

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.123

特集

わたしたちの安心のお役立ち

地域とJAのかけ橋

暮らしを支えているライフパートナーとして…。

◎新あきたの旬『トマト』

豊富なビタミンC、リコピンで健康に!!

誰でも
カンタンレシピ
トマトの
冷たいパスタ



▲ 2009.JUN

6

JA新あきた



わたしたちの安心のお役立ち 地域とJAの かけ橋

病気や事故は、いつ起こるかわかりません。そんなとき頼りになるのが、JA共済。
JAではたくさんの職員が、共済を通じてわたしたちを見守っています。
いつも考えていることは、今だけでなく、
わたしたちの生涯を設計するライフプラン。
ライフパートナーとして、暮らしを支えている職員を紹介します。

特集



J Aの共済事業とは

■J Aが行う非営利の 保険事業

J A共済事業はJ Aで行う民間の保険にあたる事業です。

J A共済は民間の保険と違い、組合員をはじめとした特定多数を対象にしており、相互扶助の事業理念の下、非営利事業として実施しています。

また、生命と損害の両分野の保障を提供しており、組合員・利用者の生活設計に応じさまざまな保障ニーズに対応する保障ラインアップを備えています。

J Aは組合員・利用者の各種手続きの窓口となります。J A共済連は、各種の企画、仕組みの開発、資金運用、共済契約の引受審査、共済金の支払査定などを行っており、J AとJ A共済連が一体となってJ A共済事業を運営しています。

J Aを通じて契約者からお預かりした掛金は事故や満期のお支払いに備え、適切に運用・管理されており、一部が事業運営費にあてられます。

こうした事業活動のほか、交通事故対策活動などの社会貢献活動を通じて、地域の方々が健康で安心して暮らすことができる地域社会づくりに努めています。

■組合員・利用者との つながりの強化

J A共済では、「安心は、会うことからはじまります」を合言葉に、3Q訪問プロジェクト「全戸(個)訪問活動」による保障内容の点検を展開しています。

訪問活動やキャンペーンに対する取り組みを通じて、組合員・利用者とのコミュニケーションを図り、つながりを強化しています。

■3Q訪問プロジェクト 【全戸(個)訪問活動】

J Aでは、契約者へのありがとう(サンキュー)の気持ちを込めた訪問活動を行うなかで、3つの質問(3Q)を行いつながりを強化、契約者のフォロー、保障の拡充に取り組んでいます。

Q3

J Aの自動車共済以外にご契約のお車はありませんか？
● J Aの自動車共済のお見積りをとったことはありませんか？



■担い手農家への取り組み強化

担い手農家の安定した農業経営の実現を支援するために、農業を営むうえでのリスクを回避・軽減するための仕組開発・保障仕組みの提案を通じて、農業経営の実態に即した保障ニーズへの対応に取り組んでいます。

また、担い手農家が、農業を営むうえでのリスクを把握し、回避・軽減策を検討する際に参考となる資料をJ Aグループで作成し、リスクに関する啓発活動にも取り組んでいます。



Q2

● 自身やご家族の保障内容で、ご不明ご心配なことはありませんか？
● 万の保障、医療の保障、老後の保障、お子さまの保障、建物・家財の保障、自動車の保障などご不明ご心配なことはありませんか？

Q1

● ご家族のみなさまにおかわりありませんか？
● 最近、結婚、出産、進学、増改築、お車の購入・買い替えなどはありませんでしたか？
● 最近、病気・ケガによる入院・手術などはありませんでしたか？

会って安心。あなたの笑顔をいつまでも。

JA共済 サンキュー3Q キャンペーン

★平成21年4月1日～平成22年3月31日

<p>抽選で各期 39,000名様 (総計156,000名様) に当たります!</p>	<p>A. ニンテンドーDSi</p> <p>4,000名様に当たる</p>	<p>B. アファミタQ</p> <p>4,000名様に当たる</p>	<p>C. JA共済オリジナル</p> <p>4,000名様に当たる</p>
--	---	--	---

JA共済では、創立以来、みなさまに「お会いすること」を最も大切にしています。

私たちLAがあなたの安心を 見つけるお手伝いをします!



私たちがお伺いいたします!
お気軽にご相談ください!!



■ライフアドバイザー(LA)の 養成と推進体制の強化

ライフアドバイザーは、組合員・利用者
者の幅広いニーズに対応できる知識を
持つ専門スタッフで、当JAでは24人が
管内で活動しています。

ライフアドバイザーの能力向上のため、
幅広く高度な知識の習得や組合員・
利用者のお役に立てる活動を目指し
て各種研修を実施しています。

また、ライフアドバイザー用携帯端
末機「LActive(ラクティブ)」を活
用し、高度な専門性と十分なサービ
スで組合員・利用者のニーズやご要望に
お応えしています。

■LA(ライフアドバイザー) とは

暮らしに安心を届けるJA共済の
専門的な知識を習得した、いわば、暮
らしの保障アドバイザーです。組合員・
利用者としてJAとのパイプ役を務めてい
ます。LAが、組合員・利用者の立場か
ら提案や相談を行うなど、活動を展
開しています。



「ひと・いえ・くるま」の総合保障

JA共済の理念は「相互扶助」。営利を目的としないので、
納得の掛金で、暮らしのすべてを保障します。



◎生命共済

一生涯の医療保障があなた
をしつかりサポート。生涯の安
心保障の終身共済。満期のあ
る養老生命共済。老後のため
の年金共済。万の保障に加え、
介護などをカバーする特約も
充実しています。「がん共済」
や「定期医療共済」せるふけ
あ」などもあります。

