

いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

JA新あきた広報誌
Ibuki vol.121

特集

JA秋田市・JAゆうわ・JA羽後河辺町が合併10周年 地域と歩む“新あきた”の歴史

さらなる飛躍のために、改めてこの10年を振り返る。



◎新あきたの“旬”
がん予防に効果的な春野菜です。
『ホウレンソウ』

誰でも
カンタンレシピ
ホウレンソウの
豚肉グラタン



2009.APR

4

JA新あきた

特集

JA秋田市・JAゆうわ・JA羽後河辺町
合併10周年企画

地域と歩む 新あきたの歴史



平成11年4月、3JA（JA秋田市、JAゆうわ、JA羽後河辺町）が広域合併し、JA新あきたが誕生しました。これに伴い、新あきたは県内有数の事業規模を誇るJAとなりました。

戦後、農地改革が行われ、これと並行して農協が誕生。以来60数年、農業や地域を取り巻く環境が劇的に変化していく中であっても、新あきたは地域農業を支えるという使命のもと、事業活動を続けてきました。

今月号では、組合員・利用者や地域とともに歩んできた新あきた10年の歴史を写真とともに振り返ります。



新あきた農業協同組合の誕生から10年：

地域とともに生き、発展してきた

新あきたのあゆみをご紹介します。

地元で新鮮な農産物を

「彩菜館」オープン

生産者の顔の見える新鮮で安全・安心な農産物の販売を目的とした「ファーマーズマーケット」「彩菜館」を開設し、農家所得の増大と地産地消運動を展開しました。一方、都市型JAの立地条件を活かした「朝採り野菜」の生産・販売対策にも積極的に取り組みました。



新店舗体制スタート

JA改革の一環として支店統廃合を実施しました。それにより集約支店として北、南、西、東、中央、河辺支店と営農センターが誕生しました。

生活関連事業を子会社に

給油スタンド、LPGガス、食材などの生活関連事業を、JA100%出資の子会社、株式会社JA新あきたライフサービスとしてスタートしました。

デイサービスセンター

「悠楽館」開所

待望のデイサービスセンター「悠楽館」を開所しました。

これまでの訪問介護、居宅介護支援、福祉用具貸与・販売の3事業にデイサービス事業が加わりました。



JA新あきた10年のあゆみ

●1999年(平成11年)

- 4月 JA新あきた開所
- 7月 食料・農業・農村基本法分布・施行
- 11月 米の緊急需要安定対策、水田を中心とした土地利用型農業活性化大綱が決定する

●2000年(平成12年)

- 3月 野菜部会設立 和牛部会設立
- 4月 河辺水稲育苗施設稼働 介護保険制度スタート
- 5月 秋田組合総合病院完成
- 6月 第一回通常総代会 組合病院支店オープン
- 8月 稲作部会設立
- 9月 (株)ジエイエイ秋田葬祭センター設立

●2001年(平成13年)

- 4月 ホームヘルプサービス事業所開所
- 5月 南部農機センターオープン
- 6月 雄和グリーンセンターオープン
- 9月 農水省がホルスタイン二頭にBSEの疑いがあると発表

●2002年(平成14年)

- 1月 雪印食品、牛肉偽装表示事件
- 3月 全農チキンフーズ、偽装表示事件
- 7月 BSE対策特別措置法施行 改正JAS法施行・原産地表示品目拡大
- 8月 食料センター・味噌加工所施設完成
- 12月 米政策改革大綱決定

●2003年(平成15年)

- 7月 農協ビル支店オープン ファーマーズマーケット「彩菜館」及び中央支店オープン
- 8月 集約支店として北、東、中央、河辺支店と営農センター業務開始 四ツ小屋支店・資材倉庫オープン
- 9月 集約支店として南、西支店と営農センター業務開始 10年ぶりの冷夏で米相場急騰。政府在庫米全量放出 (最終作況指数92)

生産振興の

拠点施設が完成

売れる米づくりと高品質大豆生産を実践することを目的に川添北部地区ライスセンターが完成し、本格稼働しました。

農業支援の子会社

「新あきたファーマーズ」設立

農業支援対策事業の二環として有限会社新あきたファーマーズをJA出資より立ち上げ、農作業受託等を中心に事業展開しました。

物流合理化へ

県域農家戸配送開始

物流コストの低減と利便性の向上を目指し、県域物流戸配送がスタートしました。組合員をはじめ地域の皆様からの注文受付の一元化や、配送日の拡充など二元配送における合理的かつ効率的な物流体制を構築しました。

「担い手」登場

政策の対象が絞られる

戦後農政大転換といわれる水田経営安定対策(旧品目横断的経営



安定対策)が施行されたことに伴い、JAでは地域農業の担い手づくりとその支援対策に積極的に取り組んだ結果、19年度は集落営農や法人など13の生産組織と264人の認定農業者が同対策に加入し、担い手農業者による面積カバー率が28.4%となりました。

そして今、元気な農業・地域を目指して・・・

農業者の高齢化や後継者不足、食の安全・安心や低い食料自給率など、農業情勢が多くの問題を抱える中、JAには安全な食料を安定的に提供し、自給率向上に努め、地域農業の将来に夢が描ける元気な農業・地域づくりへの貢献が求められています。当JAはこれまでの10年間、組合員や地域の皆様から、事業並びに事業運営に対するご理解とご協力を感謝を込め、さらに10周年を機に新たな気持ちで役職員全員が一丸となって事業並びに地域貢献等、様々なことに積極的に挑戦していきます。



