

特集

# お米は全量JAへ!!



花言葉は、「華麗」、「移り気」、「威厳」など。  
麗しの花!!

◎新あきたの“旬”  
『ダリア』

▲2009.NOV

11

JA新あきた

特集

# お米は全量JAへ!!

新あきたでは、平成21年度集荷・販売方針に基づき計画出荷積み上げ運動を展開し、約36万袋の出荷契約をいただきました。生産者の皆様からの米が集まることで、販売戦略に沿った販売が可能となり、実需者、消費者へ安定的に米を供給することができます。また、そうした取り組みにより産地への信頼が高まり、新あきた米の需要が増えていくとともに、有利販売によって皆様の農業経営の安定につながることになります。

新あきた米として産地の地位を高めるためにも、米は全量JAへよろしくお願い致します。



# お米は全量JAへ!!

【表1】 水稻作柄状況 (9月15日現在)

区分	穂数の多少	1穂当たりもみ数の多少	全もみ数の多少	登熟の良否
秋田県	やや少ない	平年並み	平年並み	平年並み
県中央	少ない	やや多い	やや少ない	平年並み

※県中央:秋田市・男鹿市・由利本荘市・潟上市・にかほ市・南秋田郡 <資料/統計課より>

【表2】 買入れ数量と等級実績 (10月16日現在・単位60kg/俵)

営農センター名	平成21年産米	
	検査数量	1等米比率
追分	50,784.0	92.9%
北	33,094.0	95.7%
東	43,464.5	94.8%
南	35,971.5	96.1%
西	22,762.0	95.1%
雄和	92,287.0	91.5%
河辺	48,519.5	96.0%
合計	326,882.5	94.1%

【表3】 格付け理由別数量 (10月16日現在)

2等以下の格落ち理由	数量	比率(%)
青未熟粒	3,681.0	19.7
充実度	4,260.5	22.8
肌ずれ	550.0	2.9
水分過多	177.5	0.9
はく皮粒	85.5	0.5
胴割粒	922.5	4.9
カメムシ	6,609.0	35.3
その他部分着色粒	2.5	
もみ混入	2,049.5	10.9
もち玄米混入	50.0	0.3
うるち玄米混入	110.0	0.6
精米混入	112.0	0.6
異種穀混入	6.0	
その他	109.0	0.6

## 作柄状況

平年のお米の収量と比べて今年どれくらいのお米があったかを表す「作況指数」。秋田県では「99」、中央地区では「97」とほぼ平年並みの収量がありました。(表1参照) 穂数はやや少なめでしたが、1つの穂についているお米の数はやや多く、水田全体でのお米の収量は平年をやや下回った結果となつていま

## 等級比率の状況

9月24日から始まった管内の平成21年産米検査結果は、10月16日現在の検査で1等米比率が94.1%となつています(表2参照)。集荷状況については、10月16日現在で32万6千袋となつております。生産者の皆様には、更なる出荷のご協力をお願いします。

## 格付け理由

2等以下の格付け理由については、管内全域で違いはありますが、全体で集計すると1位がカメムシ類の被害によるもので、2位が青未熟粒でした(表3参照)。青未熟粒による落等は、登熟歩合が平年と比較してやや低く推移したことにより、刈り取りの判断がつけにくかったことでの早刈りや倒伏によるデンプンの転流阻害が主な発生要因です。



## 来年作への課題

本年の格付け理由で最も多かったカメムシ類対策としては、薬剤による防除が効果的ですが、田植え時期の違いや品種による出穂時期の違いから、薬剤による防除だけでなく、水田周辺や水田内の雑草対策をしっかりと行うことが重要になります。

例年6月から7月にかけて営農指導員が巡回し、あぜ道相談等の機会を設けています。こういった機会に防除時期や施肥時期、管理上の注意点等について営農指導にあたりますので、必ずご参加いただき安全・安心なお米づくりに取り組みましょう。

## 今後の取り組み

平成21年産米は、米卸業社・実需者の信頼を維持するため、「こだわり米・JA米」を柱とした集荷・受検体制を組み、安全・安心・高品質のお米づくりを進めてきました。販売については、これまで売れる米づくりとして、こだわり米や消費者との交流など顔の見える、PB（プライベート）米への販売努力をしております。日本生協連、コープあきた、京都生協、イトーヨーカ堂等より産地指定をいただいております。また、昨年より関西ジャスコでの販売をしています。

丹精込めて作られた生産者の皆さんのお米を、自信をもって販売し

ておりますし、生産者手取り額を1円でも多く支払いたいと努力しているところです。

米の消費は何年か振りに向上する兆しもありましたが、依然として厳しい環境です。信頼される産地を目指して取り組みを進めていきますので、生産者の皆様には更なるご協力をお願いします。



# 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. ダリア出荷最盛期
- 2. ディサービスセンター「悠楽館」秋の遠足
- 3. 東地区農産物盗難防止キャラバン隊進発式
- 4. 小学校へ交通安全横断旗を贈呈
- 5. 第10回人形ぬいぐるみ供養祭
- 6. 収穫感謝セール
- 7. 園児が稲刈り体験



●出荷最盛期を迎えたダリア(雄和グリーンセンター)

## ダリアの出荷最盛期

秋の花として人気のあるダリアの出荷が本格化しています。8月25日(火)から出荷が始まり、東京大田花き市場を中心に関東・関西市場へ10月下旬まで約15万本を出荷の予定としています。今年度は、長雨と日照不足により生育ムラが一部見られますが、例年より低温で推移したため、花の発色が非常によい仕上がりととなりました。

