

特集 戸別所得補償モデル対策が
4月からスタートします!!



カロテン豊富なパワフル中国野菜
新あきたの“旬”

『チンゲンサイ』



誰でも
カンタンレシピ
チンゲンサイの
とも和え

職場からこんにちは!

《追分支店》&
《追分営農センター》





クローズアップトピックス Close up Topics エリアの話題をクローズアップ!



ありが10(とう) 今日までそして明日へ ～あらたな歩みチャレンジ～

第二部では、これまでの10年間の軌跡をDVDの映像で経済環境の大きな変化や厳しさを増す事業環境など、農家・JAを取り巻く環境の変化を振り返りました。

平成22年3月11日(木)秋田市文化会館において、新あきた農業協同組合合併10周年記念式典が開催されました。関係機関代表並びに各組織代表とJA職員出席のもと、はじめに船木組合長が、「京都のJAとして生産者と消費者の交流を積極的に取組み、JA運営の基本である組合員の営農と地域農業の振興を図ることを常に心掛け組合員の視点にたつて運営をしていく」と式辞を述べられ、合併以来永年にわたりJA新あきたの発展に務められた歴代の組合長・総代・支部長のほか営農部会などの組織代表を務められた方々へこれまでの功績に対し、感謝の意を込め表彰状並びに感謝状が贈呈されました。また、来場記念としてJA新あきた職員が育てた「あきたさけこまち」と、雄和の清水で、丹精込めて作り上げた純米吟醸酒「合併10周年記念酒」が手渡され来場者に喜ばれておりました。



●式辞を述べられる船木組合長



●記念式典に臨むご出席の方々

またアトラクションとして、秋田市上北手で伝統芸能の継承に取り組んでいる皆様による「荒巻番楽」が披露されたほか、株式会社電通東日本佐藤正文様より記念講演が行われ、最近の消費者の消費行動の変化について豊富な資料と深い洞察で、これから秋田の豊かな農産物をどのようにして消費者へアピールしていくか、生産者への力強いアドバイスをされました。

終わりに組合員並びに地域の皆様との共存共栄・協同の理念を柱として、これを心に心を新たにしながら地域農業を振興し、また環境・文化・福祉などへ貢献を通じて、組合員・地域住民の皆さんと共に農業・農村社会の構築にこれからも取り組むものとし、今後より強く邁進していくことを誓い、合い合併10周年記念式典は閉会されました。



●表彰状を受けとる中川 前組合長

戸別所得補償モデル対策が

4月からスタートします

自給率向上のポイントとなる麦・大豆・米粉用米・飼料用米などについて、シンプルで分かりやすい助成体系の下に生産拡大を促す対策と、水田農業の経営安定を図るために、恒常的に赤字に陥っている米に対して補てんする対策をセットで行います。

米のモデル事業

(米戸別所得補償モデル事業)

自給率向上のための環境整備を図るために、米の生産数量目標に従って生産する販売農家・集落営農の皆さんに対して、主食用米の作付面積10^{ha}当たり1万5千円を定額交付します。

米の価格が下落した場合には、追加の補てんも行います。

交付単価(全国一律)

定額部分 (10 ^{ha} 当たり)	1.5万円 (恒常的なコスト割れ相当の助成)
変動部分 (10 ^{ha} 当たり)	22年産の販売価格が、過去3年の販売価格を下回った場合にその差額を基に算定

交付対象者

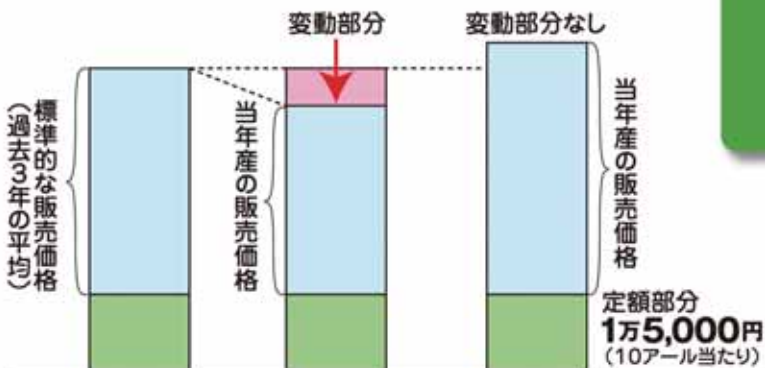
「生産数量目標」の範囲内で主食用米の生産を行った販売農家・集落営農のうち、水稲共済加入者又は21年度の出荷・販売の実績のある方