●2004年(平成16年)

- 4月 改正食糧法施行「売れる米づくり」へ転換
- 5月 ふれあい農園開設。牛島地区相談事務所完成
- 8月 台風15号により、稲や果樹が潮風害被害を受ける
- 9月 (株)JA新あきたライフサービス開所
- 10月 東支店移転オープン
- 12月 北支店、営農センター移転オープン 牛肉トレーサビリティ法施行

●2005年(平成17年)

- 2月 デイサービスセンター「悠楽館」開所
- 3月 農水省「新たな食料・農業・農村基本計画」を閣議決定
- 9月 川添北部地区ライスセンター稼働
- 12月 88年ぶりの記録的豪雪により、ハウス等の施設が甚大な被害を受ける

●2006年(平成18年)

- 3月 (有)新あきたファーマーズ設立
- 5月 農業のポジティブリスト制度が施行(生産工程管理を実施)
- 6月 担い手経営安定新法が成立(07年4月施行)
- 8月 県域農家戸配送開始
- 9月 担い手推進フォーラム
- 11月 集落営農ミュージカル

●2007年(平成19年)

- 3月 担い手・経済渉外担当制の実施
- 4月 米大豆の品目横断的経営安定対策の加入申請がスタート
- 11月 自民党米農業現地調査団視察
- 12月 品目横断的経営安定対策の見直し決定。名称が「水田・畑作経営所得安定対策」に

●2008年(平成20年)

- 5月 ローンセンターオープン
- 6月 西支店、西営農センター移転オープン

「記憶」に残る『記録』をこれからも・・・。

身近な情報、お得な情報盛りだくさん!!

ニュース&トピックス

- 1.春資材並びに農機大展示会
- 2.下北手地区研修会
- 3.東地区青年部交流会
- 4.追分地区女性部通常総会
- 5.酒の仕込み作業に挑戦!!
- 6.新規需要米栽培研修会



管理機の説明に耳を傾ける組員

春作業に向け 農機展示会

春の農繁期に備え、最新型農機の情報を提供しようと、東営農センターは2月18日(水)から3月1日(日)の期間、春資材・農機展示会を開きました。

会場の太平低温倉庫には、各メーカーより持ち寄られたトラクターや管理機、動力噴霧器等が展示されました。

新あきた営農担当者は「農機具の故障や新調等の相談は、気軽に新あきたにお願いします。」と来場者に呼び掛けていました。

エダマメ県オリジナル 品種を紹介

下北手地区振興会は3月4日(水)、地域センターで研修会を開き、組員や貸農園を利用する人、自宅で家庭菜園を行う人が多数参加しました。

秋田地域振興局普及指導課の担当者が県で育成したエダマメの品種「あきた香り五葉」の特徴を紹介。栽培のポイントについて、排水が良好な圃場を選ぶことや、莢の膨らみ、色、葉の色を確認して収穫期を決めることなどを説明しました。

東営農センターの齊藤毅センター長は、平成21年度産地確立交付金などの活用方法について説明した後、参加者に「皆さんにJAを利用していただきたい」と呼び掛けていました。



普及指導課職員の説明に耳を傾ける参加者

良食味米 生産者を表彰

東地区青年部は3月8日(日)、交流会を開催しました。良食味米を生産した青年部員の表彰のほか、県JA全農あきたが本格導入を目指している「あきたe.c.o.らいす」の取り組みを学びました。

平成20年度に同地区青年部で良食味米を生産した部員の表彰では、「あきたこまち」の部で旭川地区の小野秀悦さん、「めんこいな」の部で太平地区の加藤博樹さんが受賞されました。

東営農センター担当者は「あきたe.c.o.らいす」の防除体系について説明。「消費者は安全・安心な米を求めている。環境に配慮した低コスト・省力化栽培に取り組んでみませんか」と参加者に呼びかけていました。



良食味精算で表彰を受ける加藤さん

新会長に 鈴木セツ子さん

追分地区女性部は3月15日（日）、追分生活センターで平成20年度通常総会を開き、部員ら70人が参加しました。

平成21年度の事業計画など議案すべてを原案通り承認。任期満了に伴う役員改選が行われました。役員改選では各支部から6人が選出され、新部長には鈴木セツ子さん（吉田地区）を選任。鈴木新部長は「組織活動を活性化し、女性部の声をJA運動に反映させるよう頑張ります」と力強く抱負を述べました。

また、「ポジティブリスト制と肥料農薬の価格動向について」と題した講演では、全農あきた技術支援課長伝農和比古氏が、生産者に関する農薬の法律や生産における留意点などを説明されました。



新役員のもと、スタートを切った追分地区女性部

雄和の米、水で酒造り

雄和産の米とわき水を使ったオリジナル純米酒「雄和」の仕込み作業が3月17日（火）、新政酒造株式会社で行われました。

県酒類卸、新あきた、雄和酒販懇話会員ら10人が参加し、杜氏の指導を受けながら、仕込み作業などを体験しました。

純米酒「雄和」は生原酒720ml入り瓶300本、一升瓶50本をそれぞれ5月上旬から雄和地区の酒店で限定販売する予定。火入れ商品は秋ごろに販売する予定となっています。

新政酒造の関係者は「メーカー主導ではなく、生産者らとともに一体化した酒造りを行い、付加価値のある酒を造りたい」と意気込みを話していました。



蒸し米を麴や水と混ぜ合わせる参加者

飼料用米の作付け拡大で 水田フル活用を

追分営農センターは3月7日（土）、飼料用や米粉用などの新規需要米の作付け拡大を目指すとして、栽培研修会を北営農センターで開きました。県が育成した多収米新品種「秋田63号」の栽培管理の仕方を説明し、参加した組合員に新規需要米への取り組みを呼び掛けました。

