



花壇には欠かすことができない花。

## ◎新あきたの“旬” 『パンジー』



### 特集

## 米穀情勢、JA事業などへのご意見をお聞きする座談会 平成20年度第2回座談会の結果

### ■秋田の農業人

JA新あきた 女性参与  
女性部長 鎌田 洋子さん



▲2009.MAY

# 5



JA新あきた

# 特集

## 平成20年度第2回座談会の結果 -主なご質問への回答-

### 第2回 座談会資料



平成20年2月

新あきた農業協同組合

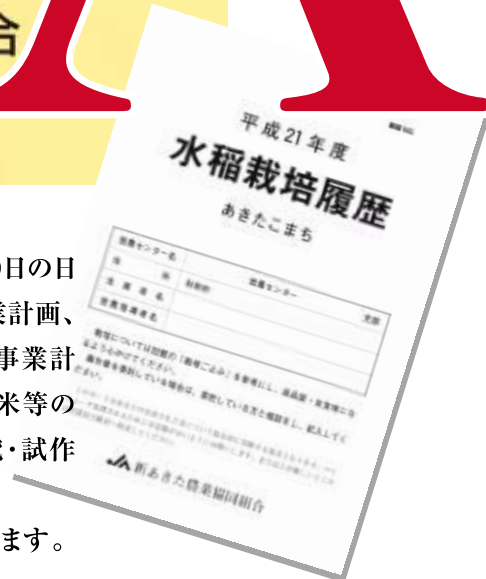
# Q

# &

# A

米穀情勢、JA事業などへのご意見をお聞きする座談会を2月2日から2月20日の日程で開きました。その中で、平成21年度事業計画の基本方針及び営農指導事業計画、平成20年度支店事業概況についてご説明をいたしました。特に平成21年度事業計画の基本目標につきましては、生産調整メニューの多様化を図るため、飼料用米等の新規需要米や、食料自給率の向上に向けて米粉等の活用と加工販売の研究・試作への取り組みなどをご説明いたしました。

今回は、各会場で寄せられた主なご質問を抜粋し、その回答をご紹介します。



**Q.1** 転作田の利用において加工米・飼料用米・菜の花の栽培方法や、これらに対する補助金や販売価格など、現状の農家経済に対してどのようなメリットがあるのか具体的にわかりやすい資料を示して欲しい。

**A.1** 加工用米については農家手取りが1俵あたり8,500円(1等米)を予定しております。新規需要米(飼料用米・米粉用米)については水田等有効活用促進交付金等の助成制度を活用することにより、10aあたり最高で65,000円の助成金があり、米代金(米粉用)として20,000円程度の収入が見込めます。

■平成21年度米粉・飼料用米の農家手取りイメージ

米粉用米				
	あきたこまち		秋田63号	
	既存	新規	既存	新規
水田等有効活用促進交付金		55,000		55,000
JAグループ支援	10,000	10,000	10,000	10,000
県新規需要米経営安定事業 (水田フル活用型経営サポート事業)	30,000		30,000	
合計	40,000	65,000	40,000	65,000

飼料用米		
	秋田63号	
	既存	新規
水田等有効活用促進交付金		55,000
JAグループ支援	10,000	10,000
県新規需要米経営安定事業(水田フル活用型経営サポート事業)	30,000	
産地確立交付金	7,000	
合計	47,000	65,000

※米粉用米・飼料用米の単価のうち5,000円/10aは、コスト削減等の取組に対する加算。

**Q.2** 酒造組合との加工米契約は、今の農業情勢を考えると農家組合員にとって意欲と希望が出る取組みであるが、基準反収の578kgは厳しすぎるのではないかと。各地区の圃場状況等を考慮して地区の実態にあった基準を設定して欲しい。

**A.2** 基準反収については平成14年から20年までの秋田市の平均反収量の中で、最高と最低の平均収量を除いた5年間の平均収量および3等米を基準とした網目1.7ミリを使用し、県が算定しています。実際の収量とは差異が生じている状況となっていることから、今後、網目の変更および、地区別の基準反収の設定等より実態に近い基準数量とするよう関係機関に対して提案してまいります。



総出席数  
2,163人  
出席率26%

実施期間  
2/2(月)  
↓  
2/20(金)

皆さまからいただいた二つひとつのご意見を大切に、事業へ反映した取組みを行ってまいります。今後、JAの運営に皆さんの声をお寄せください。



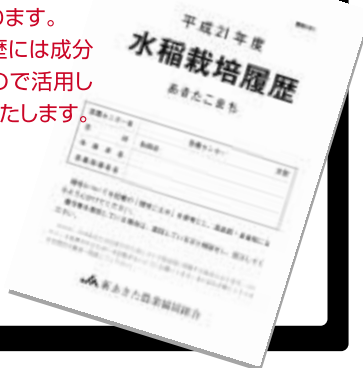
**Q.4** 今後「あきたecoraisu」の減農薬栽培に取り組んでいくうえで、使用成分回数が10回に制限されていることから、各農家で使用した農薬等について提出している栽培履歴を基にしながら栽培技術等の指導徹底をはかって欲しい。