交付対象面積

主食用米の作付面積から、自家飯米・緑故米用に供される分として一律10^{ha}を差し引いた面積

※調整水田などの不作付地を有している場合は、不作付地となっている水田の地番・面積・改善計画などを市町村に提出し認定を受ける必要があります。

※水田経営所得安定対策における収入減少影響緩和対策(ナラシ)に加入している場合は、米のモデル事業における変動部分の交付金額を控除してナラシの補てん額を算定します。



自給率向上事業

(水田利活用自給率向上事業)

自給率向上のために水田で麦・大豆・米粉用米・飼料用米などを生産する販売農家・集落営農の皆さんに、主食用米と同等の所得を確保できる水準の支援を行います。

交付単価(全国一律)

作物	単価(10%当たり)
麦、大豆、飼料作物	3.5万円
水田経営所得安定対策の単価(全国平均)	小麦(田) 4.0万円 大豆(田) 2.7万円
新規需要米(米粉用・飼料用・バイオ燃料用米、WCS用稲)	8.0万円
そば、なたね、加工用米	2.0万円
その他作物(都道府県単位で単価を設定します)	1.0万円
二毛作助成(主食用米と戦略作物又は戦略作物同士の組み合わせ)	1.5万円

※戦略作物：麦、大豆、飼料作物、米粉用・飼料用・バイオ燃料用米、WCS用稲、そば、なたね、加工用米

激変緩和措置

これまで取り組んできた団地化・集団化など、地域での生産体制を維持するために、交付単価がこれまでの対策に比べて減少する地域において交付額の調整を行います。

※その他作物の単価や激変緩和措置に伴う単価は、2〜3月頃に具体化する予定です。
※「播く作りに」は交付されません。収穫や出荷を行うことが必要です。
※水田経営所得安定対策の固定払の交付を受けている農家が、今年から新たに新規需要米を生産し、助成を受けようとする場合は、麦・大豆からの作物転換分に相当する固定払の交付申請を行わないことが必要です。

自給率向上のための 新しい農政に 参加しましょう

加入申し込み・支払時期

交付金を受け取るためには、加入申込書、交付申請書などの提出が必要になります。交付金は、国から農業者が指定した口座に直接支払います。

申し込み 4月〜6月 支払い 12月〜3月

集落営農で加入することのメリット

- 1 個別経営よりも、効率的な経営が行えるので、農家1戸当たりの所得が大幅に増大します。
- 2 集落営農で水稻共済に加入すれば、水稻作付面積が10アール程度の農家も交付金が受け取れます。

ご相談はお近くの農政事務所、市町村又は水田協議会へ

農林水産省

<http://www.maff.go.jp>

詳しくは、農林水産省のホームページに掲載しております。ぜひご覧ください。

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. かがやき女性塾閉講式
- 2. 河辺地区女性部皇居勤労奉仕
- 3. 御所野小学校学校給食試食会
- 4. 花き部会研修会
- 5. 春物農機展示会
- 6. 追分地区生産者大会
- 7. 河辺地区共済友の会総会

21人に修了証

女性部は2月15日(月)、秋田キャッスルホテルで「J Aかがやき女性塾」の閉講式を行いました。女性塾で学んだ21人の女性部員に修了証を授与し、今年度の女性塾を締めくくりました。今年度は、管内の女性部員を対象に昨年の4月に開講。6回にわたり、さまざまなカリキュラムを組み、物づくりや体験などを行いました。

閉講式では、船木耕太郎組合長と女性部の鎌田洋子部長のあいさつの後、修了証授与者21人と、皆勤授与者10人に賞状と記念品を贈りました。女性部員は「1年いろいろと楽しませてもらい、ありがとうございました」と喜んでいました。