JA全農あきた亀井慶尚営農支援部長が秋田63号の特徴を紹介。あきたこまちと比較して収量が多く、玄米粒が大きいことなどから、新規需要米に向いていると話しました。

平成20年度に秋田63号に取り組んだ金足地区の奈良金一さんは、栽培のポイントとして「苗が伸びやすく管理が難しい。特に温度管理に注意すること」と話しました。



秋田63号の栽培ポイントを説明する奈良さん



講師の説明に耳を傾ける生産者

新あきた営農担当者は、水田機能を維持しやすく、既存の農機を活用して転作ができる点など、新規需要米に取り組む利点を強調する一方、主食米の中に新規需要米の異品種が混入しないよう注意を促しました。「国やJAグループは新規需要米の栽培支援策を打ち出している。水田をフル活用し転作田から収益を確保してほしい」と作付けの拡大を呼び掛けていました。



秋田の農業人

「産地を守る!」という使命

JA新あきた 大豆部会河辺支部長

高橋 宏直さん

■耕作面積:9.15ha(内稲作5.14ha、大豆4.01ha)

受託面積:4ha(内稲作3.4ha、大豆0.6ha)

■生産品目:稲作(あきたこまち)、酒米(秋の精)、大豆(リュウホウ)



現在、認定農業者として米、大豆の複合経営をしている高橋さん。経営面積は約9haと河辺地区の認定農業者の中でも有数規模に達し、地域の中核的役割を担っています。今後の目標は、面積を拡大し、経営の安定化を図る。そして後継者が育つように、よりよい経営を目指そうと日々邁進している高橋さんです。



失敗恐れずまず挑戦

Q 農業に取り組んだきっかけは?

両親が農家で、高校を卒業と同時に農作業を任せられ、当時は長男なので家を継ぐのは当然で、約43年、いろんな苦労を経験しながら農業を続けてきました。

新たに設備導入

Q 農業をはじめてからは?

認定農業者として米、大豆の複合経営をしています。育苗は「プー」ル育苗」行い、水をかける時間と水の節約、なんといっても労力の節約が可能となりました。床土混和よりも手間が掛からないし、作業効率が良くなりました。

地域の中核として環境と農業を守る

Q 気をつけていることは?

自分の水田なら気兼ねなく出れますが、受託している圃場については、いつか返すことを考え、特に除草には気を遣っています。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地域の担い手としての役割をしっかりと果たしていきたいと思っています。

Q 大変な事は?

最近の原油高で農業を取巻く環境も一段と厳しくなってきました。設備投資も年々増加している現状、切り詰めるところは切り詰め、栽培管理面での安全・安心と収量アップを心がけるようにしています。

Q 気力・体力の限り農業を続ける今後の抱負は?

今後の目標は、面積を拡大し、経営の安定化を図り、そして後継者が育つように、よりよい経営を目指していきたいと考えています。また、自分の経験やこだわりを大切にしながら、地域の仲間たちとの情報や意見を常に吸収し、新しいことにもチャレンジしたいです。



がんに予防に効果的。油と一緒に調理してさらに美味しく!!

新あきたの旬

『ホウレンソウ』

ホウレンソウは栄養価の高い野菜です。

まず、鉄分が多いこと。鉄分は血液中のヘモグロビンを作り、

貧血の予防、改善には欠かせません。

また免疫作用を高めるβ-カロチンを豊富に含み、

ビタミンCはニンジンよりも多く、

さらに成長には欠かせないカルシウムや葉酸にも富んでいます。



●誰でもカンタンにできる『ホウレンソウ』の美味しいレシピご紹介

今月のオススメレシピ①

ホウレンソウの豚肉グラタン

●材料(4人分)

- ホウレンソウ……2束
- 牛乳……大さじ2
- 豚もも肉……200g
- バター……大さじ2
- 塩、コショウ……各少々
- ピザ用チーズ……50g
- マヨネーズ……大さじ4

●作り方(1人分約280kcal)

- ① ホウレンソウはさっとゆで、水気を絞って4cm長さに切る。
- ② 豚もも肉は1cm厚さに切り、塩、コショウを少々ふる。
- ③ マヨネーズと牛乳を合わせる。
- ④ フライパンにバターの半量を溶かし、②を焼いて取り出す。残りのバターを入れ、①をさっと炒めて、塩、コショウをふる。
- ⑤ 耐熱容器に④のホウレンソウを敷いて豚もも肉をのせ、③をかけてからピザ用チーズをのせる。200℃のオーブンかオーブントースターで5～6分焼く。



今月のオススメレシピ②

ホウレンソウと牛肉のナムル

●材料(4人分)

- ホウレンソウ……2束
- ごま油……大さじ1
- 牛薄切り肉……150g
- 砂糖……大さじ1
- ショウガ……1かけ
- 醤油……大さじ2
- ニンニク……1片
- すりごま……大さじ3

●作り方(1人分約250kcal)

- ① ホウレンソウはゆでて水気を絞り、4～5cm長さに切る。
- ② 牛薄切り肉は2～3cm長さに切り、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して②のショウガ、ニンニクを炒め、次に牛薄切り肉を入れて炒める。砂糖と醤油を加えて汁気がなくなるまで炒めてから、器に取って冷ます。
- ④ ①のホウレンソウの水気をもう一度絞って、ほぐしながら③に加えて合わせ、すりごまを混ぜる。



あなたの暮らしを、私たちが応援します!!