生産者は「消費者の手元に届くとき、一番良い開花状態になるように心がけている」と話していました。当JAでは特産化に向けて栽培面積の拡大を図っており、今年度の栽培面積は25haで、約40品種を栽培しています。



●収穫を楽しむ参加者

## 収穫の秋を満喫

ディサービスセンター「悠楽館」は、利用者に秋の味覚と季節を感じてもらおうと9月14日(月)～19日(土)、秋の遠足を行い、湯上市天王の加賀谷果樹園での秋晴れの日を楽しみました。

果樹園に入った参加者は、たわわに実ったたくさんの梨に驚いた様子でしたが、かごを片手に職員といっしょに精一杯背伸びして、梨、ぶどう、りんごなどを収穫しました。自分で収穫した梨、ぶどうを口に、「みずみずしく甘くておいしいね」の声があちこちで聞かれました。

参加者は虫よけ袋に包まれた頭上の大きな梨を時折見上げながら、会話がはずみ楽しく過ごしていました。

## 米盗難防ごう キャラバン出動

東管農センターは9月16日(水)、隣接する太平低温倉庫前で農作物防犯キャラバン隊の進発式を行いました。米の収穫期に当たり隊員は農家に、盗難防止への意識高揚と注意を呼び掛けました。

進発式には、管内の農家や新あきた担当者ら30人が参加しました。農家を代表して太平地区の利部長栄さんが「防犯意識を高め農家組合員がお互いに声を掛け合い、地域の安全を守り、住み良い地域社会づくりを行います」と宣誓しました。

式終了後、キャラバン隊が管内の巡回を行い、車に搭載したスピーカーで「作業所、保管庫に鍵をかけ、盗難防止に努めましょう」と呼び掛けました。

キャラバン隊は、米盗難防止啓発運動として秋田東警察署と、東地区防犯協会の協力を得て実施しています。



●農産物の盗難被害防止を呼び掛けながら巡回するキャラバン隊

## アンパンマンが子供たちの 道路横断をアシスト!

J A共済の地域貢献活動の一環として、9月17日(木)に管内の小学校1年生約2700人へ交通安全横断旗を贈呈しました。9月21日から30日までの秋の全国交通安全運動に先立ち、登下校時の交通事故防止に役立ててもらおうと贈ったもので、横断旗にはJ A共済のイメージキャラクターであるアンパンマンがデザインされています。

共済担当者は「道路を渡るときには右見て、左見て、もう1回左右を確認して渡ってください」と児童に呼びかけていました。



●「こうつうルールを守って渡ろう」と書かれた横断旗

## 人形に別れ告げる

J A葬祭センターは9月19日(土)、「人形ぬいぐるみ供養祭」を河辺支店で行いました。10回目の今回は560人が参列し、愛着のこもった人形に別れを告げていました。

午前8時の受け付け開始から多くの方が、ぬいぐるみや日本人形などを持参。祭壇には3000体が並びました。地元僧侶の読経に合わせ、参列者が一人ずつ焼香し、手を合わせていました。



●焼香し、手を合わせる参加者

## 新米販売 大にぎわい

収穫感謝セールとして10月3日(土)、4日(日)の両日、北部、太平、南低温倉庫で平成21年産こだわりあきたこまち玄米を販売しました。

会場では新米を買い求める車で賑わい、中には、20袋をまとめて購入する人もいるなど、2日間で731人が訪れ、1831袋を販売しました。

毎年、玄米販売を心待ちにしているという人は「安全・安心なおいしい米なので毎年買っている。これからも続けしてほしい」と話していました。



●新米の販売開始を消費者へアピール(南低温倉庫)

## 元気に稲刈り

新屋地区のやまばと保育園の園児たちは10月5日(月)、河辺地区の石塚三夫さんの田んぼで稲刈りを体験し、収穫の喜びを味わいました。

園児たちに食への関心を高めてもらうための同保育園の恒例行事で、5月に自分たちで水田2aに手植えした稲を収穫しました。

運動服に長靴姿の園児たちは1人ずつ交代で田んぼに入り、石塚さんと保育士に手を添えてもらいながら1株ずつ丁寧に刈り取りました。

園児たちは今日の収穫を心待ちにしていたそうで、「きれいに切れて楽しかった」「稲を束ねるのは難しかった」など笑顔で話していました。



●稲刈りを体験し、笑顔を見せる園児たち



# 秋田の農業人

## 時代とともに歩む酪農

酪農部会長

飯島 仁さん

- 乳用牛：40頭
- 出荷乳量：255 t / 20年度
- 耕地面積：草地4ha



新あきた管内には、7戸の酪農家が約220頭の乳牛を飼育しています。その中で部会長として河辺三内で「ゆとりある酪農経営と消費者に喜ばれる良質乳の生産」を基本に、安全・安心なおいしい生乳の生産に励んでいる飯島さんを紹介합니다。

**牛の立場に立った酪農を道しるべに決して平坦ではない独自の道を歩み続ける**

Q 農業に取り組んだきっかけは？

短大を出てから数年企業に勤めた後、28歳に父親の代から続けてきた酪農を継ぎました。短大で酪農を学んだものの、実践ともなると勝手が違うことに戸惑い、日々の作業をこなすので精一杯でした。子どもの頃から手伝いはしていても本格的に酪農の経営に携わっていたわけではなかったため、後継者として働き始めてから、本当の意味で親の苦勞が骨身に染みました。