**A.4** 地域の実情にあわせた薬剤ならびに防除体系を考慮しながら、栽培指導を行ってまいります。



**Q.6** 「あきたecoraisu」に取り組むにあたり農薬使用が成分回数となっているので農薬の成分ポイント数を注文書へ記載できないか。

**A.6** 農薬の成分ポイント数については、次年度の注文書への記載を検討してまいります。尚、今年度の栽培履歴には成分数を記載しておりますので活用して下さるようお願いいたします。



**Q.3** 平成21年度の営農指導事業計画で担い手の育成・確保・支援体制強化の取組みとして「経理・税務指導の強化」とあるが、具体的な取組みを教えてください。あわせて集落営農組織に対してもっと積極的な指導を図って欲しい。

**A.3** 担い手法人組織及び集落営農組織において一番の悩みは税務等を含めた経理処理であることから、経理支援ソフト「一元」の普及や関係機関と連携した研修会等を開催し、組織の経理・事務指導の強化を図ります。また、転作作物等の技術研修会等も開催し、組織の経営の安定化を図ってまいります。



**Q.5** 「あきたecoraisu」に取り組むことにより農薬成分の減少で被害が予想されるが、どのような対策をとるのか。また、斑点米の発生が懸念されることから色彩選別機の導入を検討して欲しい。

**A.5** 異常気象により追加防除が必要な場合は、被害の軽減を図る必要があることから追加防除をしていただくよう指導いたします。尚、使用成分回数が10回までとなっていることから、この使用回数を超えれば「ecoraisu」にはなりません。

また、斑点米の発生が懸念される場合には、適期防除と2回成分とした防除体系で取り組んでいただき、色彩選別機の導入については現在考えておりませんのでご理解願います。

**Q.7** 役員選任制になり、組合員の権利である選挙権が実質なくなることによって組合員の意思が反映されないのではないか。

**A.7** 役員選任制については、従来の中選挙区制を改正するよう行政・中央会からの強い指導で、平成19年の第8回通常総代会で承認されたものであり、他の広域JAもほとんど選任制に移行しております。制度改正にあたっては座談会等でその趣旨、内容の周知を図るとともに、平成21年度の役員改選にあたっては、座談会での説明やチラシの配布等で、より多くの組合員の皆様の意見や意思反映に努めているところであり、役員選任制に対するご理解をよろしくお願いいたします。



# 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. セルフ北グランドオープン!!
2. 野菜部会総会
3. 農水省がライスセンターを視察
4. あきたecoらいす温湯消毒研修会
5. 第10回女性部通常総会
6. 春の花壇苗を配布
7. JAみどりの広場で新あきたを紹介



●給油式を行う中川薫清組合長。

## セルフ北

### グランドオープン

(株)JA新あきたライフサービスのセルフ式給油所「セルフ北」が外旭川字神田にグランドオープンしました。

3月24日(火)の竣工式とオープニングセレモニーでは、地区、JA、関連会社関係者30人が出席し、オープンを祝いました。

中川薫清組合長は「秋田昭和線沿いに移転したことで、組合員はじめ、地域の方々からより一層ご利用いただきたい」とあいさつしました。

セルフ北は敷地面積1,585㎡、マルチセルフ計量機が2基、灯油セルフ計量機1台、ドライブスルー型洗車機1基などを備えています。営業時間は午前7時〜午後10時。年中無休となっています。



●東京農業大学総合研究所の本山直樹客員教授の講演も行われた。

## 野菜の加工・業務向け 本格化

野菜部会は今年度から、加工用や業務用の野菜生産と契約販売に本格的に取り組みます。加工用トマトの作付けを1ha増やし、(株)カゴメとの契約販売を拡大。これを含めてトマトやプロッコリーなどの加工用・業務用の契約栽培を7haから11haに拡大します。

加工用・業務用野菜の契約販売の強化は、今年度の事業計画に重点事項として盛り込み、3月24日(火)に開いた通常総会で承認されました。

また、今年で132回目を迎える秋田県種苗交換会が秋田市で開催されることから、多くの農産物を出品するよう参加者に呼び掛けました。

## 農水省の職員が 米施設を視察

農水省生産局、東北農政局の担当者らが3月26日(木)、川添北部地区ライスセンターの視察に訪れました。

農業ビジョン推進課の担当者が、ライスセンターの集荷結果などを報告。業務を委託している新あきたの子会社、(有)新あきたファーマーズの佐々木二男取締役が設備等を紹介しました。

佐々木取締役は、「DAG(常温除湿乾燥)による自然に近い乾燥で、高品質な仕上がりとなっている。色彩選別機によりカメムシによる着色や紫斑病の被害粒を除去している」と説明しました。

農水省の職員は、「検査設備の整った立派な施設であり、これを消費地にPRしながら米の販売促進に努めてほしい」と話していました。



●佐々木取締役の説明に耳を傾ける農水省職員ら。



●装置を使った種子消毒作業を見守る参加者。

## 水稲種子の 温湯消毒の実施へ

環境面、省力面を配慮した水稲の温湯消毒装置の使用法を学ぼうと、4月2日(木)、河辺育苗センターで水稲種子温湯消毒実施研修会を行いました。

農機メーカーの担当者より作業内容が説明された後、河辺地区の農事組合法人おおさわの組合員が装置を使い、約8h a分の種子消毒を行いました。

水稲種子温湯消毒機の実演に、参加した営農指導員は「従来の薬液24時間処理と比較すると短時間で消毒できる」と話すなど、温湯消毒装置の今後の導入が期待されます。

## 新部長に 鎌田洋子さんを選任

女性部は4月3日(金)、第10回通常総会を本店で開き、部員55人が出席し、平成20年度の事業報告や平成21年度の事業計画などが承認されました。今年度は安全・安心な地場産農産物の供給や食と農の大切さを伝える活動を重点に取り組むことにしました。

