

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.125

特集

新役員体制で新たなスタート

第10回 通常総代会

秋田の
農業人

管内初の農家民宿

重松の家

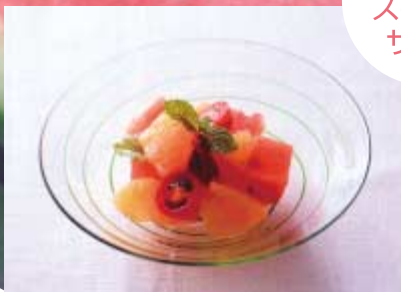


たっぷりの水分、利尿作用に優れた夏の王様

新あきたの“旬”

『スイカ』

誰でも
カンタンレシピ
スイカの
サラダ



▲ 2009.AUG

8



JA新あきた



特集

新役員体制で新たなスタート 第10回 通常総代会



6月24日、秋田県民会館で第10回通常総代会を開催しました。総代会には総代584人のうち、547人(本人出席327人、委任状出席3人、書面による出席217人)が出席しました。

中川組合長のあいさつのあと、議長に中川金作総代(追分地区)を選任し、平成20年度事業報告、定款の変更、平成21年度事業計画など6議案と附帯決議、特別決議が上程され、審議を行った結果、いずれも原案通り可決・承認されました。

今回の通常総代会は、役員任期満了に伴い理事19人、監事5人が選任されましたので、ここにご報告いたします。

通常総代会提出議案

- 議案第1号：平成20年度事業報告及び損失処理案の承認について
- 議案第2号：定款の一部変更について
- 議案第3号：平成21年度事業計画の設定について
- 議案第4号：平成21年度経費の賦課金額、賦課の方法、徴収時期及び徴収方法の決定について
- 議案第5号：役員を選任について
- 議案第6号：理事及び監事の報酬に関する件について

平成21年度基本方針

米国のサブプライム問題が発端となり世界的な金融危機へと進行したことに伴い、国内及び県内経済までが深刻さを増し、厳しい状況に直面しております。

農政においてもWTO交渉への対応や食の安全と消費者の信頼の確保、農村地域の活性化等内外にわたる課題が山積しており、生産現場においても資材・飼料等の価格高騰が農家経営を揺るがすなど、大変厳しい状況にあります。

このような中で、農業者の声を反映するため農政運動への戦略的な取組みや、担い手育成に対する支援対策・生産調整の確実な実施に向けた取組みなど、地域農業の振興と豊かな地域社会の実現に向け農業振興計画を確実に実践し、時代の変化に柔軟に対応した、きめ細かな指導事業により、活力ある農業及び農家所得の向上を目指します。

また、財務基盤の強化とリスク管理の徹底を図り、健全経営を確立するとともに、広域合併10周年を節目とし、地域に根ざした身近なJAとして、また組合員をはじめとする地域の皆様に必要とされる元気で魅力あるJAを目指します。

平成20年度被表彰者

JA新あきたの事業経営において、組合員の模範となり、当JAの発展にご尽力された皆様です。

①団体の部

●生産集団

栄親クラブ(寺内)
有限会社 華の豆会(雄和)

●女性部

南部地区女性部

●年金友の会

寺内支店年金友の会

②個人の部

(1)事業関係

●信用事業

船木 竹治(旭川)

●共済事業

佐藤 久志(寺内)

伊藤 勲(寺内)

佐々木 徳太郎(上北手)



●販売事業

渡辺 利(雄和)

●農協運営

岡部 専一郎(大正寺)

(2)勤続関係

●支部長

佐田 敏男(上新城)

中嶋 勇夫(上新城)

(故)白岩 誠悦(上新城)

伊藤 与志雄(寺内)

米塚 金吾(旭川)

鎌田 夫美雄(太平)

大友 安行(下浜)

加藤 精務(追分)

安田 敏雄(追分)

(故)澁谷 トシ子(追分)

大山 俊夫(河辺)

●総代

(故)佐藤 久(外旭川)



③感謝状

信用事業への貢献による感謝状の贈呈

秋田県厚生農業協同組合連合会
秋田県農業信用基金協会

●青年部長

佐田 稔(上新城)

田中 重之(太平)

●女性部長

小野 ノブ子(追分)

榎 民子(四ツ小屋)

山内 みどり(雄和)



就任のごあいさつ

JA新あきた 代表理事組合長 船木 耕太郎

組合員の皆様には「JA新あきた」の事業全般にわたり、あたたかいご理解とご協力を賜り心から感謝とお礼を申し上げます。

この度、6月24日の通常総代会で役員選任議案が承認され、その後の理事会において新たな執行体制が決定いたしました。農業・地域経済をめぐる諸情勢が一段と厳しさを増しているなか、その職責の重大さを常に認識し、役職員一丸となって誠心誠意努めてまいりますので、格別のご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は原油価格の高騰など生産コストが上昇するなか、総じて農畜産物価格が低迷し、加えて100年に1度と言われる経済の落ち込みにより、農家経済は大きな影響を受けました。

こうしたなかにあって輸入野菜の残留農薬や食品偽装が相次いだことから、食の安全・安心の確保と食糧自給率の向上に対する国民の関心が寄せられ、農業への期待が高まっております。食料生産を担っている農家・JAグループにとって消費者と連携を深める絶好の機会でもあります。

「JA新あきた」は合併して10周年を迎えました。これまでの多くの皆様のご協力に感謝し、「ありがとう今日までそして明日へ～あらたな歩みチャレンジ～」を合言葉に事業活動・地域貢献に取り組んでまいります。