受講生らは、「女性塾に参加するのが楽しかった」「女性塾でいろいろな体験ができて良かった」と話していました。



●閉講式に出席した受講生

皇居で勤労奉仕

河辺地区女性部は2月23日(火)から26日(金)の4日間、皇居や赤坂御所で勤労奉仕活動を行いました。

奉仕活動では、落ち葉かきや草むしりなどしました。作業の間には、赤坂御用地の春秋園遊会場や皇居東御苑、宮殿、立派な庭園等を案内してもらい、記念撮影も2回ありました。赤坂御用地では皇太子さま、皇居では天皇陛下に、眼前で「御会釈」をしていただきました。

参加者は「宮内庁係官や庭園課の皆様は大変親切にしてもらい、参加した団員の皆さんには多くのご協力をいただき、無事つとめを終えたことに感謝します」と話していました。



●赤坂御用地などで勤労奉仕活動を行った河辺地区女性部員(東京都・赤坂御用地で)

米粉パンの給食を堪能

米の消費拡大と「安全・安心」な地場産食材の安定供給体制をつくろうと、市立御所野小学校は2月25日(木)の学校給食で、新あきた管内産の米を使った米粉パンの試食会を行いました。

船木耕太郎組合長らは、同小学校の4年生93人と一緒に米粉パンを主食とした学校給食を味わいました。児童は「これからも給食で米粉パンを出してほしい」とおっしゃっていました。



●船木組合長が児童と一緒に米粉パンを試食



病害虫の早期発見を

花き部会は3月3日(水)、アキタパークホテルで研修会を行い、部会員や市場関係者35人が参加し、平成21年度を振り返りました。

県地域振興局農林部普及指導課の職員が、21年の県内の花き生産状況と今後の対応を説明。9月後半に出荷する菊は少ない日照時間により花芽の発達期が低温に見舞われ、充実不足になった地域も見られたと話しました。白サビ病やヨトウ類、タバコガ類による被害も指摘し、若齢幼虫の時期に早期発見に努め防除するよう呼び掛けました。

(株)サカタのタネの職員は現在の園芸情勢を説明。園芸は公共需要だけでなく、法人需要も減少し、特に法人需要は半減したとの見方を示しました。一方で花好きな国民性を指摘し、ガーデニングブーム世代の成熟と新しい世代の登場について話しました。また現在の日本の花壇苗と鉢物の商売には主に3つの道があるとして、①限られた品目を多く提供②深い質を持つた商材を提供③成長する新しいマーケットを開発を挙げました。栽培の技術革新としてプラントプラグと液肥を紹介しました。



●講師の説明に耳を傾ける部会員

農産物に魅力づけを

追分営農センターは3月6日(土)、追分地区生産者大会を開き、生産者85人が参加しました。

チーム831(やさい)局の澁谷和之野菜局長が「秋田市の農産物販路拡大」と題して講演しました。

澁谷局長は、収穫した日を野菜の誕生日とし、同じ誕生日の知人にプレゼントしたエピソードを紹介。普段何げない作業の中からエピソードを掘り起こし、付加価値を付けるだけで、野菜がぐんと魅力的になることを説明しました。「ただ食べるだけでの野菜では売れない時代に差し掛かっている。農産物にストーリー性を持たせることが必要」と強調しました。



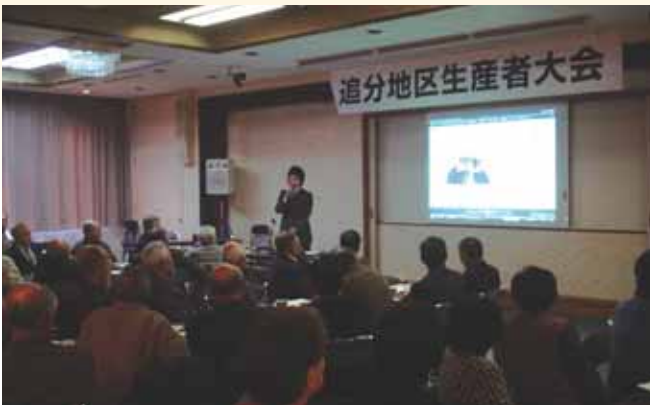
●機械の説明を聞く利用者(南部農機具センター)