また、総会の中で役員改選が行われ、新部長に河辺支部の鎌田洋子さん、フレッシュ部は雄和地区の佐々木早苗さんが再任されました。鎌田部長はあいさつのなかで「新役員を中心として、部員皆さんの協力を得ながら女性部活動に取り組みたい」と意気込みを話していました。



●総会後には、秋田県家の光講師の安部美穂子氏による講演が行なわれた。



●部会員により花壇苗の配布が行われた。

## 市民団体などに 苗を配布

花き部会員が育てたパンジーやデージー、ビオラなどの花壇苗が市内に彩りを添えています。

同部会では昨年より春、夏秋用の花壇苗を町内会や児童館、公民館などに新あきたを通して注文を取り、直接販売する取り組みを始めています。4月9日(木)、10日(金)には、約98団体の関係者が北流通センター、南部低温倉庫を訪れ、約10・495鉢の苗を配りました。

参加した部会員は「市民の声を参考にしながら、直接販売を定着させて、今後の販路拡大に結び付けたい」と話していました。

## 新あきたの ベスト3を紹介

AKT秋田テレビで毎週土曜日の11時に放送されている「J Aみどりの広場」の収録が4月10日(金)と13日(月)に行われました。

今回収録したのは、県内のJ Aの自慢を紹介する「がんばってます!」のコーナーで、新あきたのベスト3として、ファーマーズマーケット「彩菜館」と、(有)新あきたファーマーズ、ローンセンターなどを紹介しました。

彩菜館では岩波美和子副会長が太平山ポークと、会員が出品している野菜を使った、しゃぶしゃぶ料理を紹介しました。

それらの様子は4月18日(土)の放送で県内に紹介され、太平山ポークを視聴者プレゼントで紹介したところ、ハガキが多数寄せられ、好評を得ることができました。



●彩菜館では岩波副会長がおススメレシピを紹介。



# 秋田の農業人

農業は命の源を生産する大切な職業

女性参与 女性部長

鎌田 洋子さん

■耕作面積:18.5ha

■生産品目:稲作(あきたこまち)、大豆(リュウホウ)

今、農業という職業にやりがいと喜びを見出し、自ら主役となって前向きに取り組んでいる女性が増えています。こうした女性農業者の取り組みと活躍を紹介するとともに、女性から見た農業、女性だからできる農業を探ります。

**Q 農業に取り組んだきっかけは？**

幼いころから両親の後をついてよく田んぼに行きました。その両親の姿を見て、農作業の手伝いをしてきましたから、農家に嫁ぐことに抵抗はありませんでした。私にとっ  
て農業をやることは特別ではなく自然の成り行きでした。

**本当のお米のおいしさを伝えたい**

**Q 農業をはじめてからは？**

私自身、農業に育てられたので、農業後継者とか農業を守っていかなければと、肩ひじを張るのではなく、農業を一つの職業と考え、楽しさや喜び、厳しさを味わいながら取り組んでいます。

**農業全体の知識を習得することが第一歩**

**Q 気をつけていることは？**

女性に限らず農業をするとなると土地や資金、技術、人脈など、いろいろな条件が必要になるため、条件面で足りない部分をどう補っていくかですが、まずは農業に関する全般的な知識を身につけることが重要だと考えます。地域の農産物を知ることがもちろんですが、経理や税金、農地の法律など知っておかなければならないこと、守らな

ければならないルールについても関心を持つようにしています。

**Q 大変な事は？**

女性が自立する時代になったとはいえ、まだ心置きなく外に出られる雰囲気ではないようです。いろいろな会に参加すれば、人脈が広がり、得ることもたくさんあります。女性の躍進が目立っていますが、それは男性の協力があってのことです。女性だけが集まって活動するのはなくて、男性と一緒に地域を巻き込んで活動することが大事だと思います。

**加工品を視野に農業を続ける**

**Q 今後の抱負は？**

収穫したお米を米粉に加工して売ればいいのですが、今はまだ修行期間中なので、手を広げる余裕がありませんが、勉強してチャンス待ち、いつかは販売したいと思っています。

今後の目標は、面積の拡大ですが、そのための課題も多いし、ほかに覚えなれないことなどもたくさんあります。今は、いいお米を作り続けることが目標ですね。



# 新あきたの旬『パンジー』

花壇には欠かすことができない花。



花壇やガーデニングに彩りを添える素材として人気のあるパンジー。春になると、大株になり、次から次に開花して花壇を美しく彩ってくれます。大きさや色も様々で、花径が約12cm以上にもなるパンジーは、一輪だけでもとても見応えがあります。種類や花色によって表情が少しずつ違うパンジーは、それだけで寄せ植えしても素敵です。

## ●誰でもカンタンにできる「パンジー」の育て方 植え方

植える時は、日当たりのよい場所を選んでください。半日陰でも育ちますが、やはり日光がよく当たる場所のほうが花つきは良好になります。

植える時期にも気をつけてください。また、あまり暖かい時期に植えてしまうと、徒長してしまいます。慌てずに、最低気温が10℃を下回るまでは植えないことです。



## 水やり

パンジーは、乾燥が苦手です。特に鉢植えやハンギングは水を切らさないように注意します。

肥料は、花が咲いている間は、2、3週間に1度、最盛期は1週間に1度、液肥を与えてください。

パンジーは、花の部分だけコップに浮かべたり、花瓶に挿したりしても素敵です。最後まで、楽しんでくださいね。





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

女性部員  
募集!!