JAの最大の使命は農家・組合員の生活を守り、地域農業の振興を図ることにあります。県都秋田市という大消費地の立地条件を活かした事業展開を図り、組合員と地域の皆様から信頼されるJAづくりを目指してまいりますので、よろしくご理解・ご協力を切にお願い申し上げ、あいさつといたします。

この度、役員選任制が導入されて新たな業務執行体制になりました。代表理事組合長に船木耕太郎前副組合長、副組合長に京極芳郎前専務、専務に長谷川實前理事、常務に佐藤真紀前管理部長が就任しました。役員改選で女性代表2名を含む7名の理事と3名の監事が新たに選任されましたのでご紹介いたします。



代表理事副組合長
京極 芳郎(大正寺)



代表理事専務
長谷川 實(和田)



常務理事(学識経験)
佐藤 真紀男(新屋)



常勤監事(員外)
高橋 壽(高陽幸町)



第一理事
小野 金一(追分)



理事
安田 友一(追分)



理事
佐藤 清廣(外旭川)



理事
加藤 貞吉(四ツ小屋)



理事
佐藤 金雄(川添)



理事
高橋 長寿(上北手)



理事
佐々木 良英(種平)



理事
鎌田 諄(太平)



理事
石塚 満(岩見三内)



理事
伊藤 幸治(豊岩)



理事
鎌田 洋子(豊島)



理事
進藤 隆太郎(下北手)



理事
榎 民子(四ツ小屋)



理事
山岡 市男(下浜)



理事
渡辺 良雄(上新城)



代表監事
菅野 洋(大正寺)



監事
萩原 正明(旭川)



監事
柏谷 幸彦(追分)



監事
後藤 善左衛門(上北手)

代表理事組合長
常務理事(学識経験)
常勤監事(員外)
第一理事
理事
理事
理事
監事

中川 薫清
金持 善雄
東海林 千
福井 千
佐々木 忠
榎 進
長谷部 宣
榎 伸

退任
前役員の皆様お疲れ様でした。

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. かがやき女性塾
- 2. 第9回秋田組合総合病院祭
- 3. かぼちゃ現地栽培研修会
- 4. 大住小学校 菜の花刈り取り
- 5. あぜ道研修相談会
- 6. 合併10周年記念事業ふれあい奉仕活動
- 7. 第10回人形ぬいぐるみ供養祭



●参加者は素敵な箸袋を心を込めて作った

マイはし袋完成

JAかがやき女性塾の講座を6月25日(木)に西支店で開き、21人の女性部員が参加しました。今回で2回目となる講座では手軽にできるエコ活動として人気の「マイはし袋づくり」に挑戦しました。

参加者はさまざまな色のハンカチを上手に手早く縫い合わせて自分なりのマイはし袋を作りました。「はしを入れて友達にプレゼントしたら喜ばれるかも」「家族全員の袋を作ろう」「今度のランチに持っていこう」などと話に花を咲かせていました。

終了後、参加者は四ツ小屋の菜の花圃場で、菜の花の刈り取りを体験しました。

病院祭で賑わう

秋田組合総合病院で6月27日(土)、第9回病院祭が開かれ、介護事業所職員による介護相談やJA共済サンキューキャンペーン、飯島ふれあい加工所の農産物販売などの催し物を行いました。

子ども連れの家族を喜ばせたのはエントランスホールで行われたアンパンマンの人形との記念写真撮影。風船をもった子どもたちは笑顔でカメラに映っていました。訪れる市民もまた入院患者も気さくにJA職員との交流を楽しんでいました。



●大人気のJA共済コーナー

かぼちゃの生育順調

6月30日(火)、かぼちゃの現地栽培研修会を開き、生産者18人が参加し、JA・種苗メーカー・普及センターの職員とともに、河辺、下浜地区2カ所の圃場を巡回しました。

普及センターの職員は、完熟出荷のために、着果管理の徹底を呼びかけ、生育状況や今後の管理などについて検討しました。

管内のかぼちゃの作付面積は約1haで、品種は「ほっこり」に統一し、お盆前の出荷を目標にしています。



●熱心に生育状況を確認する参加者

ナタネ収穫を児童が体験

環境をテーマに菜の花を教材として総合学習を行っている大住小学校の5年生127人は7月3日(金)、仁井田の菜の花圃場でナタネの収穫を行いました。

参加した生徒は、体育着に軍手を身に付け、交代で刈り取りを体験。はさみで30本ずつ茎を切り、次々とビニール袋に詰め込みました。収穫後は、自分が刈り取った茎1本に付いているさやの数を数え、5年生全体でのナタネの収穫重量を予想しました。

同小学校では14日に脱穀・選別作業を行い、収穫重量を実際に計測するほか、夏休み後の8月下旬には、搾油作業や搾油した油を使った調理実習も行う予定です。



●女性部員もスタッフとして参加

今後の管理法を確認

稲作の状況、今後の管理等を確認しようと、北営農センターは7月4日(土)、あぜ道研修相談会を同センター前の展示圃場で行い、稲作・受託部会員をはじめ、県、JAなどの関係者約50人が参加しました。

講師の普及指導課職員が6月25日現在の生育状況を「草丈は短めだが茎数は回復傾向」と説明し、「目標茎数を確保後は早めの中干しを」と呼び掛けました。

北営農センター職員は今年度の定点調査をもとに、新あきた管内の営農センター別の草丈、茎数、葉齢など生育を紹介。今後の穂肥・水管理方法について説明しました。参加者からは品質や生産性の向上を図るために活発な意見・情報の交換が行われました。