◎建物更生共済

火災や地震、台風などの自
然災害でマイホームの復旧に
十分な保障を提供。途中で満
期の一部を受け取る修理費給
付特約も。「建更・MY家財」は、
万の保障はもちろん、家財の
買い替え資金の準備に最適で
す。

◎自動車共済

独自の割引制度や、無事故
割引などがあります。事故の
受け付けやアドバイスは24時間
365日行っているほか、故障
したときの緊急修理やレッカ
ー移動も24時間体制で対応
しているので安心です。

◎お得で楽しい 「JA共済しあわせ夢くらぶ」

入会すると、契約ポイント
に応じて新しく入る保障の掛
金が割引になる「プラス割引」
や、JA共済の温泉・保養施設、
全国およそ2万店のレストラ
ンなどの提携施設が割引で利
用できる「しあわせ特典」が
あります。

■JA共済のホームページ <http://www.ja-kyosai.or.jp>
※詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。

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. 加工トマト栽培研修会
2. 第3期かがやき女性塾開講
3. 酪農部会総会
4. 春の農作業事故防止キャラバン
5. 合併10周年記念「菜の花ロード」
6. 水稻「鉄コーティング直播」試験栽培
7. 秋田県JAグループ米計画生産出荷契約
積み上げ推進大会

加工トマト試験栽培 特産化をめざす

野菜部会では平成21年度、加工用トマトの試験栽培を始めました。4月下旬に播種した苗を現在管理しています。カゴメとの契約栽培で、21年度は3組織70a、4戸の農家が41aの面積で栽培しています。

栽培予定者や希望者、JAの担当者カゴメの社員ら26人が参加し、4月21日(火)には5月中旬の定植適期に向けた栽培指導会を北営農センターで開きました。

指導会ではカゴメの清水アドバイザーと山岡主任が、加工用トマトの定植時の注意点と管理について説明。栽培指針に基づいて育苗管理と圃場準備、適期定植の3項目をポイントに、気温が高い時期の栽培のため圃場の排水性の高さや水管理の大切さを訴えました。

また、防除日誌と施肥記録、適用農薬を紹介し、使用農薬は必ず正確に防除日誌に記帳し提出することも呼び掛けました。カゴメでは、独自の評価項目を定め農薬を選定しています。



●カゴメが作成したDVDを見ながら指導会が行われた。



●6月には刈り取り体験を行う

かがやき女性塾 JA事業を学ぶ

4月22日(水)、第3期かがやき女性塾を開講しました。

今年度は、循環型農業を主要テーマにカリキュラムを組み、年5回開くこととしています。

南営農センターで開いた1回目の講義には、27人の女性部員が参加しました。講師の金持善雄常務により、総代会資料と経営財務諸表の見方が説明されました。

金持常務はJAの事業活動で得る利益の約7割は信用共済事業からで、都市型JAの経営構造となっていることを説明。「今も昔も、JAは組合員が組織する団体。自分たちのJAを強くし、自分たちのために頑張ってもらうことが結果的に皆さんの利益につながる」と話し、JAを知り、利用し、参加することが必要と呼び掛けました。6月に開く2回目の講座では、菜の花の刈り取り体験を行う予定。それに先立ち四ツ小屋地区の菜の花圃場に移動し、満開の菜の花を見学しました。参加者からは「刈り取りが楽しみ」との声が聞かれました。

講習会を重ねて 飼養技術を磨く

酪農部会は4月22日(水)、雄和サイクリングターミナルで総会を開き、部会員ら13人が出席し、今年度の事業計画などを決めただけ、役員改選を行いました。

今年度は、乳質改善対策や飼育管理改善に向けた講習会、研修視察を開き技術の向上を図る。部会員がJAと一体となり取り組み、経営改善と所得の安定を目指すことなどを採択しました。

役員改選では部会長に飯島仁さんが再選し、副部長には加藤政人さんを新たに選任しました。



●今年度の取組みを意見交換した



●集まった農家に見守られて出発するキャラバン隊

農作業事故注意 呼び掛け隊が出発

4月22日(水)、追分低温倉庫で、農作業の事故防止を呼び掛けるキャラバン隊の出発式を行いました。

新あきた職員や組合員、秋田臨港警察署員、市農林業総合指導センターの担当者ら約30人が出席し、農作業の安全を誓いました。

キャラバン隊は新あきた職員30人ほどで組織され、公用車に備えたスピーカーなどで5月末まで、農作業事故への注意を呼び掛けます。出発式のこの日は、金足から下新城方面と、上新城から飯高方面に分かれて「トラクター農作業安全チェックシート」など約200セットを農家に配布しました。

農作業中の死亡事故が過去10年間で県内では59件起きており、そのうち半数が4～6月に発生。県では4月20日から5月末までを春の農作業安全運動期間と定めています。

合併10周年を記念し 菜の花ロード

合併10周年を記念し、満開の菜の花を楽しむ「菜の花ロード」を4月29日(水)、30日(木)、雄和地区で開きました。

会場の県道9号線側の圃場には菜の花が一面に広がり、菜の花迷路に挑戦した子どもや家族連れは、全身で春の訪れを感じていました。

会場では、参加者に農協牛乳やわたあめなどを振る舞ったり、菜種油やドレッシングを販売しました。菜種油の搾り実演や廃食油をリサイクルしたバイオディーゼル燃料による自動車の試走では、菜の花の匂いがする排気ガスに観客は驚いていました。