## 仲間と一緒に楽しい時間をすごしませんか

4月から新生活が始まりました。何か新しいことを始めたいという気持ちの方、女性部に参加しませんか? たくさんの仲間と一緒に活動すれば、生活が充実しますよ。



農業ビジョン推進課  
主任 門間 真弓

JA新あきた女性部は、部員それぞれの趣味や希望に合わせて多種多様な活動をしています。健康な体を維持したい人たちは健康体操をしたり、料理が好きな人たちは米粉料理作りに挑戦したり、花が好きな人たちはフラワーアレンジメントをしたり…と、内容は多岐に渡っています。

女性部に入るきっかけは、同じ仲間が欲しい、何か生涯学習として打ち込めるものが欲しい、家にひとりである時間が長いという理由が多いようです。空いた時間を利用して仲間を作り、趣味も充実できる一石二鳥の活動が女性部活動なのです。

また、地元の児童と共に農産物を栽培したり、収穫した作物で料理を作ったり、食と農業の大切さを伝える活動も行っています。1人ではできないことでも、みんなで考え、協力して形にしていきます。新あきた職員も、女性部の事務局として活動に協力しています。

また、活動の成果は総会や大会で踊りを披露したりと多くの人に見てもらっています。発表の場があるので、より真剣に練習に励んだり、良い作品に仕上げようと工夫を凝らしたり、自然と向上心が生まれます。

いつまでも心豊かな生活をするために女性部に参加しませんか。お待ちしております。

購買  
インフォメーション



## 「エーコープ新茶」好評! 注文受付中!!

5月上旬  
入荷予定

日本一の茶産地静岡から初夏の味と香りいっぱいの新茶をお届けいたします!!



●新鮮な真空パック  
仕上げ茶は、真空・窒素ガス置換包装により皆様が自宅で開封されるまで、新鮮さを保ちます。

●伝統と熟達の技術  
まるやかな旨みを引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を、熟達した技でブレンドします。

●成分充実した生葉  
八十八夜前後に摘んだアミノ酸やカテキンたっぷりの若く柔らかい新芽を使っています。

●恵まれた立地条件  
日本最大の茶産地牧の原大茶園(静岡)に隣接し、おいしく、良質な原料を仕入れています。

### 「おいしい理由」



購買課  
佐藤 洋美

●エーコープ煎茶は各支店・宮農センターで予約を受付しております。また、サンプルをご希望の方は各宮農センター窓口に配置してございますので、お気軽にお持ち帰り下さい。

### 「エーコープ煎茶」の銘柄

- ①松楽・・・15,750円(税込)
- ②玉翠・・・12,600円(税込)
- ③宝玉・・・10,500円(税込)
- ④白楽・・・8,400円(税込)
- ⑤紫鳳・・・6,300円(税込)

※①～⑤はいずれも1kg(176g×6)規格となります。  
※銘柄によってはお届け時期が異なる場合があります。



●生産履歴の追跡  
農家の茶畑から仕上げ茶の梱包までの、生産履歴が可能になりました。

●国際品質保証モデル  
ISO9001の認証を取得し、全工場より完璧な品質管理を目指しています。

●残留農薬定期検査  
定期的に残留農薬・添加物および発色剤の検査を実施し、安全性の確保と自然な風味の保持に努めています。

### 「安心の理由」

詳細は購買課へ  
**(832-6658)**

知って得する

# 農宮



米穀課  
鎌田 丈徳

# アワンポイント アドバイス!!!

暖かくなり、今年も田植えの時期が近づいてきました。  
おいしい米づくりのためには、適期田植えと  
効果的な除草剤の使用がポイントとなります。

今月のテーマ

## おいしい米作り



**① 本田の準備**  
圃場を均平にすることが重要  
となります。耕うんは深めに（耕  
深15cm）、代かきは浅めに行います。  
このとき圃場に高低差が大きいと、  
除草剤の効果に差が出るので注意  
します。



**② 田植え**  
できれば最高気温が20℃以上  
の日が理想的です。最高気温が1  
5℃以下の日は行わないようにし  
ます。  
苗は健康で生育の揃ったものを  
使用します。このとき軟弱徒長苗  
や立ち枯れ、ムレ苗などを使用す  
れば、移植後の生育が不良になる  
だけでなく、除草剤による薬害も  
発生しやすくなるので注意します。  
強くたく育てるためには栽植密  
度は70株／坪以上とします。

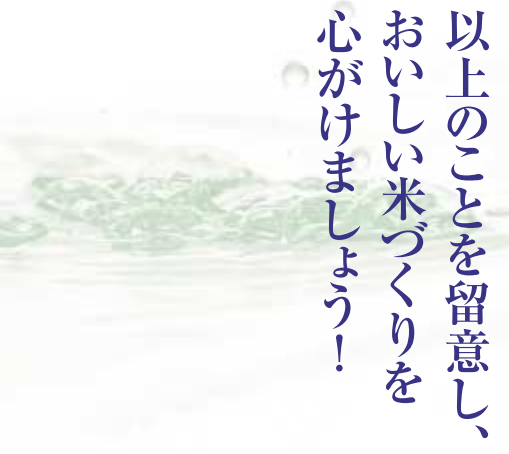
**③ 移植後の水管理**  
田植え直後は水深を4cm程度  
とし、保温効果を高めるためにで  
きるだけ湛水状態にします。長期  
間深水にするとかえって地温が上  
がらず生育が悪くなるので注意  
します。