**自分の描く酪農経営に向け日々奮闘**

Q 農業をはじめたからは？

土・日も祝日も関係なく、牛の世話に追われる日々で、そんな中でも、少しずつ、こうしたら面白いとか、考える余裕が出てきました。ようやく周りが見え始め、その状況下でできることは何か、やらなければならぬことは何かと考え、真つ先に頭に浮かんだのは良質乳の生産でした。その後少しずつ頭数を増やしながらか規模拡大を図ってきました。

Q 気をつけていることは？

牛は夏の暑さに弱く乳量が減りますが、逆に需要が増えます。乳量が増える冬は反対に需要が減ります。その対策として、夏期と冬期の需要と供給

のバランスをとるため、お産が春から夏に多くならないように調整するなどして、夏期に乳量が増えるように努めています。乳量にも影響する牛のストレスには気をつかいます。

**牛の能力を最大限に引き出すには、まず牛が健康でなければならぬ**

Q 大変なことは？

生き物を相手にしているので、自分の都合で搾乳やえさやりを休むわけにはいきませんし、牛の健康管理をする意味でも毎日が緊張の連続です。

どの営農部門もそうですが、不意の行事や病気、ケガの即時対応できる基盤が備わってこそ、生産者は安心して仕事に集中できると思います。

**ゆとりある酪農を目指す**

Q 今後の抱負は？

今後、需要に即した安定的な供給を図るため、行政、JAと連携しながら、二頭、頭を大切に経営を目指していきたいと思っています。

また、残った仲間とこれまで以上に協力し合い、完全食品である牛乳をこれからも生産していきたいと考えています。

そして、遠い夢ではありますが、将来、乳製品などを作って販売したいとも考えています。

花言葉は、「華麗」、「移り気」、「威厳」など。麗しの花

# 新あきたの旬『ダリア』



ダリアはキク科に属し、元々はメキシコの高原に自生していた花です。

18世紀にダリアの原種がメキシコからスペインに送られ、

スウェーデンの植物学者アンドレアス・ダール氏に

ちなんだ名付けられた。というのが名前の由来とされています。

また、日本には江戸時代末期にオランダから持ち込まれ、

昭和期には家庭の庭先を飾る夏の花として普及しました。

花言葉の「華麗」にも言われるように、独特な色彩と多様な花形によるゴージャス感から、

ウエディングをはじめとするイベント等には欠かせない花の一つとなっています。

独特のダイナミックさや色の数、多彩な花型など、

ダリアはガーデニング愛好家を引きつけてやまない魅力を兼ね備えています。

## 切り花を長く楽しむ

### ●水切りをして不要な葉を取る

切り花の基本ではありますが、庭や鉢からダリアを切ってきたら、なるべく早く水切り(※)して水に挿すことをおすすめします。花屋さんで買ってきた場合は湯上げ(※)するとよいです。ただ、お湯のほうが吸い上げがよいとはいえ、熱湯は逆に寿命を縮めることになるので、禁物。また、葉は少ないほうが水上げがよいので下のほうの不要な葉は取ってしまいましょう。



### ポイント

- 水切りとは? ……水の中で茎を切って花に水を吸い上げさせる方法。切り口の断面が大きくなるように斜めにハサミを入れると良い。
- 湯上げとは? ……水切りをお湯ですることにより吸い上げ効果を高める方法。お湯の中で水切りしたらすぐに深めの水(20cm程度)に移すこと。

### ●延命剤を入れる

市販の切り花延命剤を使うと水が腐りにくく長持ちしますが、薬剤がないときは台所用の中性洗剤を数滴垂らしておくことで代用できます。



### ●水を小まめに交換する

ダリアを挿している水は濁りやすいので、水を小まめに交換することが大事です(1日1回程度)。透明の花瓶は水の様子がわかりますが、わからない花瓶は気づきにくいので要注意です。容器をきれいにすすぐようにすると、より良いです。



### ●花びらは抜かない

ダリアは湿気を嫌うので気をつけましょう。また、風にも弱いのでエアコンの風などが直接当たるところには置かないように心がけてください。花びらは外側から傷んでいきます。抜くとダメージが大きく、散ってしまうのでハサミで切り取りましょう。



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

人事  
インフォメーション

## 新型インフルエンザ感染を予防しましょう

新型インフルエンザの感染が拡大しています。また、秋以降は従来の季節性インフルエンザの流行も予想されます。新型インフルエンザ感染者の多くは軽症のまま回復しており、過度に心配する必要はありませんが予防や対処の知識は必要です。



人事課 課長  
小野 祐子

### 覚えておきたい効果的な予防法

#### ●予防のポイントは手洗い

新型インフルエンザの予防法は、季節性インフルエンザと同じです。インフルエンザの予防という「手洗い・うがい・マスク」という3点セットが挙げられますが、最も重要なのは手洗いです。

手洗いでは、せっけんを使いましょう。汚れと一緒にウイルスを流してしまいます。固形せっけんは、前に使った人のウイルスが残っている可能性もあるので、液体せっけんがおすすめです。またアルコールベースの消毒剤を使うのもおすすめです。

当JAでは支店・営農センターなどの事業所の入り口に消毒液を設置し、組合員や利用者、職員への感染防止策を実施しています。ご来店の際は手指の消毒にご協力をお願いします。