●菜の花とイベントを楽しむ来場者

米計画生産徹底を 系統集荷契約も推進

今年産米の計画生産の実効確保と、JA系統出荷契約の着実な積み上げを図ろうと、JAと県農協農政対策本部は5月11日(月)、米計画生産・出荷契約積み上げ推進大会を秋田テルサで開き、生産者やJAの代表者ら約500人が参加しました。

大会では①計画生産の徹底と高品質・良食味米生産による売れる米づくり②大豆、青果物、飼料作物の生産振興と水田有効活用による新規需要米の取組み拡大③系統共販を基本にした米出荷契約の着実な積み上げなどを申し合わせしました。

JAの代表者により、JAグループ一体で計画生産に取り組み、生産者が安心して米を出荷できる体制を再構築することなどが決意表明され、JAグループの意志を結集しました。



●計画生産と出荷契約積み上げ運動に向け参加者が気勢を上げた



●デモ機による播種作業

水稲 「鉄コーティング直播」の 試験栽培始まる

下新城地区で5月6日(水)に鉄コーティングした水稲種子の直播が行われました。

これは、生産者、追分営農センター、(株)クボタが水稲生産コストを実証するため実施したものです。

当日は、追分営農センター職員や栽培管理する生産者などが見守る中、デモ機による直播が行われました。鉄コーティング直播のメリットとして、種籾は鉄の重みで水田表面にしっかりと定着するとともに、鉄でコーティングされているため、スズメの害もなく、コーティング後、長期間保存できることで、農閑期にコーティング作業ができ、多忙な農繁期の作業を軽減することができま

す。今後、生育や収量を調査し、実用化に向けてさらに研究を重ねていくこととしています。



秋田の農業人

美味しい米づくりに情熱を注ぐ

稲作部会長

齊藤 渉さん

■耕作面積:11ha

■繁殖牛:5頭

■作業受託面積:220a

■生產品目:稲作(あきたこまち、ひとめぼれ)

現在、認定農業者として米、和牛の複合経営をしている齊藤 渉さんは、地域の中核的役割を担っています。今後の目標は、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ます。

「将来については、農家の高齢化も加速し、自分で農業ができない人も増加するなど、農業を取り巻く環境は厳しいですが、そんな地域の人にも信頼される部会長として頑張りたい」と話すなど、今後地域のリーダーとして活躍が期待される農家として紹介します。

Q 農業に取り組んだきっかけは？

米、繁殖牛の複合経営を営む専業農家の長男として、小さい頃から両親の背中を見ていたので、楽な気持ちで始めることができました。農業をする環境が既にあつたことで費用的な負担が軽く済み、非常に助かりました。本格的に携わるようになったのは昭和62年頃。耕作面積を拡大したことがきっかけです。その後、作業受託にも取り組みました。

環境と農業を守る！

Q 農業をはじめてからは？

私は相談されると放つてはおけない性格で、困った人を見れば断れなくて、何かを相談されたときに動けるのは、これまで自分が仲間からパワーをもらっているからだと思います。

また、平坦地とは違い、田んぼに必要な水一つとっても、水路を確保し、それぞれの田んぼが潤うように協力しなければならぬ山間地の農業では、地区に関わる人の支えがなくては成り立たないことを実感しました。

人のつながりを大切にしながら農地を守っていく

Q 気をつけていることは？

自分の水田なら気兼ねなくできますが、受託作業は気を遣います。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責任も増してきました。

農業は天候に左右される仕事なので、この時期、代掻き、田植えと作業が重なってきますが、それでも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理想です。

Q 大変な事は？

おいしいお米を食べて欲しいという気持ちには変わりありませんが、時間の経過とともに生まれた課題や問題が農業にはたくさんあります。例えば後継者不足の現状。私の地区の農家は60代がほとんど。後継者がいない現状を目の当たりにしています。農業が魅力ある仕事として確立するためにも、夢のある仕事にしていかなければならないと思います。

先祖のこと、地域のこと、昔は当たり前前に語り継がれたことが、今は意識しなければ継承されない世の中になつてきていると感じています。

時代のニーズを見極める

Q 今後の抱負は？

自然が育む肥沃な土、吹き渡る風、全て山間地に欠かせないものを、次世代に残していく必要がありますが、個々の経営では成り立たない状況なので、代々受け継いだ農地を残すためにも、地域の力で良い条件へ動かす農業の方式が必要だと考えます。山間地の現状を理解し、助け合い、みんなの力を合わせて振興するために、一人でも多くの皆さんと理解し合え、頑張っていけるよう今後も活動し続けます。

そして稲作部会を中心に今、農家のできることを模索しながら、おいしい米作りに取り組み、これからも消費者に喜ばれる安全・安心な日本の主食を守ってまいります。

新あきたの旬『トマト』



トマトは驚くほど栄養豊富なので、たくさん取ってほしい野菜です。

その特徴は、ビタミンCがたっぷり含まれていること。

1個で1日に必要とする量の約半分が取れるといわれます。

ビタミンCは免疫力を強化し、風邪の予防に役立つといわれます。

また、ビタミンCと結びついて作られるコラーゲンは、毛細血管を丈夫にし、強い骨を作ります。

ビタミンCは概して熱に弱いのですが、トマトのビタミンCは大丈夫。

パスタと一緒に煮込んでも十分に取れます。



●誰でもカンタンにできる「トマト」の美味しいレシピを紹介

今月のオススメレシピ①

トマトとホタテのバジル炒め



●材料(4人分)