我らみんなの、暮らしの応援団

共済
インフォメーション

早めの備えが肝心です!!

病気の中で発症率が高い“がん”。それだけに自分にも発症する可能性があります。“がん”と診断されたとき安心して治療を受けられるよう、確かな保障の『JAがん共済』を考えてみてはいかがでしょうか。



共済推進課
ライフアドバイザー
佐藤 美香子

がんの死亡率は高く、近所や親戚など、周りを見てもがんで亡くなられてしまう方は依然多いようです。しかも、がんは昭和56年から死因の第一位になっているのです。そして秋田県は、がんによる死亡率は全国第一位と、それだけに自分にも発症する可能性があります。

しかし、早期発見し、治療することで、生存率は高くなってきているのです。安心して治療に専念することが、がんの克服へつながります。そこで頼れるのが、がんと闘うための安心を、一生涯にわたって手厚く保障してくれるのが『JAのがん共済』です。

みなさんは、がんの治療費が高額になるのをご存知ですか?がん治療は手術をはじめ、薬物や放射線など複数の方法を併用して行う場合が多く、他の病気に比べて治療費が高額になる傾向があります。『がん共済』は入院共済金が1日目から無制限に

お受け取りになれ、手術から退院後の療養まで幅広く保障しているので、安心して治療に専念できます。

また、上皮内がんを含む全てのがんをはじめ、脳腫瘍も共済の対象としています。医師の診断は不要で簡単な手続きで加入できるのもうれしいですね。また、掛金が手頃な上、もしも解約された場合にはご契約時の年齢、共済掛金の払込年数などに応じて所定の解約返れい金をお支払いします。

がんは誰でも、年齢に関係なく発症する可能性があります。早めの備えが必要なのです。

★『JAがん共済』の詳細は、最寄りの支店ライフアドバイザーまでご相談ください★

購買
インフォメーション

新製品の「石堂まもるくん」の販売を始めました!

ご先祖が建立した古いお墓がこれ以上風化しないように、お墓リフォームの新しいカタチとして多くの用途・ニーズに応えられる商品です。

実際にご利用されたお客様から「仕上がりが想像以上に良く大変満足している」との高い評価も。お寺のご住職様からも「もっと宣伝して沢山のお客様にお薦めしたら良いのでは」とのお言葉もいただいたお薦めの商品です。



購買課
主任 松田 貴幸

「お墓の新規建立も
『新あきた』で!!」



- お申込み受付期間
4月3日(金)～4月24日(金)まで
- 施工料金
21万円～(組合員・ご利用者様)
※お見積もり無料です。

長い年月で風化が激しく今にも朽ち果てそうな古墓をお護りします。



新製品
まもるくん



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



■お申込みは・・・購買課 ☎832-6658 または各営農センターへ!! 《指定石材店 秋田石材》

農宮



雄和宮農センター
松田 久樹

アワンポイント

今月のテーマ
畑作り

野菜作りは子育てと同じです!!

タネをまけば早く芽がでないかと願い、芽ができれば早く大きくなつてくれな
いかと期待をよめます。そのために、肥料も水も十分与えて……となるわ
けですが、なかなか順調に生長をとげてくれません。
良い作物を作るには良い土作りと適切な肥料が大切です。

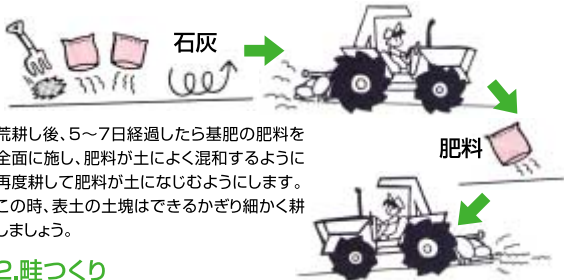
①畑の準備
種まきや定植する2週間前に
堆肥、石灰を全面に散布し、15~
20cmの深さを目安に耕します。
石灰と有機物が混和するように
行います。作物、土壌条件によつて
違いますが堆肥3t/10a(3kg
/1m²)、石灰150kg/10a(150g
/1m²)
※注意:消石灰と過石は同時に
散布しないこと!!
荒耕した後、5~7日経過したら
基肥を施し再度耕起し肥料が土
になじむようにします。この時、表
土の土塊はできるかぎり細かく耕
します。

②畦作り
畦幅は、野菜の生育上最適な栽
植密度で決まります。また作付け
の条数でも変わります。一般的に
は溝を含めて1.0~1.2mが適当です。
畦の高さは果菜類で10~12cm
とします。ただし、排水の悪いところ
では15~20cmとやや高くします。
逆に排水が良く乾きやすいところ
では低い畦にします。

③マルチかけ
水分を保持し、肥料養分の流亡
防止、地温上昇または抑制、水
はねあがりによる土の付着(病害)
防止のためマルチを張ります。
●透明マルチ 主に春先に使用し
ます。地温を上昇させ生育を促
進する効果があります。
●黒マルチ 雑草の発生を防ぎま
す。転作田での碎土が悪く除草剤
の効きにくいところで効果があり
ます。透明マルチより地温上昇
効果は大きいです。
●白黒ダブルマルチ 夏季に使用
します。地温の上昇を抑制します。
●シルバーマルチ 地温の上昇を
抑制します。アブラムシ対策に効
果があります。