農機豊富に

3月5日(金)と6日(土)の両日、北部、南部農機具センターで春の農業機械大展示会を開きました。

田植え機や管理機、草刈機など各メーカーの農業機械を豊富に取りそろえて展示しました。来場者は担当者から性能や操作方法などの説明を受け、じっくりと品定めをしていました。

来場者には粗品を贈るなど、2日間で161人の組合員が訪れ賑わっていました。



●農産物の付加価値を高めて売り出すにはどうするかを考えた澁谷さんの講演会

30周年の記念の年を迎える

河辺、岩見三内の2支店管内で、長期共済の加入者のうち、会員資格を有する94人で組織する共済友の会は3月13日(土)、岩見温泉で総会を開きました。

友の会会員、新あきた職員25人が参加し、平成21年度の事業報告のほか、22年度は30周年という節目の年を迎えることで、事業の一環として会員全員に記念品を贈ることなどを決めました。

友の会では、共済事業を通じて会員相互の親睦と会員の増員を図り、講習会やレクリエーションの実施により、会員相互の親睦を深め共済事業の発展に努めていくこととしています。



●30周年に向けた取り組みなどを決めた総会



追分地区の特徴は??

市の中心部より北に位置し、金足と下新城地区が管内。正組合員1,385人、准組合員400人。追分梨の産地であり、お盆過ぎから10月まではその選果が行われます。大豆生産も盛んで平成21年度で76haの面積となっています。優れた担い手が多く、生産組織活動も活発。担い手を中心に新しい農業経営を目指している。



追分支店

「地域の皆さまと共に」をモットーに愛される支店を目指して



追分支店
支店長 田村 茂

組合員、地域の皆さまから満足して利用していただけるよう「地域の皆さまと共に」をモットーに愛される支店を目指して職員一丸となり取り組んでいきます。今後も地域の活性化、快適な地域づくりに貢献できるよう努めていきます。



- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/873-3111
- 所在地/秋田市金足追分字海老穴266
- A T M/平日:8:45~21:00 土曜日:9:00~19:00
日曜日・祝日:9:00~19:00



追分営農センター

みなさんと一緒になって「地域農業の発展・振興」を目指します!

- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/873-3736
- 所在地/秋田市下新城青崎字郡沢224-2



当営農センターは大きな購買倉庫を抱えるセンターで、組合員はもとより地域以外の方々からも利用されております。職員一同、地域農業の発展のため、一生懸命頑張っています。新しい技術や病害虫の相談など気軽にお声掛け下さい。心よりご来店をお待ちしております。



追分営農センター
センター長 榎 政茂



新あきたの旬『チンゲンサイ』



日本で栽培されるようになったのは、1972年の日中国交回復のころからだそうです。

チンゲンサイはβ-カロテンを豊富に含んだ野菜です。

その量はハクサイの約20倍、ブロッコリーの約3倍にもなります。

β-カロテンには、粘膜を強化して風邪をひきにくくする働きがあるといわれています。

また、カルシウムが多いことも特徴の一つ。カルシウムは歯や骨を丈夫にすると同時に、

精神を安定させるのにも役立ちます。成長期の子どもたちや、

ストレスを抱える中高年のサラリーマンに大いに食べてほしい野菜です。

さらに鉄分も豊富で、季節による栄養価の変動が少ない、という優れた特徴を持つチンゲンサイ。

栄養豊富なパワフル野菜は、熱を加えると鮮やかな緑になるため、食卓を華やかにしてくれます。

さまざまな献立で使いたいものです。

●誰でもカンタンにできる「チンゲンサイ」の美味しいレシピご紹介

今月のオススメレシピ①



チンゲンサイとホタテのクリーム煮

●材料(2人分)

チンゲンサイ……………2株(240g)
 ホタテ貝柱(ボイル)…4~6個(150g)
 酒……………小さじ1
 ショウガ(千切り) ……小1かけ(5g)
 サラダ油……………大さじ1/2