トマト……………中4個
 ホタテ貝柱(生食用)……200g
 サラダ油……………大さじ1
 バジル……………3枝
 ニンニク(みじん切り)……1片
 赤トウガラシ(小口切り)…1/2本

◎合わせ調味料

水……………カップ1/2
 スープのもと……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
 塩……………少々
 ナムプラー ……大さじ1と1/2
 片栗粉……………小さじ2

●作り方(1人分約120kcal)

- ① トマトは1個を12等分くらいのくし形に切る。
- ② ホタテ貝柱は1個ずつ半分に切る。
- ③ ニンニク、赤トウガラシを用意する。
- ④ 合わせ調味料を合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、弱めの火で③を炒める。
 ①、②を加えてサッと炒め、さらに④を加えてとろみが出てきたら火を止め、バジルの葉をちぎって混ぜる。

今月のオススメレシピ②

トマトの冷たいパスタ

●材料(4人分)

スパゲティ(細) ……320g
 トマト(完熟) ……約800g(中4個)
 シソの葉(細切り) ……10枚
 粉チーズ……………少々

◎A

ニンニク(みじん切り)……1片
 レモン汁(または酢) ……大さじ1
 塩……………小さじ1弱
 コショウ……………少々
 オリーブ油 ……大さじ4

●作り方(1人分約455kcal)

- ① ボウルにAを合わせる。トマトはへたにフォークを刺して火であぶり、皮がはじけたら冷水にひたして皮をむく。1cm角に切ってAに加え、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ② 30以上の湯を沸かし、塩小さじ2(材料外)を加え、スパゲティを表示通りにゆでてざるに取り、水を流しながら手早く冷ます。
- ③ ②を①であえる。シソの葉を散らし、粉チーズをふる。



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

旅行
インフォメーション

各種旅行を揃えて皆様をお待ちしています!!

旅行センターでは、皆様のニーズにお応えできるように、各種旅行を取り揃えています。また、出張時の切符の手配や宴会などの会場の手配もしています。様々な用途でぜひご利用下さい。



総務課
進藤 義行

◎JA新あきた旅行センター
TEL.837-1151

今、一番のおススメプランは、9月上旬出発、豪華客船でめぐる「酒田港発 飛鳥II」の旅です。12階建ての洋上のリゾート豪華客船「飛鳥II」。洗練された空間と上質のサービスで最上級のおもてなしを。ゆったり流れる時間の中で、貴方だけのクルーズライフをお楽しみ下さい。また、「北海道クルーズ」に「ぼん丸」は、北海道ならではの旬を楽しみ味わう多彩なオプショナルツアーをご用意しております。船内でも、地元コンテンツを厳選し、「見る」「食べる」「感じる」をまるごと体験頂けます。

豪華客船にて
優雅なひとときを!



立山黒部 アルペンルート 3日間の旅

もうひとつのオススメプランは、6月18日出発「立山黒部アルペンルート」3日間の旅です。毎年好評をいただいているバスプランを今年も企画しました。多彩な乗り物を使って、自分の足で三千メートル級の山々や、訪れる人を魅了し感動させる雄大な大自然を訪れます。皆様のご参加をお待ちしております。宿泊券、航空券、JR券などの手配もできます。気がねなく安心して参加いただけるよう旅の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
インフォメーション

あなたのお家は 大丈夫? シロアリ駆除の事なら『JA』へ!!

5月、6月はシロアリの羽アリが発生する時期です。

家を食い荒らす大害虫、シロアリの繁殖するのがこの時期です。家でこんなアリを見かけませんか?



●ヤマトシロアリ



●シロアリの羽アリ

購買課
近藤 信行



よく見かけるアリも羽アリを発生させます。普段は見ることがない床下が、気付かない間に被害にあっては大変です。シロアリの羽アリと見分けるのは非常に困難ですので、プロに見てもらった方が一番安心。薬剤を使わない方法で駆除を行っておりますので、**安心・安全**です。お家や近所で羽アリを見かけたら、お気軽にお問い合わせください。

★調査・お見積りは無料です!!

■お問い合わせ

追分宮農センター	TEL.873-3736	西宮農センター	TEL.888-8255
北宮農センター	TEL.880-6622	雄和宮農センター	TEL.886-3111
東宮農センター	TEL.838-2121	河辺宮農センター	TEL.882-2711
南宮農センター	TEL.889-6420	購買課	TEL.832-6658



●シロアリの被害

触れるだけで農業情報を簡単検索

J A新あきた版農業電子図書館を 使ってみませんか？

「野菜の病気の相談に来たのに、JAの担当者がおらず、必要な薬剤を購入できなかった」という組合員の不満を解消するため、営農センターに「JA版農業電子図書館」を4月25日より設置しました。
電子図書館は簡単な操作で気軽に病害虫や雑草、登録農薬情報などを確認することができます。

農業電子図書館って何？

キーボードやマウスを使わず、指先で軽く触れるだけで操作できるので、パソコンが苦手な方も大丈夫！
雑草や病害虫の診断、登録農薬の確認、各種栽培情報などを確認できるので、営農指導員が不在の時間も迅速な対応が可能です。