**④ 除草効果を高めるポイント**  
圃場にあった除草剤を使用す  
ること。  
一発タイプの除草剤を5年以上  
使っている場合で、去年雑草が多  
発している場合は、SU抵抗性雑  
草に効果がある除草剤を使用す  
ること。

除草剤処理後7日間は止め水  
にして、排水路への落水はしない  
こと。

以上のことを留意し、  
おいしい米づくりを  
心がけましょう！



アナタはご存じですか？

# 健康のツボはココ!!

## 膝の痛み

「何もしていないのに膝が痛くなった。」「最近、正座ができなくなった。」「歩き始めに膝が痛い。」「急に膝が腫れた。」などの症状はありませんか。変形性膝(ヒザ)関節症かもしれません。

変形性膝関節症とは、どんな病気でしょうか？簡単にいうと、関節の軟骨がすり減ったために痛み・変形を生じた状態です。基本的には加齢による軟骨代謝の低下が原因です。膝関節の表面を覆っている関節軟骨は、若いころはつるつるですが、年をとるとくっつきやすくなります。子供の肌はつるつるですが、年を取るとシワが出てきますよね、軟骨も同じです。さらに軟骨がすり減ると、軟骨がなくなると骨が露出してしまいます。

変形性膝(ヒザ)関節症は女性に多くみられます。仕方がないと放っておくと、膝の変形が進み、痛みが取れなくなり、日常生活でも注意できないことがあります。減量と運動です。膝に負担をかけないために、体重を増やさないことです。さらに膝周辺の筋

肉を鍛えることは有用です。もちろんやり過ぎ、急な運動はいけません。ストレッチから始めて下さい。また、テレビのCMでもよく流れているコンドロイチンやグリコサミンなどのサプリメントについてよく質問を受けます。この効果は、様々な製品があるため、残念ながら「絶対にある！」とは言えません。が、「ない。」とも言えないのです。ご自分で2〜3カ月間試してもよいかもありません。

病院での治療は、痛みの段階によって変わります。痛みが軽い場合は、炎症を抑える効果もある痛み止め・湿布を処方します。痛みが強い場合には、膝関節にヒアルロン酸の注射をします。さらに足底板という器具を用いる場合もあります。このような治療を続けても痛みが取れない場合に、手術が必要になります。人工膝関節全置換術は、傷んだ関節の表面を金属とプラスチックで入れかえる手術です。ピンとこない方は、入れ歯を想像して下さい。

術後は杖が必要ですが、歩行が安定したら杖は基本的にはいりません。ただし、負担が大きいと緩みの原因となりますので、走るなどの運動や農作業などの重労働はできません。また、手術前より動きが良くなるとは言っても膝の曲がりや制限され、正座やしゃがむことはできません。入れ歯が長年経つと歯との間に隙間ができて緩んでくるように、人工関節も10〜20年経過すると緩みが生じて再手術が必要になることがあります。また、人工関節は感染に弱いため、虫歯の治療などでは予防的に抗生物質を処方してもらうようにしています。

できるだけ手術はしたくないと誰もが思っていると思います。しかし、歩くことが大変な程の痛みをかかえていると、どこに行くにも億劫になり、歩かないために筋肉が落ち、骨粗鬆症も進みます。「歩きたい！」という気持ちがあれば、術後のリハビリも頑張れるはずです。



秋田組合総合病院  
整形外科 科長

若林 育子

オススメ  
得する  
対策  
etc.

### 腰周辺の筋肉を伸ばす!!

## かるやか体操 農産物加工向け(2)

●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

今回は鍋を使って上体をねじり、腰周辺の筋肉を伸ばす運動です。普通にねじるだけでも効果がありますが、鍋を使えばさらにねじりやすくなります。上体をねじって、体をほくしてから作業をスタートしましょう。作業中に「疲れたな」と感じたら1分間手を休めて、鍋で1、2、3!と体操を。作業後に行うのもおすすめです。重過ぎる鍋を使うと、腕に負担がかかって体がふらつるので、軽めの鍋を選んでください。

「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、胸の前で構えます。  
② 右手が上になるように鍋を回し、上体を左にねじります。  
③ 同じ要領で右もねじってください。

# いつも元気に 百歳食

## マグロは日本人の長寿食

●食文化史研究家 永山 久夫

世界で一番マグロ好きともいえる日本人。そのほとんどを刺し身にとざりずしで食べています。

こうして生食で食べることが、健康に最も良い効果を発揮します。加熱による栄養の損失がなく、含まれている成分をそっくり取ることができるところからです。

マグロというと、とかくトロに人氣が集中しがちですが、脂身よりもはるかにタンパク質の豊富な赤身にも注目してほしいのです。

赤身は低脂肪なのに、タンパク質の含有量が魚の中でトップクラス。牛や豚、鶏の肉よりも多く含んでいます。

しかもマグロのタンパク質は、アミノ酸のバランスが極めて良いのが特長です。タンパク質は体の土台をつくり、生命を維持する上で、とても重要な物質。筋肉や血液、脳の中の神経伝達物質などの原料となるだけではなく、けがしたときの治癒力を高める働きもあります。