酒……………大さじ1
 中華スープのもと…小さじ1/2
 塩……………小さじ1/6
 牛乳……………カップ3/4
 (A) かたくり粉……………小さじ1
 水……………小さじ2

●作り方(1人分178kcal)

- ①チンゲンサイは葉と軸に切り分け、茎は根元から4~6つ割りにします。
- ②熱湯1Lに塩小さじ1(材料外)を入れ、①を軸、葉の順にゆでて、ざるにあげます。
- ③ホタテに酒小さじ1を振ります。
- ④油を熱してショウガ、③をいためます。②を加えてさっといため、Aと牛乳を入れて、弱火で1~2分煮ます。Bを加えてとろみをつけます。

今月のオススメレシピ②

チンゲンサイのとも和え

●材料(4人分)

チンゲンサイ……………5株(500g)
 塩・ゴマ油……………各少々
 ニンニク・ショウガ
 (ともにみじん切り)……………各小さじ1
 細ネギ(小口切り)……………50g

鶏ガラスープの素……………小さじ1/3
 (A) 酒・みりん・みそ……………各大さじ2
 サラダ油……………大さじ1/2

●作り方(1人分57kcal)

- ①チンゲンサイは葉と茎に切り分け、葉は細切りにする。茎は塩、ゴマ油を入れた熱湯でさっとゆでてざるに上げ、水けをきって器に盛る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ニンニク、ショウガを入れて炒める。香りがたったらチンゲンサイの葉を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったらネギを加えてひと混ぜする。
- ③Aを加えて手早く混ぜ、水分がほぼなくなったら①のチンゲンサイにかける。

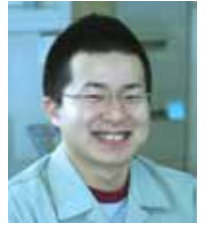


あなたの暮らしを、私たちが応援します!!

我らみんなの、暮らしの応援団



これから始まる農作業のことで悩んでいませんか?



農業ビジョン推進課
加藤 洋平



こんなやりとりを耳にしていませんか?

農作業を委託したいんだけど、周りに頼める人がいないんだよ。困ったな～・・・

うちもそうだったから、JAに相談したら「新あきたファーマーズ」を紹介してくれたよ!!



「有限会社 新あきたファーマーズ」とは・・・新あきた農業協同組合の子会社として、農作業の受託業務を行う会社組織です。

■会社へのご相談例

- 田を荒らしたくない
 - ずっと専属でやってきた家族が病気になり農作業ができない
 - 農機具が老朽化し買い替えを悩んでいる
 - 農作業を委託したいが近所に頼める人がいない・・・など
- お困りの方を「有限会社 新あきたファーマーズ」がお手伝いいたします。

■申込みを受ける農作業の種類

水田耕起・代掻き・田植・収穫・乾燥調整(ライスセンターの利用となります。)
※その他の作業につきましては、ご相談下さい。

■作業受託の流れ

作業委託申込(農家)→圃場現地確認→作業日程調整打ち合わせ→作業実施→作業料金請求→作業料金支払い(農家)

お問い合わせ先

JA新あきた営農経済部 農業ビジョン推進課 担当 加藤(TEL.832-6652)または(携帯.090-6258-2130)お近くの営農センター・支店へもお気軽にご相談下さい。



こんにちはJA共済です。 ～安心は会うことから始まります～



共済推進課 課長
鎌田 徹

Q1.ご家族のみなさまにおかわりはありますか?

- 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?

A1. ライフスタイルの変化による保障の見直しは必要不可欠です。そのお手伝いを22名のライフアドバイザーが心のこもったアドバイスでみなさまのもとへお伺いしています。また、請求漏れのお手伝いもしておりますので、お気軽にご相談ください。

Q2.JA共済の特長をご存知ですか?