どんなことが分かるの？

- ・病気・害虫の種類
- ・水田雑草の種類
- ・登録農薬
- ・栽培情報など

写真やイラストなどがあるので、実物を持参しなくても写真等で判断することができます。また郷土料理や加工品、暮らしの知恵や食育についての記事など生活に役立つ情報もたくさん掲載されています。



園芸畜産課 課長
小野 甚左エ門

実際に使ってみよう！

① 調べたい作物を選ぶ



指先で画面に触れるだけで、登録農薬や、病害虫情報がすぐわかる！
画面のボタンにタッチして次の画面に移動します。

② 被害が出ている部位を選ぶ



画面左から「普通作物」、「野菜」、「果樹」、「特用作物」、「花卉・花木」の順で並んでいます。
例えば、シバは・・・「花卉」の一番下アスパラガスは・・・「葉茎菜」の一番下にあります。庭木は「花木」などを調べてみてください。

③ 病名・害虫名を選ぶ



イラストと解説文で特徴をまとめています。病斑が、「同心円状」なのか「斑点」なのか、カビは「粉状」か、「密生しているか」などの目安をもとに、病害虫を絞り込んでみてください。

写真と解説で診断！



解説ページからは、さらに「防除情報」と「農薬検索目次」のページへリンクしています。診断の参考、農薬の見当をつける際に、「防除情報」のページもぜひお役立てください。



■設置場所と使用可能時間

○JA新あきた営農センター内(午前8時30分～午後5時まで) ○ファーマーズマーケット彩菜館内(午前10時～午後6時まで)

「安全に、楽しく食べるためのコツ」

いつまでも

おいしく食べるために

近年、我が国の人口に占める高齢者の割合は、世界の中でも最も多いと言われています。歳をとると身体の動きが鈍くなるのと同じように、口や喉の筋肉も年齢と共に衰えてきます。その結果、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまったり、食事中にむせやすくなってしまったり、よく、「お餅を喉につまらせて窒息してしまった」なんて話を耳にしますが、これは高齢で筋肉が衰えているところに、さらに飲み込みにくいものを食べてしまいうと、そういった危険な事態を招いてしまうからです。このような事態を防ぐためにも、食べやすい食品・食べにくい食品をあらかじめ知っておくことがとても大切です。

一般的に食べやすい・飲み込みやすいと言われている、豆腐や煮魚、ゼリーなどの食品の特徴は、

- ①口のなかでバラバラになりにくく、まとまりやすい。
- ②噛みやすい。
- ③適度に水分を含んでいる。
- ④3点があります。

逆に、食べにくい・飲み込みにくいと言われている食品の特徴は、

- ①喉を通過するスピードが速い水分。
- ②噛みにくいもの（お餅、こんにゃくなど）。
- ③粒が残るもの（ピーナッツ、枝豆など）。
- ④水分が少ないもの（パン、焼き魚など）。
- ⑤喉に張り付くもの（のり、わかめなど）。
- ⑥酸味の強いもの（柑橘類、酢の物など）。
- ⑦繊維を多く含むもの（ごぼう、ふきなど）。

⑧口のなかで水分と固体がバラバラになるもの（お味噌汁、果物など）。

こうしてみると、食べにくい食品の方が多いように思われるかもしれませんが、これらの食品をすべて食べないようにしてしまうのは、逆に栄養が偏ってしまったり、食べる楽しみも奪われてしまったりも辛いものです。

でも安全な食べ方を十分に理解して、調理に工夫を加えれば、食べにくいと言われている食品でも、食べやすくなります。



秋田組合総合病院
言語聴覚士
杉原 理栄子

では、どうすれば安全に食べられるようになるかと言うと、食品の状態を、食べやすいものの3つの特徴に出来るだけ近づけるように調理・工夫してみることがです。例えば、

- ①お肉やお魚はスジを切ったり叩いたりして柔らかくするか、食べやすい大きさに切ったり、すりつぶす。
- ②繊維質の野菜などもそのまま出さずに細かく切る。
- ③パサパサしたものはしっとりするように水気を含ませる。
- ④果物は皮を剥いて、種を取り除いて細かく切るか、果汁を絞ってゼリーにする。
- ⑤水分でむせやすい時はとろみをつける。など、このような工夫をすることで食べやすくなり、食事の幅が広がります。

「食べる」ことは、生命を維持するため、人間らしい生活を送るためのもとても大切なことです。また、「食べる」ことは人生の喜びの一つであり、生きる意欲にもつながります。高齢化社会である今だからこそ、いくつになっても、おいしく、楽しく食事が出来るように工夫してみてください。

オススメ
得する
対策
etc.

飼料用タンクで鍛える!!

かるやか体操 養豚農家向け

●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

飼料用タンクで斜め懸垂をして、両腕と背筋を鍛える運動です。この体操は、繁殖から肥育まで一貫経営をする方々の意見を参考に作りました。養豚は豚の成長に合わせて飼育部屋を変えていきます。その際、豚を持ち上げたり、押し引きしたりするのですが、これがかかりの重労働で体を鍛えておく必要があるそうです。

「かるやか体操」なら、農作業の合間に体を鍛えることができるので、忙しい人でも大丈夫。ぜひ試してみてください。

「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

養豚農家におすすめの「かるやか体操」を紹介します



①タンクに付属するL字鋼を両手でつかみます。
②体を持ち上げるように両腕を曲げていきます。背筋を伸ばしましょう。
③両腕をしっかり曲げたら、ゆっくりと伸ばします。