そして赤身には、造血作用のある鉄分も多く含まれています。貧血を防いで、息切れや冷え症に効果を発揮し、頭の血の巡りも良くします。鉄分は主として、赤血球のヘモグロビンに含まれ、脳や筋肉などの体の



各所に酸素を運びます。鉄分が不足すると、筋肉や脳の酸素不足が起こり、集中力や思考能力が低下することが分かっています。

それだけではなく、心臓や血管を丈夫にして、目の老化を防ぐタウリンや脳の中の「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの原料となる、必須アミノ酸のトリプトファンも多く含んでいます。うつ病を予防する上で役に立つのではと、脚光を浴びているのがこのトリプトファンなのです。

一方、「頭が良くなる」、「ぼけを防ぐ」成分として注目されているDHA(ドコサヘキサエン酸)は、魚の脂質に多い物質なので、トロに豊富に含まれています。

新あきた 知って健康

# 健康百科

## 脚の静脈瘤を治すには

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

脚の表面近くの静脈がこぶのようになり、皮膚の表面に浮き出してくる病気を「下肢静脈瘤(りゅうじゅ)」といいます。

血管の膨らみが、ふくらはぎやひざの裏側に出てきて目立つこともあり、「スカートやショーツパンツをはけない」と、悩んでいる人も少なくありません。「疲れやすい、脚が重い、痛い、かゆい」などの症状が出ることもあります。

この下肢静脈瘤は女性に多い病気で、特に妊娠・出産を経験した人、立ち仕事の多い人に起こりやすいといわれています。

静脈には血液の逆流を防ぐために、一定間隔で「弁」がついています。これが壊れて表面の静脈へ血液が逆流するために、血管が拡張してこぶのようになり膨らんだり、蛇行するため、下肢静脈瘤が起るのです。



基本的な治療法として「弾性ストッキング」の着用があります。弾性ストッキングは、普通のストッキングよりもやや厚く、外側から脚を圧迫する力が強くなっています。

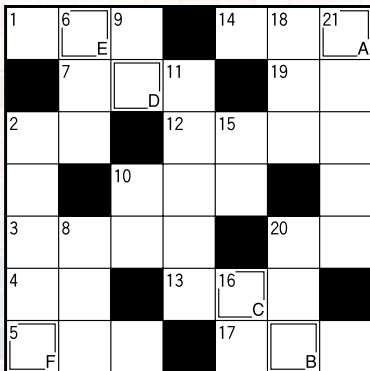
弾性ストッキングが静脈瘤そのものを治すわけではありませんが、外側から圧迫することで筋肉の収縮力を高め、血流を良くして、症状を改善する効果があります。脚の疲れやむくみが目立つてきたときには、早めに弾性ストッキングを着用すると、静脈瘤の予防になります。また、静脈瘤になりやすい妊娠中の女性にもおすすです。

しかし、「脚のむくみが強く、うっ血症状がひどい」「痛みを伴う」「皮膚表面に異常が生じる」といったケースは専門的な治療が必要となりますので、血管外科を受診してください。

# 頭の体操 クロスワードパズル

Q. 二重マスの文字をA~F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 … ゆったりのんびりした気分です
- 6 … リレーで手渡していくもの
- 8 … ニューゼalandの飛べない鳥
- 9 … 紙袋の口にノリをつけて —— をする
- 10 … 木が腕のように伸ばすもの
- 11 … 川の両側に広がる平らな場所
- 15 … じゃんげんのチョコは、はさみ、グーはこれ
- 16 … すしになつたり、おにぎりになつたり
- 18 … 魚のすり身で作るハンバーグのような料理
- 20 … 商売に失敗し —— が傾く
- 21 … いずれアヤマカ ——

### ■ヨコのカギ

- 1 … きれいな緑を保つには、結構手入れが大変
- 2 … 「割」の100分の1
- 3 … 料理を注文する前に出てくることもあります
- 4 … 空振りすると切ってしまうもの
- 5 … 煮炊きのこと —— 場
- 7 … 価値が同じこと
- 10 … 近くのものがよく見えません
- 12 … きちんと並んでいます
- 13 … 体操や呼吸法による中国由来の健康法
- 14 … ミントともいいます
- 17 … ラーメンの定番の具
- 19 … 木の胴体
- 20 … ココで風を切って歩くのは威勢がよくて得意な気分するとき

★当選者  
 近藤 美代子さん (豊 岩)  
 錢盛 江利花さん (下新城)  
 佐々木 渡子さん (太 平)

オ ア シ ス カ ナ イ  
 ク モ カ ナ イ  
 イ シ キン ク  
 キ ユ ウ リ ヨ ウ ビ  
 ウ ケン ミ  
 ツ ゴ ミ ハ ネ  
 シン サイ コロ

【3月号の答え】  
 ハ ナ グ モ リ

おめでとうございます

### ▼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】5/16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  
 秋田市千秋実留町2-140  
 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 4月のテーマ「春といえば」



### 読者とのコミュニケーションの場

昨年、小学校に入学した孫。ずっしりと重いランドセルを背に通学しています。1年間があっという間に過ぎ、2年生へ進級しました。今年もピカピカの1年生を目にするのも間もないですね。ひとりひとりが交通ルールを守り、健やかに育てほしいと願います。  
 (飯島 Nさん 60代)