#### ●新型インフルエンザにかかったかな?と思ったら

インフルエンザの症状が現れた場合は、直ちにマスクをして、周りの人にうつさないようにします。そしてかかりつけの病院に連絡するか、秋田組合総合病院をはじめとする「登録医療機関」に連絡して受診してください。

体調管理を万全にし、新型に限らず季節性インフルエンザやカゼも予防しましょう。

共済  
インフォメーション

## 万が一災害にも幅広い保障で安心

JA共済の建物更正共済「My家財」むてきなら火災や落雷、台風・大雨などの自然災害はもちろん、地震保障も自動的にセットされています。また、持ち出し家財や通貨などの盗難も保障いたします。

「地域社会へのお役立ち」のJAです。お気軽にお問い合わせください。



追分支店  
ライフアドバイザー  
石澤 昭

### 実は落雷の被害が一番多い!

〈例〉落雷により、液晶テレビ、パソコン等の家電が故障してしまった。

例年、火災や自然災害の被害で最も支払い件数が多いのが、「落雷」によるものです。

落雷の被害の多くは、雷が近くに落ちて電線から強い電流が流れ、コンセントにつながれている電化製品等が故障した、というものです。

平成19年度の秋田県内の落雷による支払い件数は全体の83%を占めています。(家財主契約に限る、JA共済連秋田調べ)

### 地震保障も自動的にセット!

〈例〉地震により、食器棚が倒れ、食器が割れてしまった。  
・地震により、液晶テレビが倒れ、故障してしまった。

地震で建物に大きな損害が生じれば、当然家財も大きな損害を受けます。「My家財」は家財に対する保障ですが、地震の被害に対しても共済金が出ます。

平成19年中越沖地震、能登半島地震、新潟県中越地震、阪神・淡路大震災などの大規模な地震でも、多くの皆さまのお役に立っています。

これがご好評をいただいている理由です!

### 通貨等や持ち出し家財の盗難も保障!

#### ■通貨等盗難共済金

〈例〉現金20万円とバッグが盗難による損害を受けた。

通貨や預貯金証書が、共済証書に記載された建物内において盗難による損害を受けた時に保障します。(30万円以下の通貨、300万円以下の預貯金証書を保障します。いずれの場合も火災共済金額が限度です。)

#### ■持ち出し家財共済金

〈例〉旅行先に持ち出したカメラ等が盗難による損害を受けた。

旅行や買い物などで一時的に持ち出した家財が、国内の他の建築物内で火災や盗難などによって損害を受けたときにも保障します。(100万円または火災共済金額の20%のいずれか低い額まで保障します。)

知って得する

# 営農



雄和営農センター  
松田 久樹



# アワ ドンドン バポ イイ スント !!!

今月のテーマ

**畑作**

## 生ゴミは完熟堆肥サンドイッチで土壤改良資材に

生ゴミを分解・発酵させる原理は、堆肥作りと同じです。しかし、生ゴミは多量の水分を含んでいるため、そのまま堆肥化しようとした場合臭いがでてウジがわいて困っている方は少なくないと思います。

そこで、生ゴミを土壤改良の役目になる良い堆肥作りの方法として、生ゴミと完熟堆肥（市販の堆肥でも可）のサンドイッチ状に体積する方法をおすすめします。

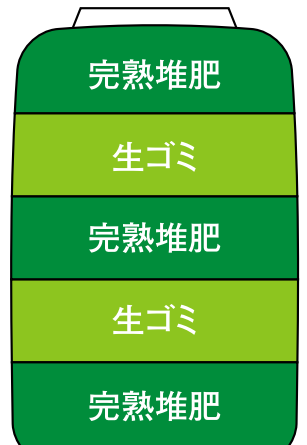
### 【作り方】

生ゴミと完熟堆肥の割合は容積で1:1、完熟堆肥—生ゴミ—完熟堆肥—生ゴミというように層状に積んでいき、一番上は完熟堆肥のフタになるようにします。完熟堆肥が無い場合は土でも良いですが動物質堆肥が混じった方が良く分解します。このサンドイッチ方式で使用する堆肥や土はできるだけ乾燥した物を使用します。

なお、材料に多量の塩分や油脂類が混入したものは使用を避けるのが無難です。

堆肥サンドイッチは生ゴミを処理するだけでなく、それ自体すぐれた堆肥になります。また、このできた堆肥を種とし新しい生ゴミとサンドイッチする種菌として循環活用ができます。

生ゴミと完熟堆肥の  
サンドイッチ発酵



全体の比率は1:1（体積比）

# 痛む部分は温めたり冷やしたり

## 冷やす？

痛む部分を温めたり冷やしたりすることは、日常生活でもよく行われます。時々患者さんから「冷やしたほうがよいのでしょうか？」と聞かれることがあります。温めること、冷やすことにはどのような働き、効果があるのでしょうか。

患部を温めると、血流が増加し、組織における代謝の活性化が起こります。そして筋肉や関節の組織の硬さを和らげるといった効果もあり、これらの働きの結果が痛みを軽くすることにつながります。

これとは逆に、冷やすことで血流が減少し、組織における代謝の働きが低下します。また冷やした部分の表面における痛覚に対する麻酔作用も起こり、このことが痛みを和らげます。

