飲んでいる



秋田組合総合病院  
糖尿病代謝科 科長  
下斗米 孝之



方が60%、インスリン注射をしている方が25%ぐらいの割合になっており、薬なしの方は意外と少数派です。糖尿病を良好にコントロールできないケースがしばしば見受けられる大きな要因は、おやつを食べたり、アルコールを飲みすぎるなどで食事制限を守るのが難しかったり、時間がない、夏は暑くて冬は寒い、足・腰が痛いなどで運動するのが難しかったりして食事・運動療法が守れない事です。

それでは運動に関してはどうなのでしょう。椅子から立ち上がる時に「どっこいしょ」と言ったり、太ももや椅子を手で支えて立ち上がったたりするのは筋力が低下しているサインです。これができたら、両手を腰にあてて片足を5cm上げてみて下さい。立っている足がずれたり、腰から手が離れたり、上げた足が床に触れたり、もう片方の足に触れたら終了です。これが1分以上できれば合格です。

次に、具体的に何をすればいいのかという事に関しては、やはり「歩

く」事が基本になります。歩く際には、背筋をのばして姿勢を良く、つま先でしっかりと地面を蹴る、歩幅は広くして大股で歩く、かかとから着地する、腕を良く振るなどのポイントに気を付けて下さい。きちんと歩けているかどうかは靴底を見れば分かります。

靴底の外側が減っているのが上手な歩き方です。歩く速さは個人差がありますが、歩きながら脈をみて1分間に100回程度が自分に合っている速さです。これぐらいであれば、長く続けることができ、血糖値も良く下がります。

1日あたりの歩数は、全国平均が7079歩なのに対して、秋田県では6217歩で全国最下位となっています。健康な生活のためには1日1万歩が一つの目安となりますが、10分歩くと1000歩増やすことができます。冬が終わって雪がなくなったら少しずつでも散歩を始めて1日1万歩を目指してみませんか。

## 箱詰め作業の合間にリラックス

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

イチゴ農家におすすめの「かろやか体操」を紹介します。作業台で首、肩、背中を伸ばします。箱詰め作業は前かがみになるため、長時間続けると体のあちこちの筋肉が硬くなると思います。

忙しい時期には、寝る間も惜しんで作業していることと思います。「リラックスする暇もない」と言う方こそ、積極的に体をほぐす体操をしてみてください。

(1) リラックスして両手を作業台につきます。

両手の幅は肩幅より広くします。

(2) 背中和首をそらすように意識しながら、上半身を前に倒します。

(3) 背中を丸めるように、体を後ろに引きまします。首も前に曲げます。2、3回繰り返してください。



# みんなで仲良く

ヒジキでカルシウムをどーぞ

## 百歳食

食文化史研究家 ● 永山久夫



昔は大人も子どももよく笑いました。少々家計が苦しくても、それが当たり前の時代。鼻水を垂らした子どもたちが夕方まで走り回り「ワッハッハッ」と笑っていたものです。

なぜあんなに明るかったのでしょうか。食生活から見ると、大人も子どももカルシウムをしっかりと取っていたことが、背景にあると思われます。

小さな魚だったら頭から食べていましたし、海藻もたっぷり食べていました。今でもカルシウムをたっぷり含んだ小魚や海藻を日常的に食べている地方は、長生きする人を輩出しています。

カルシウムは「食べるトランキライザー（精神安定剤）」といわれ、イライラやストレスを緩和する力がとても強いのが特長です。そして笑うことで、免疫力を高めるナチュラルキラー細胞が増えることが分かっています。

カルシウムをたくさん含んだ食品といえばヒジキです。干しヒジキ100g中には、1400mgのカルシウムが含まれているのです。その含有量は海藻の中でナンバーワン。



戦前の大阪の商家では、夕食のおかずにはヒジキの煮つけがよく出されたそうです。ニコニコとした笑顔のサービスのために、ヒジキのカルシウムが役立つことでしょう。

また、昔はヒジキと油揚げを甘辛く煮たおかずが、よく食卓に上りました。粗食に見えますが、ヒジキと油揚げの組み合わせはおすすです。

油揚げには注目のイソフラボンが含まれており、カルシウムの骨への吸着を助ける作用があるだけではなく、女性の若さを保つ効果もあるのです。春の野山で「ワッハッハッ」と走り回る元気な骨のためにもカルシウムをどーぞ。