いつも元気に百歳食

シヨウガと好色将軍

●食文化史研究家 永山 久夫

葉つきの新シヨウガに生みそをちゅうとつけて、そのままかみます。みずみずしい辛味が実にさわやかで食欲をそそります。

このシヨウガに目がなかったのが、徳川幕府11代将軍の徳川家斉です。子だくさんでもよく知られた将軍でした。一説によると驚くべき好色ぶり、側室は40人ほど、子どもに至っては50人以上もいたそうです。

この好色な将軍の大好物がシヨウガでした。ある日、たまたま口にしたところ、その爽快(そうかい)な辛さを気に入り、死ぬまでシヨウガを食膳から外さなかったといわれています。並大抵のほれ込みようではありません。

辛味の主成分は、ジンゲロン、シヨウガオールなど。シヨウガを食べたあと、よく体がポカポカしてきて汗ばんでくるのは、ジンゲロンに発汗作用や保温効果があるためです。体の芯からポカポカすると血液の循環が良くなるので、元気が出てきて、免疫力が強くなるといわれます。

また、辛味成分には強力な殺菌作用もあります。シヨウガの搾り汁に赤痢菌などを入れると、たちまち死んでしまっ(ぼん)びす。



古くから「厄よけシヨウガ」と呼ばれてきたのも、水あたりや食中毒などを防ぐため、今でもにぎりずしには必ずシヨウガの甘酢漬けが添えられています。

注目したいのは、性的能力の若さを保つために欠かせない、ミネラルの亜鉛を多く含んでいる点。亜鉛が不足すると生殖能力がダウンし、男性の場合は、前立腺肥大症を起しやすくなるともいわれています。なるほど家斉のシヨウガ好きには、訳があったようですね。

最近の研究によると、ジンゲロンやシヨウガオールには、細胞を酸化させる活性酸素の抑制効果も見いだされ、生活習慣病の予防に役立つことも明らかになってきました。

新あきた 知って健康

健康百科

狭心症と心筋梗塞

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

心臓病は現在、日本人の死亡原因の第2位となっていますが、その大半は心筋梗塞(こうそく)や狭心症です。がんに比べると世間の注目度は低いようですが、いったん発病すると命にかかわることも多いので、十分な注意が必要です。

心臓には、心臓に酸素と栄養を供給している「冠動脈」という血管があります。この内壁にコレステロールなどがたまって内部が狭くなり、血液が十分に流れなくなった状態を「狭心症」、内部が完全に詰まってしまった状態を「心筋梗塞」といいます。

狭心症と心筋梗塞の違いは、痛みの強さや持続時間です。痛みが比較的軽く、数分〜10分程度で消える場合は狭心症が疑われますが、激しい痛みが15分以上続く場合は、心筋梗塞の可能性があります。

一般的には、いずれも「締めつけられるような胸の痛み」が起こりますが、胸以外の場所に痛みを感じるこ

ともあります。これを「放散痛」といいますが、みぞおち辺りの上腹部や、肩、上腕、背中、歯などにも痛みが出ることもあります。

このような痛みが続くとき、また特定の動作をすると毎回同じ場所が痛むときは、できるだけ早く診察を受けてください。

狭心症や心筋梗塞の危険因子として、高血圧、糖尿病、高脂血症などが挙げられます。また、男性では45歳以上、女性では50歳以上の方。兄弟姉妹に狭心症・心筋梗塞を起した人がいる方、喫煙をしている、肥満(内臓脂肪が多い)である、運動不足という方も危険因子を持っています。

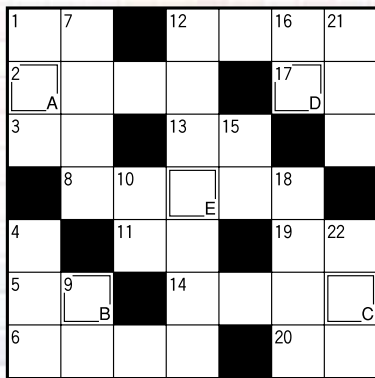
これらの危険因子が重なっている方は、予防として、症状がなくても心臓の検査を受けておくことをおすすめします。



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

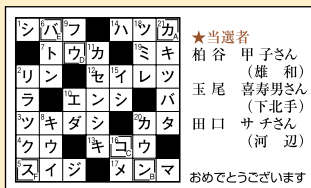


■タテのカギ

- 1 …甘さを測る基準
- 4 …得意な芸 十八番
- 7 …ケガして治ったところに残ることもあります
- 9 …師匠の元で修業しています
- 10 …芳香があり、防虫剤や薬品の原料にもなる樹木
- 12 …毒はないけれど体は大きなヘビ
- 15 …それとなく示したり教えたりすること
- 16 …温かい汁に入れた具のないそばやうどん
- 18 …木綿糸に比べると細く丈夫で切れにくい
- 21 …フラメンコ舞踊の伴奏には欠かせない楽器
- 22 …個人の土地に造られた道

■ヨコのカギ

- 1 …6月10日は——の記念日
- 2 …鳴門海峡では、よく見られます
- 3 …入室前にノックするところ
- 5 …格好や装いがよく目立つこと
- 6 …黒や白があるスパイス
- 8 …なじみの大事な取引先やお客さま
- 11 …グルグル回って出てくる方式は海外にも進出しています
- 12 …マスターキーからもう一つ作りました
- 13 …祭りでかつぐのは神輿(みこし)、引くのは——
- 14 …細い板が何枚も並んでついた扉
- 17 …足して10になると繰り上がります
- 19 …古い沼や深い森にはずんでいそう
- 20 …高くそびえる建物