打撲や捻挫などのけがの場合や、

激しく動いた後で、腫れや熱感のある部分を冷やすことは、痛みを軽くするだけでなく、局所の組織の代謝を低下させるため、炎症を鎮静化し、腫れを抑えることに役立ちます。

しかし、慢性の腰痛や膝痛では、患者さんの中には「寒くなって痛みが出てきた」「夏クーラーに当たって痛みが強くなった」と訴える方がよくいらっしゃいます。慢性期の患者さんにとって、患部を冷やすことで血流の減少のため炎症に関連した物質や老廃物の流れがどこにおりを生じます。また、筋肉や関節のからだの反応が、症状の悪化につながるものと考えられます。そこで慢性の痛みを訴える多くの患者さんには温めることがおすすめです。ただし、慢性の痛みが急



秋田組合総合病院  
整形外科科長  
うのき えいき  
鶴木 栄樹

に増悪したときは炎症が激しくなっている場合がありますので、こうした場合は冷やすほうがよいことがあります。

日常生活において患部を温める方法としては、ひざ掛けを用いるといった服装の工夫や、サポーターのような装具の利用があります。市販されている温シップ剤も有効ですが、肌に合わなくて皮膚の障害を起こしてしまう場合もあるため、注意が必要です。自宅であれば、ゆつくり入浴することや温水シャワーをあてることも患部を温めることに効果があります。

病院では物理療法といって、リハビリ室でホットパックやマイクロ波などで温熱治療を行うことがありますが、医師にご相談ください。

### 施設農家におすすめの「かるやか体操」を紹介します

#### 腰を伸ばす運動

#### かるやか体操 施設農家向け

●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

今回は、イチゴやトマトなどパイプハウスを使う施設農家向けの「かるやか体操」を紹介します。

パイプを両手で握り、体をそらす運動です。収穫や苗の定植など、腰をかがめる作業が続いたら、時々手を休めてこの運動をしましょう。ただし腰痛がひどい人は避けてください。



①パイプを握りやすい位置に立ちます。 ②パイプを両手で握り、ぶら下がるようにして体を2、3秒そらします。 ③体を戻したら、数回繰り返しましょう。

「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

オススメ  
得する  
対策  
etc.

# いつも元気に百歳食

## 大地のスイーツ

伝統的な日本食が世界的に注目されています。世界一の長寿民族は、一体どのような文化を持っているのだろうか、という関心とその背景にあるようです。

日本食の特徴として「スローフード」が挙げられます。食べたらずくエネルギーになるのではなく、体の中でゆっくりゆっくり消化され、吸収されてエネルギーになっていく食べ物という意味です。

季節のものを形あるまま、あるいはあまり形を崩さないで料理すれば、素材に本来含まれている栄養をそっくり丸ごといただけるのです。

例えばサツマイモ。秋の大地が恵んでくれたスイーツです。焼き芋という高カロリーと誤解されやすいのですが、実はアンパンよりもカロリーが低く、ドーナツと比べても3分の1ほどしかありません。

そして消化に時間のかかる食物繊維がたっぷり含まれています。皮の部分に特に多いのがセルロースなどの筋状の繊維質。これが腸の中で水分や有害物質などを吸収しながら便の量を増やし、形を整えてお通じを良くします。

腸の中を常にクリーンにし、免疫力の強い若々しい健康体を維持して長生きするためには、食物繊維が欠かせません。

●食文化史研究家 永山 久夫

日本人は古くから米やアワ、ヒエなどの穀類を主食とし、大豆や芋、ゴボウなどの根菜類、葉野菜、海藻、キノコといった食物繊維の多い食生活をしてきました。このような食材に腸も適応して長くなっただけです。

ところが、現代人は慢性的に食物繊維が不足しているため、結果として便秘に苦勞し、メタボ的な肥満にため息をついているのです。スナック類やファストフードなど、体内通過が速過ぎる食べ物のはんらんも原因です。やはりスローフードのスイーツであるサツマイモが番。糖質のブドウ糖や果糖が多く、風邪予防のビタミンCも豊富に含まれています。



新あきた 知って健康

# 健康百科

## 糖尿病は何が怖い？

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

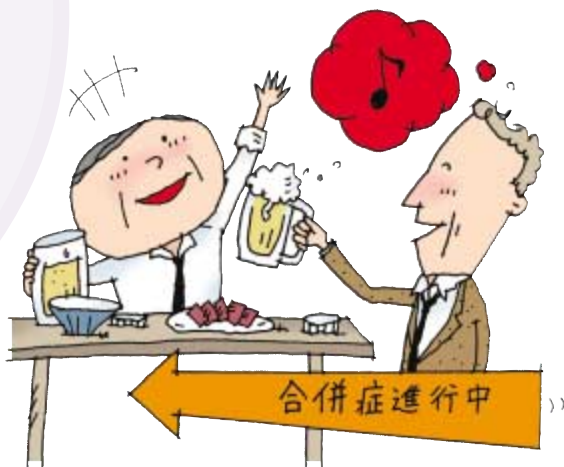
糖尿病を治療しないと、高血糖によって血管が障害され、やがて全身にさまざまな合併症が起これば、これが糖尿病の一番怖いところだ。

しかし合併症の早期は、自覚症状がほとんどありません。症状が現れたときには、かなり進行していることが多いのです。従って糖尿病の人は、どのような合併症があるかをよく知り、合併症の検査を定期的に行う必要があります。