# 健康百科

## 新型インフルエンザへの対策

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



毎年流行するインフルエンザとはタイプの異なる「新型インフルエンザ」が、近い将来、世界的に大流行する危険性があるとして、国や自治体は警戒を呼び掛けています。

その原因となる「新型インフルエンザウイルス」には、誰も免疫がありません。そのため、ひとたび感染が起こると、爆発的に広がって世界的な大流行となり、その結果、日本では人口の約25%、約3200万人が発症し、そのうち死者数は、ウイルスの病原性が高い場合には約64万人と想定されています。

通常のインフルエンザワクチンですでに接種されている方も多いと思いますが、そのワクチンは、新型インフルエンザに対する効果はありません。新型インフルエンザが現れてから、そのウイルスのタイプに合わせて作られるため、開発・生産に6カ月、1年程度かかるとされています。

国内で感染者が出た場合、感染の広がりをできるだけ抑えるために、外出の自粛、感染者や感染者に接触した人の自宅待機、学校や職場の閉

鎖、集会などの制限、移動の制限といった対策が取られる可能性があります。また、個人レベルで感染の危険を少なくするためには、外出をできるだけ控えるようにします。そのためには、長期間保存できる食品、持病の薬や解熱剤などの医薬品の備蓄といった事前の準備が必要です。

また、感染した家族を家庭で看護することも予想されますので、マスクや消毒用アルコールなどを用意しておくことが役立ちます。

新型といっても、インフルエンザであることには変わりありません。外出の際のマスク着用と、帰宅後のせっけんでの手洗いは必ず実行してください。





# ふれあいメール

2月のテーマ  
「冬に食べたいもの」

**や** っぱり鍋!! 家族で鍋を囲んで楽しく話をしながら美味しく食べるのが一番です。美味しく食べるのが一番です。ハタハタ、タラ、キムチ...など、鍋は何でも美味しいです。今年、豆乳鍋やカレー鍋にもチャレンジしてみたいと思っています。

(上北手 Tさん)

**冬** に食べたいものといえば何といっても「キムチ鍋」。心も体も本当に温まります。ピリッとした味で汗を流しながら食べるキムチ鍋は最高です。

(金足 Mさん)

**寒** い冬のあったか鍋物、タラのざつぱにたつぱりの野菜、きのこ、豆腐、だみなどをに入れてアツアツのを食べるのが最高です。体の中まであったまります。最高です。

(下新城 Aさん)

**干** し餅と干し芋です。子供の頃、今の様に豊食の時代ではなく、おやつは手作りでした。秋に収穫したサツマイモは干し芋にし、冬に入ると干し餅を作っていました。子供の頃

は毎日の事で少々飽きました。が、最近懐かし、店で見かけると買って食べています。

(将軍野 Sさん)

**私** は白菜キムチにはまっていて、特に冬に作る白菜キムチはおいしく感じます。この季節でないと絶対食べられない味に、自分でも納得しています。しかしながらキムチは一度として同じ味に出来上がることなく、それがまた楽しいです!!

(河辺 Sさん)

**暮** らしの応援団を見て、以前までは、JAのATMが少ないので不便を感じていましたが、利用できる金融機関が増えたことで大変利用しやすくなりました。本当に良かったです。

(四ツ小屋 Iさん)