北営農センターでは、高品質米生産のための生育状況に応じた栽培管理を推進するため、18日も現地研修会を行いました。



●講師の説明に耳を傾ける部会員

農家に向き草取りに汗

JA新あきたは今年合併10周年記念事業として、組合員と触れ合うことを目的に2日間職員が農家に向き、農作業の手伝いを行いました。

7月6日(月)には職員6人が豊岩地区の集落営農「白華の里生産組合」の枝豆ほ場の草取りで汗を流しました。

参加した職員は「現場を体験してみても、あらためて農業の大変さを知ることができた」と話し、組合員からは「JA職員が積極的に農家と触れ合う機会を持つことは、良い取組み。今後も続けてもらいたい」と好評でした。



●枝豆の草取りを体験

人形との別れを惜しんで

思い出が詰まった人形やぬいぐるみを供養する「人形ぬいぐるみ供養祭」が7月11日(土)、JA虹のホール「レゼール追分」で行なわれました。

日本人形やフランス人形、ぬいぐるみ約8000体が地域住民らから持ち寄せられ、参列した約900人は思い出の詰まった人形に最後の別れを告げていました。

寺の住職が読経する中、参列者が焼香し、「捨てられずにいたので、供養祭はとても助かった」と参列者の一人。寄せられた人形はその後、秋田市内の寺に運び、たき上げられます。

会場外では追分女性部による野菜の直売も行われ、多くの来場者でにぎわっていました。



●人形との思い出を胸に手を合わせて供養

秋田の農業人

管内初の農家民宿 重松の家



- 住所 秋田市上新城小又字田中13 TEL:018-870-2345
- 営業時間 IN/13:00以降 OUT/午前中 ※日帰り体験は要問い合わせ
- 料金 予約制 1泊2食/6,000円~ 1泊朝食のみ/5,000円
- 定員 1日1組(1組7人まで)
- 代表 佐藤 祐子さん

美しい農村景観と山や川の幸を売りにした、管内で初めての農家民宿「重松の家」が6月13日、上新城小又地区にオープン。代表の佐藤祐子さんと夫の重博さんは「宿泊者に自給自足の農村生活を体験してもらい、心の安らぎと元気を提供していきたい」と、農作業体験のほか、農村の生活や文化の体験などでオーナー夫妻も楽しみながら伝えています。

Q 農家民宿に取り組んだきっかけは？

3年前に両親が相次いで亡くなり、4人の娘たちも結婚し、急に家の中で夫婦2人だけになってしまい、ぽっかり心に穴が空いたような淋しい気持ちになりました。そんな頃、還暦の会があり、東京の友人から「田植えや稲刈りをしてきた故郷のことを思い出すと懐かしいな」という話で盛り上がりました。そこで皆が故郷だと感じられるような農家民宿を始めたいという思いが強くなりました。

夫婦力を合わせて農家民宿をすることにし、手続きなどは市農業農村振興課に相談し、農家民宿の経営については県が開催しているグリーンツーリズムの研修会に参加して勉強しました。そして、6月13日にオープンしたのは、その日が祖父の月命日だったからです。

**肩ひじを張らずに
ありのままの生活を
知ってもらおう**

Q 民宿をはじめたからには？

近くには牧場もあり、安心して遊べる川、山もすぐそばにあります。農家の自然な生活を当たり前に、子どもたちにも伝えていきたいと思えます。また大人たちには懐かしさと癒しを与えたいと。田植えや稲刈りなどの農業体験や山菜採り、カニ捕り、みそ造りなどの体験も可能です。夏の夜には山から降りてくるたくさんの蛍を見ることが出来ます。とにかくゆっくり過ごしていただければと考えています。