春といえば6年前、初海外のハワイでの挙式ですね!!  
 2人だけの挙式でしたが、青い海、ダイヤモンドヘッドをバックに、海に浮かぶチャペルで挙式できたことは、夢のようで最高の思い出となりました。その2ヵ月後、今度は新婚旅行の名目でハワイを満喫してきました。何度行っても飽きませんヨー!!  
 (下新城 Sさん 30代)

4月になると子供達の転勤が気になります。新しい職場の皆さんとうまくやっていけるのだろうか…何年経っても親は気になります。今年も3人全員が異動との事。体に気をつけて頑張ると願うばかりです。  
 (金足 Nさん 60代)

娘の大学の入学式へ主人と2人で出席して、そのまま東京へ娘を残して秋田へ帰って来る時は涙が止まりませんでした。あれから16年。その後何度かの別れあり、涙あり、春になるといつも、あの時のことを思い出します。春といえば別れの季節。悲しい季節です。「いぶき」はとても勉強になります。毎月楽しく読ませていただいております。ありがとうございます。  
 (太平 Sさん 50代)

### ■今月のテーマは「定額給付金の使い道」

秋田にも4月に定額給付金の申請に必要な書類が送付され、皆さんの中には、すでに給付された方もいるかと思いますが、そこで、今月のテーマは「定額給付金の使い道」。旅行、ETC購入、貯金など…皆さんの使い道を教えて下さい。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!!

雪が消えると共に春がやってきますが、忙しい農作業が待っています。雪が積もっている頃の田んぼがうらやましくなってきます。  
 (下浜 Hさん 50代)

いぶきに掲載されていた「ホウレンソウと牛肉のナムル」を早速作って食べてみました。ホウレンソウが好きでない私でも美味しくいただけました。これからは好きになりそうです。  
 (四ツ小屋 Iさん)

## JA新あきたのあゆみ

◎3月

3月2日…平成21年度定期人事異動辞令交付式	(JA新あきた会館)
4日…第11回 監事会	( )
〃…花卉部会総会	(アキタパークホテル)
11日…秋田県農協政治連盟支部長・委員合同会議	(JAビル)
12日…「生産履歴記帳運動」内部検査委員会	(JA新あきた会館)
〃…地産地消推進協議会幹事会	(秋田市互助会会館)
16日…大豆部会総会	(ニューたけや)
17日…女性部南部地区総会	(シルバーエリア)
18日…果樹部会総会	(秋田温泉)
19日…安全・安心な農産物づくり推進協議会	(JA新あきた会館)
24日…セルフ北竣工式	(セルフ北)
〃…野菜部会総会	(秋田温泉)
25日…秋田市米推進協議会総会	(アキタパークホテル)
〃…秋田市地産地消推進協議会総会	(シャインプラザ平安閣)
26日…平成20年度うまい米づくり 「スリーアップ運動」褒賞授与式	(JAビル)
〃…農水省ライスセンター視察	(川添北部地区ライスセンター)
〃…秋田県優良水稲種子生産共励会褒賞授与式	(JAビル)
〃…秋田県農政連合会	( )
27日…第12回監事会	(JA新あきた会館)
〃…第14回理事会	( )

## 人事

平成21年2月28日付 退職	川尻支店 草薨 咲子
平成21年3月31日付 退職	河辺支店 足利 ヨシ子
営農経済部園芸畜産課	大越 勝
金融共済部共済推進課	泉 紀子
(株)JA新あきたライフサービス出向	堀井 渉
北支店	戸井田 和実
金融共済部共済推進課	佐藤 歩実
営農経済部米穀課(臨時従業員)	岩谷 盛悦

## 編集後記

春の息吹を感じる季節になりました。春といえは入学シーズン。小学校のランドセルといえは赤と黒だったのが、今はピンクや水色などカラフルな色が多くなってきました。学校の制服もブランド品があったり選べたりと時代とともに変わってきました。でも変わらないのは希望に満ち溢れたフレッシュな気持ちですね。このまばゆい春の訪れとともに皆さまに幸せが訪れますように。(中川)

## JA新あきたの概況《3月末現在》

●組合員数／(正)7,913人 (准)7,872人

貯金	868億477万円
貸付金	385億8,250万円
共済保有高	3,462億909万円
購買品供給高	26億3,158万円
販売高	53億4,288万円
出資金	36億8,603万円

## 第14回理事会

●平成20年度第14回理事会が3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／秋田市農業経営安定資金の貸出し
- 議案第 3号／長期資金の貸出し
- 議案第 4号／理事と組合との契約に関する承認
- 議案第 5号／「アパートリフォームローン」取扱いにかかる(株)ジャックスとの保証契約締結
- 議案第 6号／全国監査機構期中改善指示書(本冊)に対する回答書
- 議案第 7号／平成20年度決算方針の決定
- 議案第 8号／内部統制整備基本計画書(案)
- 議案第 9号／職制規程の一部変更
- 議案第10号／理事会規程の一部変更
- 議案第11号／経理規程の一部変更
- 議案第12号／自己資本比率算出要領の一部変更
- 議案第13号／役員候補者推薦委員の選出
- 議案第14号／総代選挙日程(案)及び各管理者、立会人の一任
- 議案第15号／固定資産減損会計
- 議案第16号／独自販売米売買基本契約書及び覚書の締結

## 製粉機を導入しました!!

米粉を使った加工品を作ってみませんか  
米消費拡大運動の一環として、ファーマーズマーケット「彩葉館」に製粉機(製粉能力:40kg/時間)を3月25日より導入しました。加工研究グループおよび一般の方もご利用ください。利用料金…精米1升(1.5kg)/200円(税込) ※最高で100メッシュの粒度が可能です。