1.耕うん

種まきや苗を定植する10~15日前に荒耕しをします。荒耕しの前に石灰や堆肥を全面に散布し、15~20cmの深さを目安にできるだけ深く耕します。石灰と有機物が混和するようにしましょう。



荒耕した後、5~7日経過したら基肥の肥料を全面に施し、肥料が土によく混和するように再度耕して肥料が土になじむようにします。この時、表土の土塊はできるかぎり細かく耕しましょう。

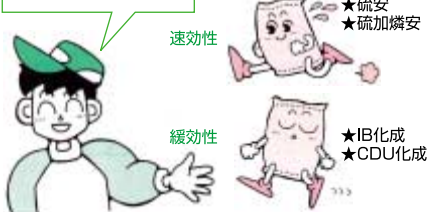
2.畦づくり

畦幅は、野菜の生育上最適な栽植密度で決まります。また、作付けの条数でも変わります。一般的には溝も含めて1.0~1.2mが適当です。

畦の幅や高さは野菜の種類や土の乾湿で変えましょう!!

肥料にはすぐに効果の現れるタイプの速効性肥料と、ゆっくり効果が現れるタイプの緩効性肥料があるよ!!

施肥速効性肥料には燐硝安加里、硫安、硝安が含まれ、緩効性肥料にはIB化成、CDU化成、LP肥料等が含まれているんだよ!!



施肥量は、土壌の肥よ度や土壌の種類、各野菜の養分吸収量、流亡率などで決まります。

●肥料の種類内容成分と形態からの分類

単肥	硫安、尿素、石灰チッソ、過石など	
配合肥料	CDUS555、野菜複合など	高度化成:成分合計30%以上
化成肥料	硫加燐安、つくば化成、アラジンなど	普通化成:成分合計30%未満
有機質肥料	なたね粕、鶏糞、魚粕など	
液肥	くみあい液肥など	
土壌改良材	消石灰、苦土タンカル、ようりんなど	

●肥料の施用量計算

施用成分量=製品量×成分%/100(kg)

※例:成分13-10-12の肥料を1袋使うと...

◎チッソ:2.6kg ◎リン酸:2.0kg ◎カリ:2.4kg

アナタはご存じですか？

健康のツボはココ!!

消化性潰瘍 ～ピロリ菌感染～

消化性潰瘍というのは、胃・十二指腸潰瘍の総称のこと
で、近年、その原因としてピロリ菌感染が大きくかかわって
いるということがわかり、テレビなどで耳にすることも多く
なりました。そこで今回は消化性潰瘍とピロリ菌についてお
話したいと思います。

胃や十二指腸の粘膜は、酸性度の強い胃酸にさらされて
おり、胃液などの防御機構によって粘膜が傷害されないよ
う守られています。消化性潰瘍は、なんらかの原因で粘膜
が傷害され、そこに胃酸の刺激が加わることによってできる
病気です。その原因として最も多く挙げられるものの二つが
ピロリ菌です。

ピロリ菌は以下の複数のメカニズムがからんで、潰瘍を形
成すると考えられています。

- ①ピロリ菌の作り出すアンモニアが直接粘膜を傷つける。
- ②ピロリ菌そのものが、粘液を減らしてしまう。
- ③ピロリ菌に感染すると胃表面で炎症がおこり、その結果
発生した活性酸素によって粘膜が傷つけられる。
- ④炎症で生じた活性酸素が、ピロリ菌の産生したアンモニ
アに働きかけて粘膜を強く傷つけるものに変化させる。

私たち日本人のピロリ菌感染率は高いといわれています。
しかしだからといって、感染している人全員が潰瘍になるわ
けではありません。実際には感染者の約2〜3%程度に発
症するにとどまるといわれています。しかし、ピロリ菌感染
者が消化性潰瘍になる可能性は高いため、消化性潰瘍と診
断され、ピロリ菌陽性と診断された場合には積極的に除菌
するべきです。

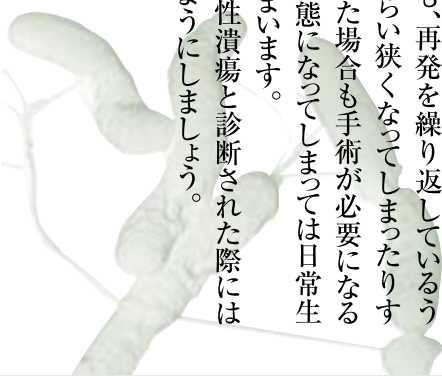
除菌には胃酸の分泌を強力に抑えるプロトンポンプ阻害剤
と2種類の抗生物質を1週間服用します。個人差はあり
ますが、ピロリ菌の除菌成功率は約80%以上といわれてい
ます。除菌に成功すればその後は再発しにくく、一般に内
服は不要といわれています。しかし、除菌に成功しなかった
場合、あるいは除菌に成功してもその後潰瘍を再発する場
合には維持療法として胃酸分泌を抑制する薬を継続して
内服する必要があります。

「胃・十二指腸潰瘍」言葉ではよく耳にしますが、こうし
て再発を予防することは非常に大切なことです。というの
も、潰瘍もひどくなると出血して吐血(鮮血・コーヒー残渣
様)や下血(黒色便)を起こしてしまい、全身に送り込む血
液量が不足して心臓や脳などに悪影響を与えます。また、
穴があいて(穿孔)しまえば激的な腹痛を生じ、お腹の中
で炎症が広がって(腹膜炎)緊急手術になってしまうこともあ
ります。そこまでならなくても、再発を繰り返しているう
ちに食べ物を通れなくなるくらい狭くなってしまったりす
ることもあり、こうなってしまう場合も手術が必要になる
ことがあります。このような事態になってしまつては日常生
活に大きな支障をきたしてしまいます。
そうならないためにも、消化性潰瘍と診断された際には
定期的な治療・検査を受けるようにしましょう。



秋田組合総合病院
消化器科 工藤 由美

オススメ
得する
対策
etc.