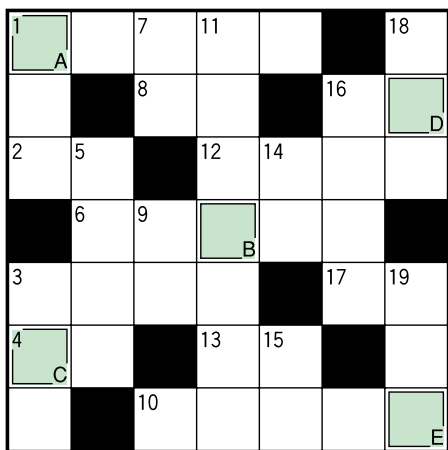
**J** Aのキャッシュカードが秋田銀行で使用した場合の利用手数料が無料になったことで大変利用しやすくなりました。

(雄和 Kさん)

周田にいる面白い人や、びっくり人間、凄い人・・・あなたのまわりの素敵な人を、ショートコラムでまとめてください。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!!

あなたの便利  
お待ちしております。  
今月のテーマは  
「おもしろい人」

## 当たる!! 当たる!! クロスワードパズル ステキほプレゼント



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

- つまらないものですが、お受け取りください
- 乗客でなく荷物を運ぶ車両
- 土の上を歩かないで済むように地面に並べます
- 配偶者の母親
- 何かが起こる前に、それを知ること 地震
- 看板と実際に売っているものが違っているような売り方
- 酔っぱらいが、巻くもの
- 握ったり、押ししたり、巻いたりする
- 家庭生活に必要なことを教える科目
- 一番おいしくて栄養のある時期
- 野球の監督が選手に送るもの

ヨコのカギ

- 親しい学友ともお別れ でも新たな門出が待っています
- 「幸水」、「豊水」、「二十世紀」などの品種があります
- 一部を壊して新しくしました
- 百獣の王
- 化粧する人がのぞく家具
- ヤブから出てきたらビックリする?
- ヒーローが悪人と戦う——シーン
- 会員になると各種あります、などと言われるもの
- ツヤ出しや保護のために塗ります
- 朝食に食べることもある軟らかご飯
- 雨がやむとつい忘れてしまいがちなもの

★当選者  
 佐藤 幸子さん (将軍野)  
 伊藤 慶子さん (四ツ小屋)  
 鈴木由紀子さん (河 辺)  
 おめでとうございます

【2月号の正解】  
 エ ホ ウ マ 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】 3月18日(水)  
 ◎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

住所氏名年齢  
 今月のテーマについて一言お書き下さい。

50 010-0877  
 秋田市千秋大留町2-1-40  
 JA新あきた  
 総務課  
 教育広報係

※JA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

## 1月

- 1・1 元旦
- 5 仕事始め(年頭のあいさつ) (JA新あきた会館)
- 7 平成20年度学校給食に「秋田の食材」を活用促進研修会(県庁第二庁舎)
- 8 稲作受託部会役員会 (JA新あきた会館)
- 9 蔵開き (追分低温倉庫)
- // 鏡開き (本店)
- 14 神明・津田物産訪問 (大阪)
- 16 追分女性部新春の集い (追分生活センター)
- // 全県農協農政対策本部長会議 (JAビル)
- 20 水田等有効活用促進対策説明会 (JAビル)
- 21 家畜市場流通促進対策会議 (JA秋田しんせい)
- 22 総代代表者・支部長代表者協議会 (JA新あきた会館)
- // 彩菜館生産者全体交流会 (中央シルバーエリア)
- 23 JAかがやき女性塾閉講式 (秋田キャッスルホテル)
- 26 秋田南税務署による税務調査 至30日 (JA新あきた会館)
- 28 稲作受託部会総会 (アキタパークホテル)
- 29 第12回理事会 (JA新あきた会館)

## 第12回 理事会便り

- 議案第1号 秋田市農業経営安定資金の貸出しについて
- 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 業務内容方法書および分別管理に関する規程並びに保護預り規程兼振替決済口座管理規程の一部改正について
- 議案第4号 農林中央金庫への増資について
- 議案第5号 資産査定規程の一部変更について
- 議案第6号 資産の償却・引当要領の一部変更について
- 議案第7号 平成21年度事業計画(案)について
- 議案第8号 出資口数の減少申込について