- JA共済は実はとても幅広く保障しているんです。

A2. JA共済は営利を目的としない相互扶助の事業が特長。少ないご負担で大きな安心を提供しています。また、生活の様々なニーズに応える「ひと・いえ・くるま」の保障が幅広くそろっているのも特長。例えば、一生涯安心の医療共済「べすとけあ」、老後に備える年金共済「ライフロード」、自然災害に強い建物更生共済「むてき」、サービス体制も頼もしい自動車共済「クルママスター」など、充実のラインナップです。

Q3.ご自身やご家族、お家やお車の現在の保障内容をご存知ですか?

- ご自分の保障内容を知らない方が結構いらっしゃるんです。

A3. 時が経てば、生活も体の状態も変わるもの。だから、保障の内容は、定期的に見直すことが大事です。JA共済では、つねに最適な保障をご提供するため、創立以来、組合員・ご利用者のみなさまに「お会いすること」を大切にしています。豊富な専門知識をもったライフアドバイザーが、日々みなさまのもとへお伺いしています。

◎ご自身の保障内容等でご心配なことがございましたら、ライフアドバイザーへお気軽にご相談ください。お問い合わせは各支店窓口まで



ワンポイント アドバイス!!



園芸畜産課 主任
長谷川 弘幸

今月のテーマ

ダリア

秋田のダリア生産拡大中!
あなたも栽培してみませんか?



ダリアは多様な色や形から、インパクトのある花材としてブライダルや装飾花などに用いられ、需要の増加が期待されている品目です。

JA新あきた管内では平成15年からダリアの出荷が始まり、平成19年にダリア生産拡大プロジェクトチームが設立されました。関係機関と連携を図りながらダリアの生産拡大に取り組んでいます。

栽培品種《JA新あきたのダリア》

◎統一品種



純愛の君 紅映 レッドスター かまくら



雪の朝 ダイヤモンドダスト パールライト 黒蝶



ミズアール ベンヒューストン ミセスアイリーン ハミルトンジュニア



ムーンワルツ セクシーポーズ マダモデル

◎その他の品種



夜空 ビューハート 球宴 アジタート



乱れ髪 白山 虹 神曲



薫風 プリンセスマサコ 秋日和 純愛



カナリア ミツちゃん 絵日記

◎ほか

生産者の増加と研修会等の開催により栽培技術の習得・向上を図った結果、平成21年は生産者数22名となり、販売数は1,400万円を超えて前年の1.4倍に増加しました。

■問い合わせ先／園芸畜産課 TEL.832-6647

昨年の出来事と

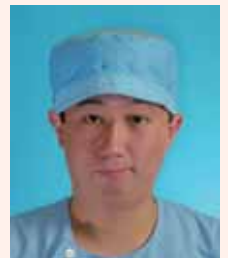
麻酔のお薬

昨年も色々な出来事がありました
が、麻酔のお薬と関係がありそうな
事を二つ紹介したいと思います。

ここ数年アルコール飲料界ではビ
ールから発泡酒、さらに第三のビールへと
価格の安い新ジャンルのビール系飲料へ
のシフトが起こつてきています。報道機
関が伝えるところによりますと、大手
五社によるビール系飲料の出荷量は、
ビール、発泡酒が軒並み前年度を下
回る中で、価格が安い第三のビールだ
けが大幅増になったとのこと。その
理由として、なかなか改善しない不
景気、更に「せめてお酒でも飲まな
ければやつてられない」「でもお金は安
くすませたい」という消費者の意識など
があげられます。さてお酒に関して「私
は酒飲みなのですが、麻酔はちゃんと
効くのでしょうか？」と手術前に質問
されることが度々あります。教科書
的に慢性のアルコール中毒患者では点
滴から投与する麻酔薬、吸入麻酔薬
共に使用量が増えることは確かなよ
うです。しかしその臨床検討は少なく、
機序も完全に解明されているわけで

はありません。考えられる理由は、「体
内に入った麻酔薬は肝臓でエタノール
酸化酵素によつて代謝されますが、こ
の酵素はアルコールの代謝も行うため、
お酒を飲み続けるとその代謝のため
に酸化酵素の活性が強くなつていき、
アルコールだけでなく、麻酔薬に対す
る代謝活性も高まり、麻酔薬の量が
増えてしまう」というものです。三
四十年前にも様々な報告があり、必
要量が増えた、変わらなかつたなど結
果はまちまちでした。しかし効かなか
つたという報告は一例もありません。患
者さんの状態、体調にあわせて麻酔薬
の量を調節すれば充分麻酔は効きま
すので安心して下さい。(ただしお酒
はほどほどに。)