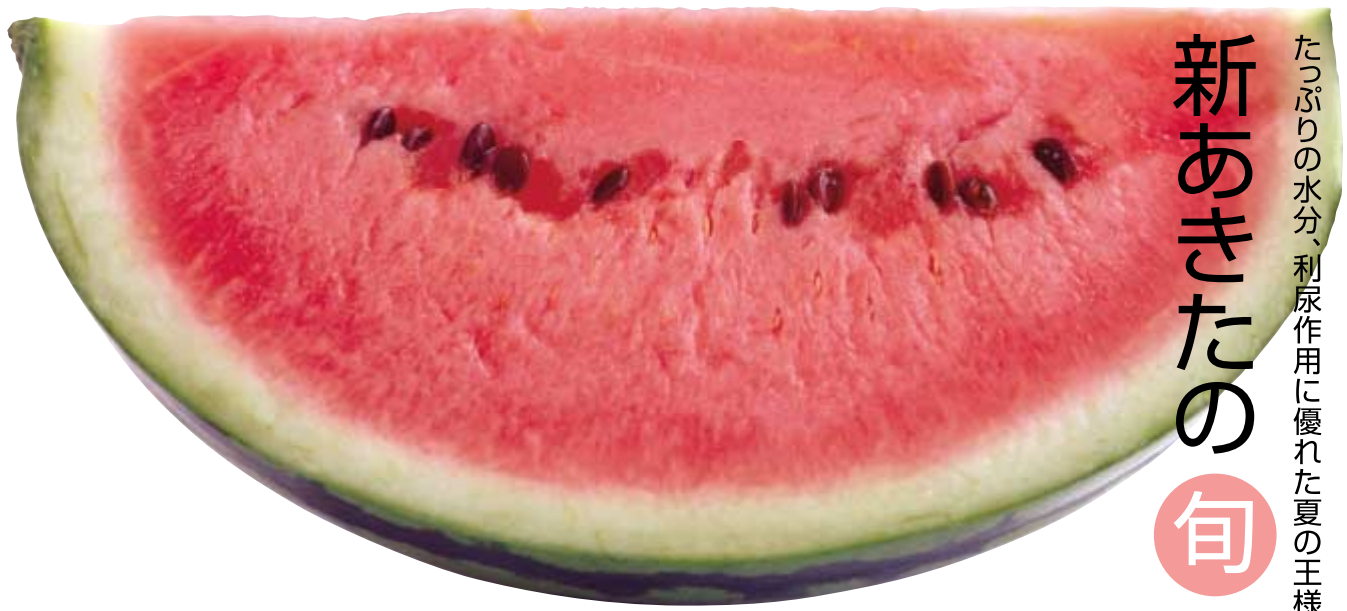
目玉は卵かけご飯

Q 不安はありませんでしたか？

旧東由利町の実家が冬期間、子どもたちの寄宿舎をしていて、最盛期は26人の子どもたちが宿泊していました。私も5年ほど子どもたちの世話係をしていたので民宿については少々経験がありました。夫も農家の生まれで、かまどでご飯を炊いたりするのは小さい頃からしていたそうなので上手にできます。それに、米、野菜、山菜などはすべて自給自足できますし、近くでも鶏も飼っているので生みだての新鮮な鶏卵も提供することができます。今まで8組ほどのお客さんに宿泊していただきましたが、皆さん「ご飯がおいしい」と喜んでくれました。

Q 今後の抱負は？

この地域では、比較的大きい家が多いので、地域が一体となって民宿の受け入れができるようになれば、地域に元気が出てくると思います。農家民宿については、まだまだ地域では消極的ですが、首都圏などから多くの子どもたちがこの地を訪れるようになれば、地域が潤い高齢者の生きがいにもつながると思います。将来的には地域の高齢者が気軽に集まり語り合えるレストランもつくることができればと。最初は農作業が空いた時期に二人で楽しめればと始めた事業ですが、予想以上に反響が大きく驚いています。ぜひ皆さん遊びに来てください。



新あきたの旬

たっぷりの水分、利尿作用に優れた夏の王様

『スイカ』

みずみずしくて口当たりのいいスイカ。その成分は約90%が水分で、農産物の中でもトップクラスです。暑い日の水分やエネルギーの補給に最適です。そして、利尿作用があることも大きな特徴です。スイカは水分が多い割には、カリウムがしっかりと含まれています。カリウムは、体内にある余分な塩分を外に出す働きがあります。さらにスイカには、利尿作用を高めるアミノ酸の一種であるシトルリンも含まれています。おいしいスイカを選ぶポイントをご紹介します。玉の場合、昔と同じようにポンポンとたたいてみてください。軽く、通りのいい音がすれば、汁がたっぷりで甘味が期待できます。表面のしま模様にも注目します。くっきりしていてツヤがあり、触ると少しザラツとしたものが新鮮です。カットしたものなら果肉が鮮やかで、種が黒々としているものを選びましょう。

●誰でもカンタンにできる「スイカ」の美味しいレシピご紹介

今月のオススメレシピ①

スイカのサラダ



●材料(2人分)

- スイカ …………… 正味100g
- ミニトマト …………… 5個
- グレープフルーツ …………… 1/2個
- ミントの葉 …………… 適量
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- 塩・コショウ …………… 各少々

●作り方【調理時間15分(1人分約65kcal)】

- ①スイカは2cm角に切ります。ミニトマトはへたを取って半分になり、グレープフルーツは果肉を取出して2~3つに切ります。
- ②①の汁気を切って合わせ、オリーブ油と塩、コショウでさっとあえます。
- ③器に盛り、ミントを飾ります。



今月のオススメレシピ②

スカイのシャーベット

●材料(5人分)

- スイカ …………… 1/4個
- ヨーグルト …………… 500cc
- 砂糖 …………… 大さじ3~4杯
- 氷 …………… コップ1杯位

●作り方(1人分約65kcal)

- ①スイカは果肉だけを適当な大きさに切り、種をとってふた付きの容器に入れて冷蔵庫で凍らせる。
- ②ミキサーに①とヨーグルト・砂糖・氷を入れる。
- ③とろとろの状態になったらコップに入れて、スプーンですくいながら食べる。

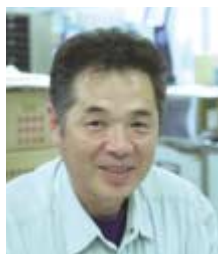


あなたの暮らしを、私たちが応援します!!

我らみんなの、暮らしの応援団

彩菜館
インフォメーション

農産物直売所に参加し、ご自分で生産した農産物や加工品を販売してみませんか!?



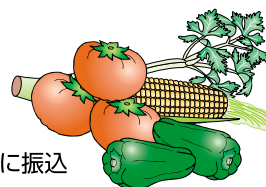
農業ビジョン推進課
係長 佐藤 満

「自慢の野菜を売ってみたい」「直売に興味がある」というみなさんを募集します。女性・高齢者の方、大歓迎です。消費者とのふれあいの場、食と農に関する身近な情報発信の場として、ファーマーズマーケット「彩菜館」を活用してみませんか!?



参加条件? 販売方法? どうすればいいの??