肩こりを和らげて能率アップ!! かるやか体操 農産物加工向け(1)

●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

今回は鍋を使って、両肩と背中上部(広背筋)の筋肉を伸ばします。
肩こりを和らげることが期待できます。

鍋を頭の後ろに下ろすとき、肩甲骨をくっつけるように意識するこ
とが大切です。脚裏(特にアキレスけん)も同時に伸ばしてみましょう。

加工作業を始める前だけでなく、作業中や作業後にも取り入れてみ
てください。自分の体格に合った重さの鍋を使うことが大切です。

「かるやか体操」は、日本農業新聞が冊子にまとめ販売しています。水稲
・畑作、露地野菜、施設野菜、果樹、畜産、花き、農産加工...と、経営品目や
作業別に写真で紹介しています。 定価は420円

■お問い合わせ・・・日本農業新聞販売管理部 TEL.03-5295-7407

農産物加工に取り組む人におすすめです!



① 鍋を両手で持ち、脚を前後
に開きます。

② 鍋を持ち上げます。左ひざ
を曲げて体重を軽くかけ
ます。

③ 鍋を頭の後ろに下ろします。
右脚裏の筋肉も伸ばします。
同じ要領で左脚も伸ばしま
しょう。

いつも元気に百歳食

いなりずしで物忘れ防止!!

● 食文化史研究家 永山 久夫

春が来ました。

ウグイスもカエルもタヌキも、みんな楽しそうに走り回っています。さあ、野遊びの季節。『万葉集』以来の日本人の伝統行事です。

春の日差しを体いっぱいを受け止め、冬の間に変えていた元気を取り戻しましょう。

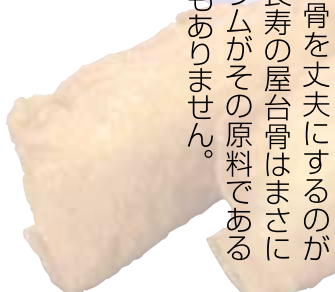
日光を浴びると、骨を丈夫にするビタミンDが増え、脳のセロトニンが活発になります。これは幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質で、春先の柔らかな日の光を体を受けると増えることが分かっています。ただし太陽光には紫外線も多いため、長時間受けるのはよくありません。

外出のお弁当は、いなりずし。甘辛く煮た油揚げの中に、甘めの酢を振ったずし飯を詰めて作ります。ずし飯にごまを混ぜたり、シイタケやニンジン、ゴボウなどの含め煮などを加えると、味が良くなるほか、栄養もバランス良く取れます。



新あきた 知って健康

脳はさまざまな神経伝達物質を駆使して、情報のやりとりをしています。記憶力や学習能力などと特に関係が深いのがアセチルコリン。その原料が大豆にたくさん含まれているレシチンです。レシチンが分解され、血液中のコリンになり、結果としてアセチルコリンの量が増えます。そして今、注目されているのがインソフラボン。女性ホルモンに似た働きをするといわれ、若さを保って老化を防ぐ女性のボディガードのような作用があるのです。骨粗しょう症を予防する成分としても知られています。



同じように骨を丈夫にするのがカルシウム。長寿の屋台骨はまさに骨で、カルシウムがその原料であるのはいうまでもありません。

健康百科

気をつけよう脂肪肝!!

● 佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

「脂肪肝」とは、肝細胞に脂肪が過剰にたまっていく状態をいいます。放っておくと自覚症状のないまま悪化し、肝硬変や肝がんへと進むことがあるため、注意が必要です。では一体、どんな人が脂肪肝になりやすいのでしょうか。

★お酒を毎日3合以上(日本酒の場合)飲む人

アルコールが分解されると、肝臓で中性脂肪の合成が活発になり、脂肪が蓄積されます。脂肪肝になったあとも多量の飲酒を続けると、肝臓への負担が重くなり過ぎて、やがて脂肪肝炎、肝硬変へと進行します。

★脂の多い料理や甘いものが好きな人

脂っこい食事が多いと、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。過剰な糖分も肝臓に取り込まれて脂肪に変わり、肝臓に蓄えられます。



★肥満で体をあまり動かさない人
運動不足が続くと、使われなかったエネルギーが脂肪となって体内に蓄えられます。肥満の中でも、内臓脂肪型肥満の方が脂肪肝になりやすいといわれています。

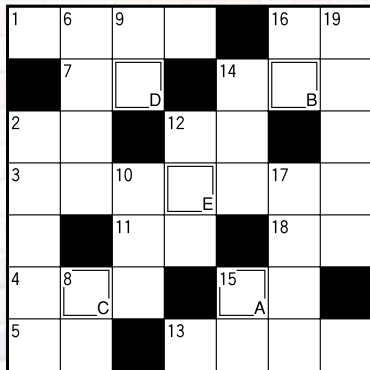
★「糖尿病」や「脂質異常症(高脂血症)」の人
これらの病気の多くは、食べ過ぎや肥満が原因で起こります。従って、脂肪肝を合併していることが多くなります。