## JA新あきたの概況

### 1月末現在

組合員数	(正) 8,153人	(准) 8,070人
貯金	882億8,651万円	
貸付金	380億6,568万円	
共済保有高	3,481億8,515万円	
購買品供給高	19億4,247万円	
販売高	49億7,687万円	
出資金	37億1,080万円	

### 編集後記

派遣労働者が大量に解雇されています。せっかく就職が決まったのに内定を取り消されたという話もあります。春が近づいたとはいえないこの寒空に。農水省や各地方自治体でも雇用対策を考えているようですが、地域農家とJAが一体となって就農を促進しているところもあるようです。それにより、大地を耕し作物を育てる手応えのある仕事を知ってもらえるチャンスになると思います。春先からは労働力の確保だけでなく、農産物の流通や観光などと絡めたさまざまな企画が考えられます。

(中川)



### 食と農、暮らし、協同、家族…… 『家の光』で生活力アップ



『家の光』は大正14年(1925年)に協同の心を育むことを目的とした家庭雑誌として創刊されました。

以来、時代は変われども、料理、園芸、娯楽など、さまざまな記事を通じて、日々の生活にうるおいを与えたり、農業やJAについての関心を高める雑誌として読み続けられてきました。

これからも『家の光』は読む人の心と生活を豊かにしていくための、さまざまな情報を提供していきます。

#### 連載企画

- 緑の便利帳
- よくわかる家庭園芸
- 家の光料理カード
- 藤井恵のとりたてクッキング
- もう悩まない家庭介護
- ハンドメイド12か月

※タイトル・内容は変わることがあります

定価(税込み)／普通月号600円、付録月号(1・4・5・7・9月号)880円、家計簿付き12月号980円  
お申込みはJAへ 発行:JAグループ(社)家の光協会 ホームページ <http://www.ienohikari.net/>



## JA新あきた 春のトリプルプレゼント

Spring Triple Presents

### フリーローン

「自由自在」

年 **8.8%**

年 **12.5%**

ご借付金額 10万円から 最高200万円

ご返済期間 4か月以上7年以内

### 教育ローン

年 **3.60%**

ご借付金額 10万円から 最高500万円

ご返済期間 最長10年以内

### オートローン

年 **2.0%**

ご借付金額 10万円から 最高500万円

ご返済期間 4か月以上7年以内

JA新あきたは、FAX・インターネットでの仮審査申込ができます

JAホームページ <http://www.ja-shinakita.or.jp/>

## ふれあいの旅を重ねて20年

QANTAS 秋田・奥南版

# Nツアー創立20周年記念企画

## 魅惑のシドニー オーストラリア

Australia Sydney

### 5日間

燃油サーチャージ、空港税、成田空港使用料込み!

# 200,000円

旅行代金 大人お1名様 2名1室料別

秋田県知事登録旅行業者代理業第91号

JA新あきた旅行センター

〒010-0877 秋田県秋田市千秋矢留町2-40  
☎018-837-1151  
総合旅行業務取扱管理者: 佐藤 祐幸

## パイプハウスのご相談、お求めはJAへ!!

当JAでは、期間限定ではございますがパイプハウス一式をご購入のかたにアーチパイプの埋設部分の内外に防錆塗料『バリエスト』をサービスさせていただきます。

パイプハウスの足元は非常に錆びやすく、特に内部から錆びてくるのは皆様もご存知のことと思います。通常メッキパイプは外側のメッキは厚く、内側は外の半分位もしくは安価な物では塗装のみの場合もあります。

そこで内外ともどぶ漬けでコーラル系『バリエスト』を施し、パイプの弱点を克服しました。内部まで塗装できるのはJAだけです。

これで寿命が倍まで延びるとは申しませんが2~3割延びたら、その分値段が安くなったのと同じです。

**納入期限：平成21年3月末まで！お見積は無料です！！**

お申し込みは購買課：☎ 832-6658 または各営農センターへ