- 参加条件……………◎組合員であること!! ◎組合員以外の方は加入手続きを行っていただきます。
◎JA新あきた管内に住所を有する方で、出資していただくことが条件となります。
※詳細については支店窓口にお尋ねください。
- 必要な手続き……………◎会員申込等の提出 ◎会員専用口座の開設 ◎入会金(個人の場合20,000円)
- 出荷・販売できるもの……………◎自分で生産した農産物。 ◎自分で生産した加工品など。
- 商品の陳列等は?……………◎自分で指定時間内に搬入・陳列する。
(指定の場所に) ◎自分で価格設定しバーコードを貼り陳列する。
- 搬出・精算は?……………◎売れ残り品は毎日自分で引き取る。 ◎週1回、指定口座に振込
◎農産物手数料は約15%・加工品は約20%。
- 目指すは……………◎農家所得の向上 ◎地域農業の活性化 ◎地産地消と食育 ◎新あきた伝統の継承
◎安全・安心・新鮮を提供



現在、会員数は
146名です。
みなさまのご参加を
お待ちしております!!



■お問合せは・・・ファーマーズマーケット「彩菜館」 **TEL.868-1176**
農業ビジョン推進課 **TEL.832-6652**

介護
インフォメーション

お気軽にご相談ください! まごころでサービスいたします!!



農業ビジョン推進課
高齢者福祉事業所
所長 高橋 昇

新あきた高齢者福祉事業には、住み慣れた地域で豊かに暮らすために、ケアマネージャーが介護に不安をかかえているご家族、日常生活に不安がある方に無料で介護に関する相談および介護申請の代行手続きをおこない、ご利用者にとって最もふさわしい介護サービスプランを提供する「居宅介護支援事業」。

慣れ親しんだ自宅で暮らしたい方のために経験豊かなホームヘルパーがご家庭を訪問し、身の回りのお世話をさせていただく「訪問介護事業」。

地域のご高齢者の方々のふれあい交流の場として朝ご自宅へお迎えにあがり、デイサービスセンター「悠楽館」にて健康チェック、ヘルストン温泉でのご入浴、おいしい食事、レクリエーションを行い、ゆったりと楽しく過ごしていただく「通所介護事業」を行っております。

介護保険制度は、40歳以上の方が納める保険料と税金を財源として介護が必要になった方に介護サービスを提供し1割をご利用者から負担していただき、家族やご利用者を支援する制度ですので、お悩み、お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。



お問い合わせ先/JA新あきた 高齢者福祉事業所 **TEL.869-9300**

知って得する

農 営



雄和営農センター
佐藤 怜太

ワンポイント アドバイス!!!

今月のテーマ

稲 作

昨年の1等米比率低下の主要因は、カメムシによる着色米の混入です。今年には撲滅に向けて地域ぐるみ、JAぐるみで取り組み、被害を根絶しましょう。

◎斑点カメムシ類

県内で斑点米を発生させる主要因はアカヒゲホソミドリカスミカメ、アカスジカスミカメによるものです。いずれも植物の種子を吸汁して生活する種類で、吸汁すると黒い斑点が残ります。この被害が玄米について確認されると、等級落ちの要因となります。



●アカスジカスミカメ

◎防除のポイント(除草)

カメムシの温床となるのは水田周辺の雑草です。出穂期近くからの草刈はカメムシを水田内へ追い込むこととなりますので、収穫2週間前までは控えましょう。やむを得ず行う場合は水田への殺虫剤散布後すぐに実施し、刈り取った雑草は圃場周辺から持ち出して処分してください。



●アカヒゲホソミドリカスミカメ

◎防除のポイント(薬剤散布)

薬剤による防除は、ネオニコチノイド系のスタークル剤、ダントツ剤を出穂期7〜10日後ころに散布します。長期残効性薬剤ですので1回散布でも高い効果がありますが、休耕田に隣接する圃場や毎年発生が多い圃場は、1回目散布の14日後頃に必ず追加防除を行ってください。

■出穂期の10日後に基本防除

10日後の
散布薬剤

- スタークル粉剤・粒剤 ……3kg
- ダントツ粉剤・粒剤 ……3~4kg
- スタークル液剤 ……150%
- ダントツ水溶剤 ……150%

■更に14日後、追加防除

14日後の
散布薬剤

- キラップ粉剤 ……3kg
- スタークル粉剤 ……3kg
- スタークル液剤 ……150%
- キラップフロアブル ……150%

※10aあたりの使用量。液剤、フロアブルは1,000倍。また粒剤は水面施用剤ですので、3~4日間はきっちり水を保ってください。

防除期の目安は…



出穂期が8月5日の場合



◎1回目:8月12日~15日頃

◎2回目:8月26日~29日頃

「脱腸(単径ヘルニア)という病気」

脱腸とは、正式には「単径(そけい)ヘルニア」と言われる病気です。

「単径(そけい)」とは、太ももの付け根の部分のことをいい、「ヘルニア」とは、体の組織が正しい位置からみ出した状態をいいます。「単径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部が単径部の筋膜の間から皮膚の下に出てくる病気です。

単径ヘルニアは乳幼児から高齢者まで幅広く起こりうる病気です。小児の場合は、先天的な要因がほとんどですが、成人の場合は運動不足も含めて体の組織が弱くなることが要因です。中年以上の男性に多く見られ、腹圧のかかる職業や立ち仕事に従事する人に多いと言われています。また、便秘症の人、肥満の人、前立腺肥大の人、咳をよくする人、妊婦も要注意です。

初期のころは、立った時やお腹に力を入れた時に単径部の皮膚の下に腹膜や腸の一部などが出てきて軟

らかいはれができませんが、普通は指で押さえると引っ込みます。次第に小腸などの臓器が出てくるので不快感や痛みを伴ってきます。

単径ヘルニアを治療するには、手術以外の方法はありません。ヘルニアバンドと呼ばれる、ヘルニア部位を押しえつけて飛び出しを抑えるバンドもありますが、一時的に症状が緩和されても、単径ヘルニアが治ることはありません。手術方法としては、以前は筋肉の隙間を引き寄せて縫い合わせる手術が一般的でした。しかし、この方法では手術後の痛みがあり、また再発率も高かったため、現在は、合成繊維で作ったメッシュで筋肉の隙間をふさぎ、補強する手術が広く行われています。小児の場合は成長に伴って筋肉が発達してくるので、ヘルニアの袋を根元でしぼるのみで十分です。数日間の短期入院でも手術が