脂肪肝は、従来お酒をよく飲む人に多いといわれてきましたが、最近では肥満が原因の脂肪肝が増えてきました。脂肪肝と言われたら、お酒を飲む人は節酒し、肥満の人は食べ過ぎや運動不足に注意して、早めに治すように心掛けましょう。

頭の体操 クロスワードパズル

Q. 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?

●出題/ニコリ



■タテのカギ

- 2 …見分けがつかないほどそっくりな人
- 6 …友好の印に手を握り合います
- 8 …陸— 空— 強行—
- 9 …短歌で—の句は七・七の部分
- 10 …柔道で投げられたら取ります
- 12 …長い首は、高い木の葉を食べるのに便利
- 14 …あることに携わっていること
- 15 …肋骨(ろっこつ)が守る左右一對の臓器
- 16 …ものを載せる所
- 17 …鳴き声に特徴があるカモメの仲間
- 19 …オートバイで荷物をすぐに配達してくれます

■ヨコのカギ

- 1 …砂漠の中で水がわく場所
- 2 …—の上にも三年
- 3 …サラリーマンにはうれしい日
- 4 …秋になると大陸から群れをなして渡ってくる鳥
- 5 …ろうそくで火をつけるところ
- 7 …網を張り虫がかかるのを待つ生き物
- 11 …入場— 乗車— 債—
- 12 …1位のメダルの色
- 13 …すごろくなどでよく使う立方体
- 14 …神社で—安全を祈願しました
- 15 …よく売れる商品には生えていい?
- 16 …—になってかかってこい!
- 18 …眠ること 不— 睡—

★当選者
大島 勇子さん (新屋)
石山 敦子さん (下北手)
斉藤 昭子さん (雄和)
おめでとうございます

【3月号の答え】
ソ ウ シ ユ ン

▼クイズにご応募ください▼

【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】4/18日(土)
◎応募は右記まで。

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、お送りください。多数の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

答え
住所
氏名
年齢
今月のテーマについて一言お書きください。

50 010-0877
秋田県秋田留守町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。

ふれあいメール 3月のテーマ「おもしろい人」



読者とのコミュニケーションの場

私の3歳になる孫ですが、自分で共感することがあると「そうよ。そうよ。みんなそうよ!」と言います。
可愛いし、おもしろいですよ。
(雄和 Sさん)

わが家の2歳になる孫娘は私の顔を見るなり「ばあちゃん、ト乾いた」と言います。これってオヤジ会話でよく聞きますよね。おもしろいというか笑っちゃいます。
(新屋 Oさん)

私のおもしろい人はスキースクールの先生です。一度教えた生徒は忘れないそうで、ケレンデで、すばやく見つけると大きな声で「○○さん!また会えたね~!!」と、みんなに言っているんだらうけれど、楽しくておもしろい先生です。
(下北手 Iさん)

同じ職場で30代の女性なのですが、片付け、掃除が上手なのです。自分の机の上も、中も、もちろん職場のみなどで使う場所もいつの間にか整理しています。とてもステキな方です。
(仁井田 Kさん)

私はお母さんをすごい頑張り屋だと思います。お父さんは単身赴任で、お母さんは仕事も精一杯してから、私を迎えに来て、その後夕食の支度や、家事もして沢山頑張っています。
(保戸野 Dさん)

電車の中で見た坊主頭の方です。体格はガッチリラグビー選手みたいで、最もケンカが強いタイプの人に見えました。私は電車のイスに座っているところを見ましたが、彼は内股で可愛く座っていました。しかも両手をチョコンとこたまた可愛らしく膝の上にのせていました。よく見るとつぶらな瞳でおもしろい人でした。
(新屋 Nさん)

■今月のテーマは『春といえば!』
皆さんにとって、春といえば何を連想されますか? テーマ以外でも構いませんのでエピソードを募集しています。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!!

■JA新あきたのあゆみ

◎1月

- 1月30日 …総代・支部長合同会議(追分生活センター)
- 〳 …広山田総代・支部長合同会議(旧東支店)
- 〳 …雄和支部長会議(雄和支店)
- 31日 …無人ヘリ協議会総会(アキタパークホテル)
- 〳 …旭川青年部交流会(大町ビル)

◎2月

- 2月2日 …旭川総代・支部長合同会議(秋田温泉プラザ)
- 〳 …支部座談会開催 至20日(JA新あきた管内各支部)
- 4日 …合併10年企画イタリア6日間の旅1班(イタリア)
- 5日 …合併10年企画イタリア6日間の旅2班(〳)
- 6日 …合併10年企画イタリア6日間の旅3班(〳)
- 10日 …第51回全日本の光大会(横 浜)
- 11日 …合併10年企画イタリア6日間の旅4班(イタリア)
- 12日 …合併10年企画イタリア6日間の旅5班(〳)
- 18日 …市議会「農林議員の会」農業研修及び意見交換会(大町ビル)
- 19日 …畜産座談会(雄和サイクリングターミナル)
- 20日 …合併10年企画イタリア6日間の旅6班(イタリア)
- 〳 …人事異動内示(JA新あきた会館)
- 24日 …秋田市米政策推進協議会臨時総会(アキタパークホテル)
- 25日 …女性部バール部会総会(秋田温泉)
- 〳 …秋田市農林水産業振興戦略会議(ルポールみずほ)
- 〳 …秋田市耕作放棄地対策協議会 設立総会(〳)
- 27日 …第13回理事会(JA新あきた会館)