★当選者
 柏谷 甲子さん (雄 和)
 玉尾 喜寿男さん (下北手)
 田口 サチさん (河 辺)
 おめでとうございます

【5月号の答え】

カ ン コ ウ バ ス

▼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】6/16日(火)

◎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2-140
 JA新あきた
 総務課
 教育広報係

※JAI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

5月のテーマ
 「定額給付金の使い道」



読者とのコミュニケーションの場

家族3人で4万2千円受け取れる予定です。まだ具体的には決めてませんが、とにかく使おうと話しています。おいしいものを食べに行くか、最近調子の悪い炊飯器を買って換えるか、旅行に行くか…もう少し悩んでみます。
 (下新城 Nさん 40代)

定額給付金の使い道は、大人の休日プランで、夫婦二人で旅行を計画中です。
 (下北手 Tさん 50代)

パソコンが古くなったので、近々買い換えたいと思っています。また、デジカメの画素が小さいので、いいものにも買い換えたいです。主人は、ナビをリニューアルしたいと言っています。まだまだ話し合わなくては。たぶん子供服に消えると思います。
 (新屋 Nさん 30代)

昨年父が亡くなった時、父の兄弟にとてもお世話になったので、報告がてら私の兄家族と父の実家に遊びに行こうと思っています。兄家族と旅行なんて臨時収入が無ければなかなか行けないので…
 (飯島 Sさん 30代)

申請書類が届いて、すぐに提出したので、4月28日には給付されました。まわりの人に話したら、「私には2~3日後に入るかも」と話していたので、少し優越感を味わいました。使い道はドライブ費用です。
 (雄和 Kさん 60代)

■今月のテーマは『旅行』

あなたの旅行にまつわる話を教えて下さい。あなたが子どもの頃に家族で行った旅行の思い出や行ってみたい場所など、何でも構いません。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!皆さんからのたくさんのお便りお待ちしております!!

もらえることを見越してカード払いで私のスーツを買い、もう使ってしまった…。この3月、4月は上の子の卒園式、入学式、下の子の入園式、そして私の再就職と着る機会が多いので、思い切って高価なものを新調しました。中のインナーを変えて卒園式と入学式でイメージを変えて、何度も着るつもり。これも子供のため…かな
 (下浜 Kさん 40代)

JA新あきたのあゆみ

◎4月

4月 1日…平成21年度任用辞令交付式	(JA新あきた会館)
〃 …女性部三役会・監査会	(〃)
2日…地区役員推薦委員会に向けての打合せ会議	(〃)
3日…第10回女性部通常総会	(〃)
7日…地区役員推薦委員会(全7地区)	(各事業統括支店)
10日…女性理事候補者推薦委員会	(JA新あきた会館)
13日…北給油所跡地、和田給油所跡地検討委員会	(〃)
14日…全県農協農政対策本部長会議	(秋田ビューホテル)
〃 …秋田県青果物振興推進大会	(〃)
〃 …区域監事推薦委員会	(JA新あきた会館)
15日…表彰審査委員会	(〃)
16日…和牛部会総会	(ヴィラフローラ)
〃 …区域監事推薦委員会	(JA新あきた会館)
〃 …全県JA女性部フレッシュ代表者会議	(JAビル)
21日…JAあきた女性組織協議会通常総会	(〃)
〃 …JAかがやき女性塾	(南営農センター)
〃 …役員候補者協議会	(JA新あきた会館)
22日…担い手育成総合支援協議会	(秋田市職員研修棟)
27日…第1回 監事会	(JA新あきた会館)
〃 …第1回 理事会	(〃)
30日…第132回種苗交換会秋田市協賛会設立総会	

●編集後記

広報を担当して早4年。自分が書いた文章や、撮った写真が広報誌という形になって世に送り出されるのは、とても不思議な感覚です。もちろん、文章も写真も未だ修行中。読みやすく、分かりやすい文章を書くとともに、それを1番的確に表現する写真を撮ることができたらと思います。担当する前は、支店で貯金の仕事をしていたので、新あきたのすべての部署と関わるようになりました。新あきたの事業をPRする立場となり、自分の経験の浅さや知識のなさを痛感していますが、より良いものを作りたいという初心を忘れず新しいことに挑戦していきたいです。(中川)

水田経営所得安定対策(21年産)の加入申請を受付しています

21年産にかかる水田経営所得安定対策の加入申請受付が4月1日より開始されましたのでお知らせします。なお、手続きは6月30日までとなっておりますのでお忘れなく!!

- 加入申請の対象者…田または畑の合計耕作面積が原則4ha以上の農家。
昨年加入した農家(法人、集落営農組織等)も毎年加入申請が必要となります。
- 特認制度…4ha以下でも市が本対策への加入が相当であると認める認定農業者。
- 受付期間…4月1日(水)～6月30日(火)
- 受付窓口…各営農センター
- ※申請しない場合は交付金が受けられません!!