秋田組合総合病院
外科
丸山 智宏

可能であり、病院によっては日帰り手術を行っているところもあります。単径ヘルニアを放置すると、とび出した臓器が筋肉でしめつけられ引っ込まなくなってしまうことがあります。これを嵌頓(かんとん)といいます。嵌頓になると、脱出した臓器に血液が行かなくなり、放置すると臓器が壊死することもあるので、できるだけ早く手術することが必要になります。手術が遅れると、小腸切除術などの追加手術も必要になってしまえばかりでなく、命に関わる場合もあります。

嵌頓になって初めて病院に駆け込むという人も少なくありませんが、単径ヘルニアは嵌頓を起こす前に手術を受けることが重要です。自分でヘルニアを押し込んで戻りづらいたとが何度もあるようでしたら、早めに手術することをお勧めします。

オススメ
得する
対策
etc.

作業の合間に腕を鍛える!!

かるやか体操 養豚農家向け(3)

●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

今回も養豚農家向けの「かるやか体操」を紹介します。餌入れを使って、腕を鍛える運動です。写真の餌入れは約1kg。腕の筋肉が伸び縮みしているのを意識すると、より効果が挙げられます。軽く疲れを感じる程度に、1日数回行ってみましょう。

「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 餌入れの取っ手を持ち、腰の負担を減らすために、両脚を肩幅より広めに開きます。次に、右脚を一步前に出します。
- ② 餌入れをゆっくり持ち上げます。ひじの角度は90度を目安にしてください。
- ③ 曲げ終わったら、ゆっくりと下ろします。脚の前後を入れ替えないから繰り返しましょう。

いつも元気に百歳食

ヨーグルトで免疫力強化

●食文化史研究家 永山 久夫

ヨーグルトが注目されています。牛乳に乳酸菌を加えて発酵させて作りますが、この乳酸菌には腸内の環境を整えて、免疫力を強くする働きがあります。

腸内の環境が整っておなかの調子が良くなれば、栄養の吸収も満遍なく行われます。すると健康状態も良くなり、病気に対する免疫力も強くなるというわけです。

また乳酸菌には、乳酸や酢酸などの有機酸を生み出し、腸の活動を活性化して便秘を解消する働きや、腸内ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、健康に害を及ぼす悪玉菌を撃退する働きもあります。

乳酸菌の働きは、それだけではありません。

腸内に送られてきたコレステロールや脂肪なども乳酸菌は細胞の中に取り込み、そのまま体外に排出する作用まであります。お通じが滞ると、必要以上に脂肪や糖類を吸収してしまいます。便秘の解消はカロリーの下下につながるため、ダイエットにも役立つのです。

ところで、人の腸内にすむことのできる細菌の数は10¹⁴です。私たちの



腸内には、常時100種類くらいの細菌類が100兆個もすみついているといえます。

腸内に乳酸菌が増えれば、さまざまな有害物質を作り出す大腸菌やブドウ球菌、ウエルシ菌といった腐敗菌系の悪玉菌が減ります。

従って、免疫力を強くして健康を維持するためには、常に乳酸菌などの善玉菌を優勢にしておく必要があります。インフルエンザに対する免疫力を強くするためにも、ヨーグルトが注目されているほどです。

実はヨーグルトにはカルシウムもたっぷり。ヨーグルトのカルシウムは乳酸と結びついているため吸収が良いのが魅力。日本人は慢性的なカルシウム不足民族ですが、その欠点を解消する上でも必要な発酵食品です。

新あきた
知って
健康

健康百科

ひざの痛みと水中運動

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

中高年になると、ひざの痛みを訴える方が多くなります。この原因として最も多いのは「変形性関節症」です。ひざの関節には軟骨があり、衝撃を吸収するクッションの役目を果たしているのですが、これが加齢に伴ってすり減ってくることや、ひざを支えている筋肉が弱ってくるのが痛みの原因です。

痛いからといって安静にばかりしていると、体重が増えて関節への負担が増し、症状を悪化させます。この悪循環を断ち切るには、水中運動が適しています。

水中では、水の浮力によって、水中での体重が減ります。水位がみぞおちのあたりだと、下半身にかかる体重が約70%減るとされています。そのため、ひざへの負担が減るので楽に運動できるのです。

水中運動のポイントは、ひざの周囲の筋肉と、太ももの前側と後ろ側の筋肉を鍛えることです。

まず、脚を肩幅に開いて、ひざを軽く曲げます。次にひざの向きは変えず太ももを内側に回しながら、ひざを伸ばします。これを10〜20回繰り返します。

次に、プールの縁や手すりにつかまり、片方の脚を、ひざを伸ばした状態で、上げられる高さまでゆっくり上げます。上げた状態を10秒ほど保ち、ゆっくり下ろします。反対側の脚も同様に行います。これを繰り返します。

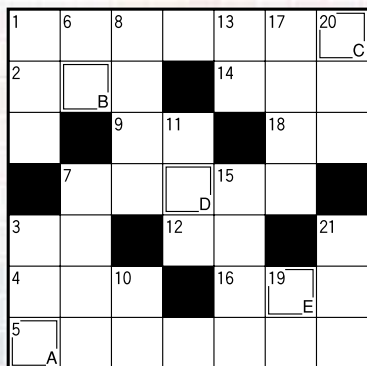
水中運動を始めるときは、運動してもよい状態かどうか、医師に必ず確かめましょう。特にひざに強い痛みや急性の腫れ、熱感があるとき、脚にしびれがあるとき、高血圧や糖尿病など内科的な病気があるとき、手術を受けたあとなどは、必ず相談してください。