合併症には、細い血管に起るものと、太い血管に起るものがあります。

細い血管に起る症状の二つ目は「糖尿病性神経障害」です。神経自体が障害され、両足先のしびれから始まり、やがて感覚が低下していきます。進行すると、四肢の末端が壊死(組織が死ぬこと)し、腐敗が起これば、

二つ目は「糖尿病性網膜症」です。目の網膜の血管が傷ついて、出血や血管の閉塞(へいそく)を起こします。



大出血を起こすと、失明の危険があります。この糖尿病性網膜症で、毎年数千人が失明するといわれています。

三つ目は「糖尿病性腎症」で、腎臓の糸球体が障害されて起るものです。進行すると尿毒症となり、透析療法が必要となります。

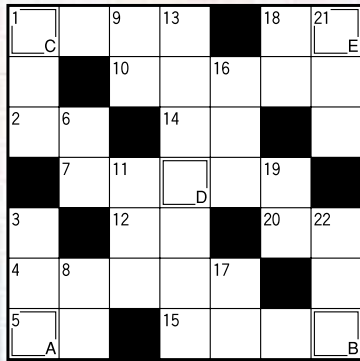
以上の三つは糖尿病特有の「三大合併症」といわれ、糖尿病を放置していると、発症後5〜10年ほどで現れてきます。

そして太い血管では、高血糖により動脈硬化が促進されると、狭心症や心筋梗塞(こうそく)、脳梗塞などが合併症として起こります。これは三大合併症と異なり、「境界型(糖尿病予備軍)」の段階から進むと考えられています。

# 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... 足の裏の後ろの方
- 3... 得意技を他人にやられることを「——を奪われる」といいます。
- 6... お酒は一滴も飲めないんです。
- 8... 穴を開ける道具。
- 9... 見える範囲。
- 11... 海の水 潮流。
- 13... スサノオノミコトに退治されました。
- 16... ソプラノやメゾソプラノより低い女声の音域です。
- 17... 参考 —— 読 —— —— 棚
- 18... 役職には就いていません。
- 19... 自然界の現象などを学ぶ教科。
- 21... 縦、横に動ける駒。
- 22... マスク、プリンス、アンデスといえば

### ■ヨコのカギ

- 1... 11月23日は勤労 —— の日。
- 2... バラを摘むときはコレにご用心。
- 4... 連載をまとめたものではありません。
- 5... 成長すると名前が変わるので出世魚といわれます。
- 7... 赤ちゃんを運んでくるといわれる鳥。
- 10... 背中を針を立てて身を守ります。
- 12... 小豆を煮るときに隠し味に入れられます。
- 14... たがで締めている木製の入れ物。
- 15... 銀行に預けたりたすにしまったり。
- 18... オナガザル科の大きな猿 マント —— 。
- 20... 甲羅を背負ってゆっくり歩きます。

★当選者

ウ	ン	ド	ウ	カ	イ
レ	ノ	ソ	ロ	イ	
シ	ユ	ウ	カ	ク	シ
ナ	ミ	ア	カ	サ	ト
ダ	エ	キ	ホ	ロ	
サ	ヤ	エ	ン	ド	ウ

飯塚 ミサさん (太平)  
田口 サチさん (河辺)  
奈良 洋子さん (金足)

おめでとうございます

【10月号の答え】  
ト キ ヨ ウ ソ ウ

▼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】11/18日(水)

◎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

JA新あきた  
総務課  
教育広報係

秋田県秋田留町2-1-40

※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

10月のテーマ  
「あなたに言いたい一言」



言い出せないことを書くことも、これもまた難しいものです。とにかく米寿まであと数日です。皆さんありがとう。これからもお世話になります。よろしく。  
(太平 Iさん 80代)

子供を持つと親のありがたみが身にしみてわかります。両親とも今は亡き人ですが心からの「ありがとう」を言いたいです。  
(新屋 Nさん 30代)

読者とのコミュニケーションの場

私が毎日目にする地元紙に時々投稿している人生の先輩にあたる方、会った事もない方ですが、前向きな生き方、努力を惜しまず過ごしている日々が手に取る様に伝わってきます。私もそんな生き方をできる様努力したいと思っています。  
(金足 Nさん 60代)

やはり親です。今自分があるのは生んで育ててくれた両親のおかげです。とても本人に言う勇氣はないけど。天国の母と一人暮らしの父、「ありがとう」。  
(下浜 Oさん 40代)

先日、うっかり腰を痛めてしまい、主人も仕事でいなかったので、子供たちが、昼ごはんの用意をしてくれたり、動けない私に毛布をかけてくれたり、いろいろがんばってくれました。普段はなかなかいうことをきかないけどやるときはやってくれてうれしかったです。そんな子供たちにありがとう!!  
(東通 Mさん 60代)

主人がいてこそこの私と子供たちです。本当は「ありがとう」と素直に言いたいのですが、なかなか言えませんよね。  
(雄和 Yさん 30代)

■今月のテーマは「からだにいいこと!」  
ここ数年、様々なダイエット方法・グッズや健康グッズ、サプリメントなどが注目を集めていますね。皆さんが、カラダを気遣って日々していること、摂生していること、ちょっとした運動・日課や食事の方法、食べている物などなど、カラダにいいことを聞かせてください。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!皆さんからのたくさんのお便りお待ちしております!!