■特認制度に関するお問い合わせ先：秋田市担い手育成総合支援協議会(秋田市農業農村振興課内) TEL.866-2116

JA新あきたの概況《4月末現在》

●組合員数／(正)7,912人 (准)7,885人

貯金	881億430万円
貸付金	385億1,982万円
共済保有高	3,457億1,520万円
購買品供給高	1億7,622万円
販売高	376億21万円
出資金	36億8,605万円

第1回理事会

●平成21年度第1回理事会が4月27日(月)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／理事と組合との契約に関する承認
- 議案第 3号／平成21年度貸付金利率の最高限度並びに信用供与の最高限度額の設定
- 議案第 4号／平成21年度購買未収金に関わる理事と組合との取引に関する承認
- 議案第 5号／平成21年度借入金の最高限度
- 議案第 6号／平成21年度余裕金運用方針と運用方法
- 議案第 7号／平成20年度貸出金等自己査定結果及び個別貸倒引当金繰入・購買債権の要償却
- 議案第 8号／平成20年度自己査定結果(貸出金以外)の要償却額
- 議案第 9号／平成20年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、注記表、剰余金処分案又は、損失処理案の承認
- 議案第 10号／定款の一部変更
- 議案第 11号／コンプライアンスマニュアルの一部変更
- 議案第 12号／平成21年度コンプライアンスプログラム
- 議案第 13号／個人情報保護・情報セキュリティ管理担当者名簿の一部変更
- 議案第 14号／個人情報保護・情報セキュリティ年間計画
- 議案第 15号／理事会女性参与の選任
- 議案第 16号／第10回通常総代会開催
- 議案第 17号／第10回通常総代会提出議案
- 議案第 18号／学識経験理事、員外監事、女性理事候補者
- 議案第 19号／県域農家戸配達業務委託に関する覚書の締結
- 議案第 20号／平成21年度販売事業手数料の設定
- 議案第 21号／JA新あきた米穀共同計算基本要領の一部変更
- 議案第 22号／(株)ジェイマルエーうちやの債権処理方針
- 議案第 23号／固定資産減損会計決算方針の一部変更

限定販売 手づくり ふるさとの味

千秋味噌「倍こうじ」予約受付中!

JA新あきた産の米、大豆を使用。塩分控えめ。熟味噌販売品を基準に倍の麹を使用しています。

- ◆販売予定日…11月末
- ◆販売数量・価格
- …1,890円(税込)／3kg
- …2,888円(税込)／5kg
- …5,250円(税込)／10kg



ご予約は各支店・営農センター、または購買課まで!!

※数量に限りがあります。予約数量(約300kg)に達した時点で勝手ながら締め切らせていただきますのでご了承下さい。

★ファーマーズマーケット「彩葉館」にて5月、7月に限定販売(30パック)いたします。
価格…650円(税込)／1パック(900g)

女性部員へ
お知らせ



第10回通常総代会の傍聴希望者を募集します!!

- 日 時…6月24日(水) 13:00～(受付12:00)
- 会 場…秋田県民会館(一般傍聴席)
秋田市千秋明德町2番25号
- 目 的…JA運営参画学習
- 締 切…6月17日(水)まで

■申込み先…農業ビジョン推進課(担当:門間)まで TEL.832-6652

JA新あきたの トリプルプレゼント *Triple Presents*

お使いみち自由
他社のローン・クレジットの
お借換、おまとめOK

フリー ローン

自由自在

固定金利型
年 **8.8%**

固定金利型
年 **12.5%**

ご融資金額
10万円から
最高200万円

ご融資期間
6か月以上7年以内

支払い済みの
資金も対応

JAアイト 教育 ローン

変動金利型
年 **3.60%**

高校から大学院まで、
入学金・授業料・進学や在学中に
必要な資金など
お考えの方にご融資いたします。

ご融資金額
10万円から
最高500万円

ご融資期間
最長10年以内

JA ロードサポートサービス付

JA オート ローン

変動金利型
年 **2.0%**

固定金利型も取扱中 **3.20%** (保証料別)

リピーターの方は
保証料を **1.20%** (新規1.30%)

借入れ期間中は、ロードサポート
サービスが付与されます。

ご融資金額
10万円から
最高500万円

ご融資期間
6か月以上7年以内

フリー、JAアイト、JAオートは、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/>

JA 新あきた

●お問い合わせ先/金融推進課 ☎010-832-6617 その他各支店・ローンセンター

第22回 秋田県JA農業機械 大展示会 開催!!

最新鋭の農業機械一挙公開!!

■日 時…… 6月17日(水)～19日(金)
■時 間…… 9:00～15:00
■会 場…… あきたスカイドーム
秋田市雄和椿川字駒坂台4-1

■出展メーカー
三菱、クボタ、ヤンマー、サセキ、静岡、サタケ、山本、共立、丸山、日本ニューホランド、マモトラ、熊谷農機、ケット、山科刃物、東北製鋼、太陽、マツカラー、オダシマ、ホクエツ、カトー商会、クボタ建機、松山、小橋工業、ササキ、タカキタ、IHスター、タイガーカワシマ、その他協賛メーカー

50種類以上の最新鋭農業機械が一堂に集結!



「ひと・いえ・くるま」の安心、
バランスよくそろってます。

これまでも、これからも、あなたの人生を支えるために、
JA共済は幅広い安心をご提供し続けます。



- ひと** ●医療共済 ●終身共済 ●養老生命共済 ●こども共済
●予定利率変動型年金共済 ●がん共済
●定期医療共済 ●定期生命共済 ●傷害共済 など
- いえ** ●建物更生共済 ●建物更生共済 My家財
●火災共済 など
- くるま** ●自動車共済 ●自賠責共済

●詳しくは、お近くのJA（農協）へお問い合わせください。
■ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>
ずっとサンキューキャンペーン実施中! <http://www.3qja.jp>

09481050133