頭の体操 クロスワードパズル

Q. 二重マスの文字をA~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... オプションル —— コンダクター
- 3... 川の水深が浅い所
- 6... —— ひも —— 合わせ —— 曲
- 7... 要点だけを書き出してみました
- 8... 手や足の指に使うはさみ
- 10... なくて七 —— といいます
- 11... 朝、直すためにドライヤーを使うこともあります
- 13... 使い古しの布 隠していた欠点や失敗
- 15... データなどから推し量って決めてみました
- 17... 本からの —— の知識を披露しただけですよ
- 19... —— 戦 —— 勝 —— 日 —— 夜
- 20... 地震の揺れの強さを示す尺度
- 21... こっちへ来い! と指示のために吹く笛

■ヨコのカギ

- 1... 夏の終わりで大きな鳴き声が聞こえてくる昆虫
- 2... かごやセーターにある、そろっているとキレイなもの
- 3... 夏の次にやって来る季節
- 4... 差し引いた値段の違い
- 5... 青や黄色の羽がキレイな小鳥 ペットにもされます
- 7... 虫刺されやけがのときにつけたりします
- 9... うすに入れた穀物などをつく道具
- 12... 家の名 名字ともいいます
- 14... 悪事などがバレしてしまうこと
- 16... 液晶 薄型 地上デジタル放送
- 18... 「 —— の大木」といわれるように、成長すると2mくらいにもなります

★当選者
佐藤 敦子さん (山王)
岡 チェさん (下新城)
奈良 榮喜治さん (金足)
おめでとうございます

【7月号の答え】
タ ン ザ ク

▼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】8/11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

50 010-0877

JA新あきた
総務課
教育広報係

秋田県秋田留門2-1-40

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。

※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 7月のテーマ「わたしの宝物」



読者とのコミュニケーションの場

小さい時から米粒ひとつ粗末にするなど、口癖の亡き父。民生委員、老人会と人のために熱く燃えるパワーと居間はいつも近所の憩いの場。優しくお茶を入れる母。そんな亡き父母は私の心の宝物です。
(山王 Sさん 50代)

長男が市場で働いています。健康でいてくれるように朝、夕仏前に手を合わせています。皆さんにはスイカ、メロン等の夏の青果物をいっぱい食べてほしいです。
(下新城 Oさん 70代)

孫と夫と子ども達です。やはり家族あつての私だと思うので、宝物は家族です。
(河辺 Tさん 60代)

わたしの宝物は長男がスポ少時代に学童野球で全国大会に出場したときの写真です。選手、指導者と家族と一緒に撮影した1枚の記念写真。大切にして飾ってあります。
(添川 Oさん 40代)

私の宝物は「思い出の玉手箱」。蓋を開ければ江ノ島の海岸での出来事が昨日の様に懐かしく思われます。「写真1枚撮らせてもらえませんか」と同級生の男子からの声かけでした。モノクロ写真から始まった青春時代の大切な宝物。思い出です。
(金足 Nさん 60代)

■今月のテーマは『最近ビックリしたこと』
最近何かビックリしたことってありますか?ビックリしたあの日、あのとき、あの場所を教えてください。今月はあなたのビックリしたことをお待ちしています。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!皆さんからのたくさんのお便りお待ちしております!!

今宝物はと聞かれたら何たって孫でしょう。ジイジと呼ばれるだけでもメロメロ。学校での出来事、楽しそうな顔を見るだけですべての苦勞が吹き飛びます。中学、高校の制服姿を見るまでは頑張らなくて。
(金足 Nさん 60代)

■JA新あきたのあゆみ

◎6月

6月 4日…第3回監事会	(JA新あきた会館)
〃 …新あきた農協農政対策本部役員会	(〃)
〃 …第2回理事会	(〃)
5日…転作現地確認 確認者説明会	(〃)
〃 …第1回支部座談会 至22日	(各支部)
11日…総代会公告・招集日	(JA新あきた管内全部署)
〃 …女性部食育活動	(戸島小学校)
〃 …学校給食への地産農産物活用に関する 意見交換会	(文化会館)
12日…第11回不動産経営友の会総代会	(第一会館本館)
14日…新渡地区県営ほ場整備事業竣工式典	(大正寺支店)
17日…秋田県JA第22回農業機械大展示会 至19日	(あきたスカイドーム)
20日…和牛部会女性部研修会	(岩手)
24日…第10回通常総代会	(県民会館)
〃 …第3回理事会	(〃)
〃 …第4回監事会	(〃)
25日…かがやき女性塾(2回目)	(西宮農センター)
26日…第5回監事会	(JA新あきた会館)
〃 …第4回理事会	(〃)

■第3回・第4回 理事会

第3回理事会

●平成21年度第3回理事会が6月24日(水)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 / 組合長理事、副組合長理事、専務理事、常務理事の選任
- 議案第 2号 / 代表理事の選任
- 議案第 3号 / 特定理事の選任
- 議案第 4号 / 業務担当役員
- 議案第 5号 / 理事の順位及び席順
- 議案第 6号 / 常勤理事の業務引継並びに立会人の指名
- 議案第 7号 / 子会社への役員派遣