## JA新あきたのあゆみ

◎9月

- 9月3日…かがやき女性塾 (南宮農センター)  
 ……和牛消費拡大大会 (サイクリングターミナル)  
 7日…インターンシップ受入れ(県立大生) 至11日 (営農経済部)  
 8日…第5回年金友の会グラウンドゴルフ大会 (太平山グラウンドゴルフ場)  
 ……女性大会 (秋田温泉プラザ)  
 ……彩葉館運営協議会 (中央支店)  
 ……第7回監事会 (JA新あきた会館)  
 ……第7回理事会 ( )  
 14日…女性部役員会 ( )  
 ……種子センター運営委員会 (旧上新城支店)  
 16日…インターンシップ受入れ(金足農高生) 至18日 (営農経済部・北・河辺支店)  
 17日…農産物検査員辞令交付式 (太平低温倉庫)  
 28日…第8回監事会 (JA新あきた会館)  
 ……第8回理事会 (JA新あきた会館)

## 第8回理事会

●平成21年度第8回理事会が9月28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 / 秋田市農業経営安定資金の貸出し  
 議案第 3号 / 平成21年産民間流通米集荷推進運動要領(案)  
 議案第 4号 / (株)JA新あきたライフサービス  
 平成21年度事業計画修正(案)

## JA新あきたの概況《9月末現在》

- 組合員数 / (正)7,902人 (准)8,005人  
 貯金 ……………937億1,449万円  
 貸付金 ……………379億4,278万円  
 共済保有高 ……………3,374億9,736万円  
 購買品供給高 ……………11億6,311万円  
 販売高 ……………3億4,561万円  
 出資金 ……………36億8,611万円

●編集後記 「収穫の秋」です。食卓がにぎやかになる季節となりました。ところで、人が生涯に取る「食事」の回数は果たしてどれくらいなのでしょう。1日に朝、昼、夕の3食を食べると、80歳で8万7600食になります。一見大きな数字ですが、これは満足に3食取った場合です。現代社会では、若者を中心として朝食を抜く人が多いですから、単純な計算だとこの数字は3分の2になってしまいます。食料自給率の向上や米の消費拡大といった問題は、こんな根本的なことから変えなければ、一食一食を大切にしていきたいですね。(中川)

JAグループ秋田・全農秋田県本部

# 農家の皆さんへ

良質な秋田米のために！

## 適正な乾燥・調製で

# 「玄米水分15%以下」

## に仕上げましょう

1 生籾は4時間以上放置しない。

2 低温二段乾燥の励行。

3 調製前の乾燥粉は十分放冷しましょう。

4 初磨りは脱白率80～85%を目安とします。

5 ふるい目は1.9mm以上しましょう。

整粒歩合80%以上の良質でおいしい秋田米を消費者に届けましょう。

## 農業用機械を用いた除雪の用に係る 軽油引取税の課税免除について

今冬より農業用生産施設の周囲の除雪について免税軽油が認められます。免税軽油の対象になるのは、農業用機械にアタッチメントを付けて行う、ビニールハウス・畜舎等の倒壊を防止するための除雪です。

※除雪専用機械による除雪については一切免税が認められませんので御注意下さい。

交付時期について今冬分の免税証の交付は11月ころより各地域振興局県税課・課で行います。

◎お問合せ先…秋田地域振興局県税課 課税課関税班  
 TEL.018(860)3341 FAX.018(860)3333

## 「どぶろく」の 無免許製造は違反です!!

最近、「どぶろく」を自宅などで造り酒税法違反に問われている方が増えています。たとえ自分で飲むためであっても、製造免許を受けずに酒類を製造した場合(ただし、梅などの果実(ぶどう、山ぶどうを除く。)と糖類、ホワイトリカーなどアルコール分が20度以上の酒類を原料として製造した「自家用果実酒」は除かれます。)、は、酒税法違反となり5年以下又は50万円以下の罰金という処罰の対象となります。また、製造免許を受けずに製造された酒類と知りながら譲り受け、所持している方も処罰の対象となります。秋田県内には「どぶろく特区」に認定されている市町村もありますが、「どぶろく特区」内でもいえども、どぶろくを造るためには税務署長から酒類の製造免許を受ける必要があります。



酒類の製造免許についてのお尋ねや無免許製造の情報は、秋田南税務署酒税担当へ連絡ください。TEL.018-832-4121  
 (自動音声ガイダンスの後に「2」を押すかダイヤルした後、酒税担当へ繋ぐようお願いください。)

## 廃プラスチック類・廃棄農薬を回収します!!

JA新あきたでは廃プラスチック類・廃棄農薬を適正に処理するため、次の内容で回収作業を実施いたします。農薬の在庫を早めにチェックして期限切れのものは使わないようにしましょう。

- 回収日時  
 平成21年11月17日(火)～20日(金) 午前8:30～10:00  
 ■回収場所  
 11月17日(火) 青果物北流通センター TEL.846-8110  
 11月18日(水) 四ツ小屋低温倉庫 TEL.889-6420  
 11月19日(木) 雄和グリーンセンター TEL.886-3111  
 11月20日(金) 河辺大張野野菜出荷所 TEL.882-3532