## 無担保型 アパートリフォームローン

### アパート経営をされている方、ご相談下さい!

■固定金利 4.3%(保証料込) ■変動金利 3.80%(保証料込)  
(平成21年4月1日現在)

#### ＜資金使途＞

●所有するアパートの増改築資金全般、設備機器購入資金(融雪設備工事資金を含む)、賃借人退去に伴う内装工事資金。

#### ＜ご融資金額＞

●10万円以上1,000万円以内

#### ＜ご融資期間＞

●6か月以上15年以内  
ただし、お借入金額300万円までは最長10年以内とします。

#### ＜保証料＞

●保証料は金利に含まれています。保証料率(1.5%)

#### ＜担保＞

●不要です。

#### （事務手数料）

- お申込1件につき、10,500円(税込)の事務手数料をいただきます。
- ローン商品の詳しい内容については、各支店窓口におたずね下さい。
- ローンのご利用は、JA所定の資格、要件を満たす方に限らせていただきます。
- 店頭にて返済額の試算を承っております。
- 金利は金融情勢の変化により月中に見直しさせていただく場合があります。
- 繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途JA所定の手数料が必要となります。

お問い合わせは・・・金融推進課/TEL.018-832-6617  
または各支店・ローンセンターまで

さあ出かけよう! 日本アルプスの雲上の彼方へ…  
多彩な乗り物を使って、自分の足で3,000メートル級の山々へ…  
そこは、訪れる人を魅了し感動させる雄大な大自然です。

# 立山黒部アルペンルート

## 県内各地起点 3日間の旅

■出発日: ①6月18日(木)~20日(土) 県央地区  
平成21年 ②6月21日(日)~23日(火) 県南地区

■旅行代金: 大人お一人様 **39,800円**

※4名様利用の場合1,000円アップ 3名様1室利用の場合3,000円アップ 2名様1室利用の場合5,000円アップ  
※2名様1室利用のお客様の2日目のお部屋タイプは、洋室のツインルームになりますので予めご了承ください。

■募集人員: 各42名様(最少催行人員各20名様)

■申込締切日: 出発日の前日より2週間前 ※但し、定員になり次第締め切りとなります。

■利用予定ホテル:

長野県大町温泉/黒部観光ホテル 又は同等クラス(5~6名様1室和室利用)  
新潟県寺泊地区/野積シーサイドホテル飛鳥 又は同等クラス(5~6名様1室和洋室利用)

■食事条件: 朝2回・昼3回・夕2回 ■添乗員: 全行程同行いたします。

＜お問い合わせ・お申込みは＞ 株式会社農協観光代理業

秋田県知事登録旅行業者代理業第91号 〒010-0877 秋田県秋田市千秋左留町2-40  
JA新あきた旅行センター ☎018-837-1151  
総合旅行業務取扱管理者: 佐藤 祐幸

## ゴールデンウィークの ATM営業のご案内

当JAのキャッシュサービス(ATM)は、  
下記のとおり稼働いたしますのでお知らせいたします。

4月29日(水) 昭和の日	9:00~19:00
30日(木)	8:45~21:00
5月1日(金)	8:45~21:00
2日(土)	9:00~19:00
※3日(日) 憲法記念日	休 止
4日(月) みどりの日	9:00~19:00
5日(火) こどもの日	9:00~19:00
6日(水) 振替休日	9:00~19:00
※17日(日)	休 止

※ATMを設置している建物(秋田組合総合病院、秋田県JAビル、マルタイ八橋店、イオンモール秋田店)が閉店している場合は上記営業時間内でも、ご利用いただけませんのでご了承願います。  
※秋田県JAビルのATMは上記の他、4月29日および5月4~6日も休止いたします。  
※5月3日と17日はシステム更改のため下記のサービスを休止させていただきます。  
1. JAバンクのATM 2. JAネットバンク 3. JAキャッシュカードによるコンビニ・提携金融機関等のATM 4. デビットカード

## 農作業シーズンは JAのサポートで安心!

農繁期は休日も営業しております!

★★★★★期間/4月~10月まで★★★★★

店 舗	営 業 日	営 業 時 間
追分、南、河辺 営農センター	土曜、祝祭日 (5月17日までは全日)	8:30~12:00 (5月17日までは 8:30~17:00)
雄和グリーン センター	全 日	8:30~17:00

※農機具センターも農繁期は休日も対応しております。

■農業生産資材の注文は受注センターへ

- 配達・受注専用フリーダイヤル 0800-800-4318
- 携帯電話からは 018-896-6565
- 営業時間:8:30~17:00(月~金曜日)

# JA新あきた合併10周年記念 「菜の花ロード」 4/29(水)・30(木) 10:00~15:00

- 菜の花迷路 ●なたね油搾り実演
- なたね油、ドレッシング、マヨネーズの販売
- ホルスタインの子牛とのふれあい
- バイオディーゼル燃料によるトラクター(トラック)の試運転

他、盛りだくさんのイベントを用意してお待ちしております。

※雨天の場合は中止となります。



### ACCESS MAP



お問い合わせは

JA新あきた 営農経済部園芸畜産課  
TEL 018-832-6647

ありがとう10 今日までそして明日へ  
~あらたな歩みチャレンジ~