第4回理事会

●平成21年度第4回理事会が6月26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 / 「オートローン」「オートローンリピーター型」にかかる(株)ジャックスとの覚書締結
- 議案第 4号 / 「ワイド教育ローン」にかかる(株)ジャックスとの覚書締結
- 議案第 5号 / 業務内容方法書および組織規程(組織図)の一部改正
- 議案第 6号 / 課題債務者の債権回収処理方針
- 議案第 7号 / 平成20年度全国監査機構財務諸表等監査改善指示書に対する回答書(案)
- 議案第 8号 / 平成20年度下期監事監査回答書(案)
- 議案第 9号 / 利益相反管理方針(案)
- 議案第 10号 / 利益相反管理規程(案)の制定
- 議案第 11号 / 職制規程職務権限表の一部変更
- 議案第 12号 / 理事委員会規程の一部変更
- 議案第 13号 / 行政庁に提出する業務報告書及び連結業務報告書の承認
- 議案第 14号 / 加工用米にかかる県酒造組合、酒造会社との売買基本契約書の締結
- 議案第 15号 / 理事報酬の決定
- 議案第 16号 / 秋田市農業委員会委員の選任
- 議案第 17号 / 太平山観光開発株式会社取締役候補者の推薦

●編集後記

最近の悩みは体力のなさと疲れやすくなってきたこと。そこで、この夏は意識していっぱい汗をかこうと決意しました。冷房の設定温度を上げてみたりして、なんか健康的って自己満足しています。お陰で毎晩のようにご飯が楽しみに…。(中川)

■JA新あきたの概況《6月末現在》

●組合員数 / (正)7,908人 (准)7,953人

貯金	907億3,994万円
貸付金	382億4,136万円
共済保有高	3,439億7,306万円
購買品供給高	6億8,779万円
販売高	1億2,143万円
出資金	36億8,607万円

■人 事

■異 動

- 6月25日…管理部長兼総務課長 佐藤 祐幸(旧任:総務課長)
- 6月25日…営農経済部長兼農業ビジョン推進課長
竹下 敏夫(旧任:農業ビジョン推進課長)

■退 職

- 6月24日…管理部長 佐藤 真紀男
- 6月25日…営農経済部長 伊藤 克則

●お詫び…いぶき7月号の色白・新あきた美人に誤りがありました。掲載した写真は正しくは武内香織さんでした。ここにお詫びし8月号にて訂正させていただきます。

(株)JA新あきたライフサービスからお知らせ

この度、ご愛顧いただきました和田給油所を平成21年6月30日をもって閉店いたしました。皆様の長年にわたるご愛顧に心から感謝申し上げます。今後は、弊社各給油所(戸島、雄和、南、セルフ北)での継続利用をお願いいたします。閉店に伴いご迷惑をおかけいたしますが皆様にご不便をおかけしないように対応します。



- 和田地区…南給油所
- 岩見内地区…南給油所、セルフ北 ※ご注文は南給油所をお願いします。
- 戸島、雄和地区…雄和給油所
- 南給油所 TEL.839-8661 ■雄和給油所 TEL.886-2067

お墓の無料点検サービス お申込み受付中!!

お盆の季節が近づいてまいりました。大切なご先祖様に感謝し、故人を偲び、お墓参りをされることと思いますが、今年のお盆はじっくりと、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お墓があるかもしれません。今回、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。この機会にぜひご利用ください。

お申込み受付期間 / 7月25日から8月31日まで

※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。

ご利用料金無料
(組合員・ご利用者様)



お墓の新規新設も新あきたで!

お申込みは購買課 TEL.018-832-6658
または各営農センターへ!!

【指定石材店 秋田石材】

2009
サマ一貯蓄
キャンぺーン



やさしさをためよう。

〈社会貢献型定期貯金〉

ハートフルサポート

JA新あきたが合併10周年を迎えるにあたり、社会貢献型定期貯金「ハートフルサポート」により地域の皆様が安心して生活できる福祉の町づくりを応援し、お客様が当商品を通じて福祉活動に参加していただけます。

■募集金額／16億円（募集金額に達した時点で受付を終了いたします。）

〈キャンペーン期間〉 平成21年 6/15月 ▶▶ 平成21年 8/31月

お預入時の
店頭金利

プラス+

0.2%

※お利息には20%の税金がかかります。

- ご利用対象者 個人のお客様で趣旨にご賛同いただける方。
- お預入金額 20万円以上1,000万円未満（他金融機関からの預け替えのみ）お一人様何口でもお申込みいただけます。総額での上限はありません。
- お預入期間 1年（自動継続式）※但し、2年目からは継続時の店頭金利となります。
- 寄付金について 平成22年5月31日現在の「社会貢献型定期貯金」の残高0.005%相当額を社会福祉法人「秋田市社会福祉協議会」に寄付いたします。※寄付によるお客様の負担はありません。
- 中途解約 やむを得ず中途解約される場合には、所定の中途解約利息が適用されます。
- その他 継続書換や期日前解約による再預入は対象になりません。

詳しくはお近くのJA窓口へお気軽におたずね下さい。

JA新あきた 金融推進課 秋田市千秋矢留町2-40 TEL.018-832-6617

<http://www.ja-shinakita.or.jp>

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

第1期：平成21年 6月30日 第2期：平成21年 9月30日
第3期：平成21年 12月31日 第4期：平成22年 3月31日

抽選で各期 39,000名様 (総計156,000名様) に当たります!

A ニンテンドーDSi 4,000名様に当たる抽選品

B 生活サポートグッズ 4,000名様に当たる抽選品

C 生活サポートグッズ 4,000名様に当たる抽選品

D 生活サポートグッズ 4,000名様に当たる抽選品

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。