【廃プラスチック類】 ◆徴収料金…30円/1kg当たり(税込)  
 回収物…①ビニール ②マルチ等ポリ類 ③育苗箱 ④肥料袋 ⑤アセナミ※重量を量りますので、出来るだけ泥や水をおとし、小さくたたんでお持ち下さい。●当日持参…産業廃棄物収集運搬委託契約書の甲欄に署名捺印の上、お持ち下さい。  
 【廃棄農薬】 ◆徴収料金…158円/1kg当たり(税込)  
 回収物…農業用薬品(品名・規格・製造会社名の確認できるもの)※水銀を含む農薬は引き受けできません。  
 ●当日持参…委任状(産業廃棄物処理委託契約締結に関する事務)に必要な事項を記入し、捺印の上お持ち下さい。

詳しくは各宮農センターまでお問い合わせ下さい

先人に学び農業の未来をひらく

# 第132回 秋田県種苗交換会

■会期／平成21年10月30日(金)～11月5日(木) ■会場／秋田市

**主会場 秋田拠点センターアルヴェ**  
※10月31日(土)～11月5日(木)までとなります。

1階 きらめき広場・2階 多目的ホール  
農家が丹精込めて育てた農産物の展示やパネル展示など

- 農産物出品展示
- 学校農園展
- JA 地産地消費
- 秋田県種苗交換会の発足・発展・継承などに功績のあった先賢賞
- 石川理紀之助翁展
- 森川源三郎翁展



石川理紀之助翁  
秋田の二宮翁と共々それらの生誕を農村の起し、農家の教育、農業の振興に努めた。



森川源三郎翁  
石川翁と同時代のすぐれた農匠。石川翁を助けて実績をあげ、終生交友をつづけた。

**協賛第4会場 秋田ニューシティ**  
各種展示・販売が行なわれます。

- 刑務所作業製品展示販売
- JA 共済アンパンマンまつり
- 農業農村整備フェア
- 国保さわやか健康展
- 歯科技工フェア
- ここにご賞賛相談
- 浄化槽PR展
- 第11回秋田県「押花絵コンクール」in 秋田
- 農業関連児童図画展



**協賛第3会場 旧秋田空港跡地**  
**3,000台の大駐車場完備**  
農業用機械をメインにした各種展示・販売

- 農業機械化ショー
- JA 全農展
- JA 女性部食堂
- 植木苗木市
- 中国物産展
- 露店コーナー
- 仏壇・石材即売

**協賛第2会場 婦人会館跡地**  
秋田市制120周年記念 農林商工フェア「ジョヤサ'09」

**アトラクション・ステージ**  
旬の人物を招いてのトークショー、食や農に関するアトラクションやコンサート(夜の部)などを開催します。

- オープニング
- マロンさんトークショー
- ノギヤルトーク&農作業着ミニファッションショー
- 結神ナイガーショー
- ジョエルコンサート(夜の部)
- つばきバンドコンサート(夜の部)

**飲食ゾーン**  
1. 〔地産地消レストラン〕  
県内産の食材を使った地産地消レストランを開設  
2. 〔秋田かやきコーナー〕  
秋田かやき天王が出演  
3. 〔秋田の食コーナー〕  
秋田市の飲食店のご協力により秋田の食コーナー設置

**出展ゾーン**  
●県内のお菓子、煎餅、お酒などの加工食品の展示販売、実演、体験コーナー  
●秋田市内の工業関係企業紹介や展示コーナー  
●商工団体出店コーナー ほか

10月30日(金)～11月5日(木) 7日展  
9:00～19:30 (11月5日(木)は19:30)

**協賛第1会場 ほぼろーど・大屋根下通路・アゴラ広場・イトーヨーカドー**  
協賛各社による展示・販売やスイーツとドリンクカフェの開催などお楽しみがいろいろ

**ほぼろーど催事**

- 産米改良展
- 秋田県グリーン・ツーリズム～おかえりなさい～
- 担い手経営支援パネル展
- ベジ・フル・花で農家も集落もみんな元気に!
- 秋田県における松くい虫の防除法について - 特に秋田方式について -
- 秋田県立大学催事
- 圃場生産計画・栽培履歴管理データベースシステムの検証と提言
- 食と農のブックフェア
- 警察広報コーナー
- 秋田市工芸展
- 第12回秋田県シルバー人材センターフェア
- 省エネ対策「高断熱ペアガラス」および「食に関する」相談会
- 秋田県土地家屋調査士会展
- 後期高齢者医療制度(長寿医療制度)相談コーナー
- FLET'S 光で暮らしはもっと楽しく便利に
- 臓器移植推進キャンペーン

**大屋根下通路催事**

- 東北農政局秋田農政事務所展
- 1 WEEK 行政なんでも相談所
- 高速道路利便性PR展
- Nツアー・J A旅行センター
- 秋田ハウス
- 米香房 お米でパン!
- あきた産デーフェア
- こめっこ工房 蕎麦屋
- 子吉農産加工所
- 土田牧場ミルクハウス
- やさい王国
- 秋田男鹿南秋地域の農林産物加工品消費拡大
- 元気ムラの食と特産品の販売
- あきた米粉利用促進コーナー
- NPO法人 愛地球博 お茶応援団
- CNA秋田ケーブルテレビ展
- 秋田の元気のお手伝い「野菜ソムリエたちの活動」
- 秋田の森林・林業・木材産業展
- イトーヨーカドー7F
- ミルクフェア

**アゴラ広場催事**

- 三市交流フェア
- 秋田錦牛試食コーナー
- 秋田由利牛振興協議会

**地産地消カフェ**  
地産産の食材を使った地産地消スイーツや各種飲み物をカワイイスタイルで提供いたします。