●編集後記

いつも「いぶき」を読んでいただきましてありがとうございます。さて、4月号から「いぶき」をリニューアルしました。JA新あきたへの聞きたいこと、知りたいこと、何でも結構ですので、おはがき又はメールでお送りください。お待ちしております。これからも皆様の声を取り入れて、愛される広報誌づくりを目指して頑張ります!よろしくお祈いします。(中川)

■JA新あきたの概況《2月末現在》

●組合員数／(正)8,149人 (准)8,077人

貯金 ……………895億5,487万円
 貸付金 ……………380億2,531万円
 共済保有高 ……………3,471億9,887万円
 購買品供給高 ……………20億8,730万円
 販売高 ……………50億2,769万円
 出資金 ……………37億1,091万円

■第13回理事会

●平成20年度第13回の理事会が2月27日(金)に開催され、次の事項について審議されました。

- 議案第 1号／大口信用供与先への供与
- 議案第 2号／長期資金の貸出し
- 議案第 3号／理事と組合との契約に関する承認
- 議案第 4号／アパートローン貸出にかかる条件変更
- 議案第 5号／平成20年度貸出金等仮査定結果に基づく貸倒引当金の処理方針
- 議案第 6号／定款第21条による出資口数の減少
- 議案第 7号／債権譲渡
- 議案第 8号／自己査定における保証会社の格付け
- 議案第 9号／平成21年度内部監査計画書
- 議案第 10号／職制規程の職務権限表一部変更
- 議案第 11号／「家畜預託規程」の廃止及び「家畜預託事業実施規程」の設定
- 議案第 12号／(株)JA新あきたライフサービス和田給油所の廃止(案)
- 議案第 13号／(株)JA新あきたライフサービス平成21年度事業計画(案)

支店金融窓口の営業時間が変わります!!

当JA各支店の金融窓口営業時間を平成21年4月1日(水)より下記のとおり変更させていただきます。

■平成21年4月1日(水)以降…午前8時30分～午後3時 ■平成21年3月31日(火)まで…午前8時30分～午後3時30分

※尚、その他の業務につきましては従来通り営業させていただきます。ご理解、ご協力の程よろしくお祈いいたします。

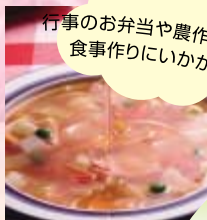
金融窓口の
終了時間が
午後3時
となります!!

食材センターからのお知らせ

JAふれあい食材

忙しい奥様 応援メニュー

春の味わいセット



行事のお弁当や農作業時の食事作りにはいかが?

好評
予約受付中

お申込み締切日

4月11日(土)

配達日

〈Aコース〉 4月24日(金) | 〈Bコース〉 4月25日(土)

※各コースの詳細内容は下記までお問い合わせ下さい。

ご予約・お問い合わせ

JA新あきた各支店・営農センター 又は下記まで

(株)JA新あきた
ライフサービス中央食材センター
TEL. 018-868-3233
FAX. 018-868-3234



JAかがやき女性塾 第3期受講生募集

4月22日
開講

ゆとりをもった2カ月に1回の受講で、1年間無理なく仲間と学ぶことができます。

- 受講期間 平成21年4月～平成22年1月までの期間
- 対象者 JA新あきた女性部員・フレッシュ部員
- 申込 各営農センター
- 申込締切 平成21年4月15日(水)

【受講にあたって】

- ・受講を希望する方は開講式当日に会場へお越しくださいようお願いします。
- ・お楽しみ講座と懇親会は実費となります。
- ・各講座の開催日時は決まり次第、後日お知らせします。

— 平成21年度〈第3期〉カリキュラム予定 —

回	予定月日	会場	受講時間	講座内容
1	4月22日	南営農センター	午後1時～午後4時30分	・開講式 ・講演(総代会資料の見方パート2) ・菜の花を見に行こう!
2	6月25日	西営農センター	午前10時～午後3時30分	・西営農センター管内見学ツアー ・マイ箸袋作り ・菜の花刈り取り体験!
3	9月上旬	未定	午前10時～午後3時30分	・菜種搾油・エコたわし作り・ライフプランセミナー (家庭で出来るエコ生活!)
4	11月下旬	未定	午前10時～午後3時30分	・菜種油を使って米粉の調理実習 ・担当課長に聞いてみよう!(JAの業務内容について)
5	12月	未定	午前10時～午後3時30分	・講義(BDFってなんだろう??) ・お楽しみ講座(布ぞうり作り)
6	1月下旬	市内ホテル	午後1時30分～	・閉講式 ・意見交換 ・懇親会

お問い合わせ先

JA新あきた 農業ビジョン推進課

☎(832)-6652 FAX(832)-6740

担当:門間

明日はもっと健康に

「クミアイ家庭薬」

「健康」はかけがえのない宝物

みなさまの健康を支えて80年「薬」と「安心」をお届けしております。

全国200万戸配置運動展開中!



Kyoyaku

健康補助食品

黒酢にんにく卵黄

一粒にぎゅっと凝縮!!

ソフトカプセルで、
味もおいも気にならない

健康のために良いと思う食材は、毎日続けてみたい。
ですが、同じ食材を摂り続けることは大変ではありませんか?

Kyoyaku 黒酢にんにく卵黄 は、昔から健康食材として知られている黒酢・にんにく・卵黄油を、ぎゅっと凝縮した健康補助食品です。酸っぱさやおいが気になっても試していただけなかった方にも摂取りやすいようにソフトカプセルで包みました。

120粒
5,040円
(税抜価格4,800円)



お問い合わせは

購買課 ☎832-6658
または各営農センターへ