さて政権交代後、二酸化炭素を削
減して地球温暖化を防ぐ政策がなさ
れており、時代はエコへと移行しつづ
あります。「麻酔と地球温暖化」関係な
さそうですが実は深い繋がりがあ
ります。でも麻酔器や人工呼吸器がガ
ソリンで動くわけではありません。エコ



秋田組合総合病院
麻酔科科長
いわさき よういち
岩崎 洋一

カーと同じで電動です。問題となるの
は『笑気』という麻酔薬(麻酔ガス)で
す。『笑気』は二百年以上昔に発見さ
れました。吸入すると軽く酔つたよう
な感じになることから、当時はパーテー
などを盛り上げるために使用してい
たそうです。二十年程経つてから麻酔
に應用されるようになり鎮痛効果
があるため他の麻酔薬と併用して手術
に用いられてきました。しかしこの『笑
気』温室効果ガスとして、京都議定書
で削減目標の対象に挙げられています。
なんと二分子あたりの温暖効果が二酸
化炭素の二百三十倍にもなりしかも
分解されにくく百二十年もの間成層
圏をただよう、少々やつかいな存在と
なつています。でも最近では吸入麻酔薬、
点滴からの麻酔薬、鎮痛薬 改良や
新開発がなされ『笑気』を併用しな
くとも質の高い麻酔を行えるようにな
りました。私たち麻酔科医は患者
さんにも、地球にもやさしい麻酔を心
がけてこれからも努力していきたいと
思います。

オススメ
得する
対策
etc.

新連載 元気に一歩! ウオーキング 始めてみませんか、ウオーキング!

●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

健康は農作業や日常生活を快適に過ごすための源です。昨年度まで、農作業の合間にできる健康づくりとして「かろやか体操」をご紹介してきました。今年度からは、ウオーキングを取り上げていきたいと思ひます。

健康に欠かせないのが、バランスの取れた食事、休息、そして適度な運動です。日本人の3分の2が、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病で亡くなっていますが、生活習慣病を予防するには、食事のほか日常生活に運動を取り入れることが重要です。運動というと私たちは、野球やテニス、ジョギングなどを思い浮かべますが、買い物や床掃除、農作業など、日常生活の活動も「運動」です。ウオーキングもこれらの運動の一つ。ウオーキングで歩数や歩行距離を確かめると、1日どのくらい運動したかという目安となります。

国を挙げて取り組む健康づくり運動「健康日本21」によると、生活習慣病予防の効果を期待するには「1日8000~1万歩」が必要としています。

「農作業はするけれど、何となく運動不足」と感じていたら、ウオーキングを始めてみませんか。次回からは、ウオーキングのポイントについて紹介します。



いつも元気に百歳食

若菜摘み

江戸時代、「一日の遊びは百年の寿命をのぼす」(『江戸繁昌記』)といって、春になると野遊びに出掛け、摘み草をしながら弁当を楽しみました。そして、芽生えたばかりの若草の上を歩き、春の「精気」を取り込みます。これが「踏青(とうせい)」で、大切な春の行事でした。

江戸時代の女性は、遊びで外出する機会はほとんどありません。そのため若菜摘みは、花見とともに数少ない楽しみだったようです。冬の間不足していた若菜や山菜を採取し、その栄養を取ることで、田植えなどの農事に備えました。

若菜摘みで人気があったのがヨメナ(嫁菜)。キク科の多年草で、土手や道端などに今もよく生えています。江戸時代の川柳で、その食べ方を見てもみましょつ。

猪口の嫁菜にかつお節の綿ぼつし
「猪口(小食器)に盛ったヨメナのおひたしに、たつぷりと掛けたかつお節が、まるで綿帽子のように見える」という意味で、現在の食べ方と同じようです。

てんぷらやヨメナ飯にしてもなかなか風味があつておいしいヨメナは、免疫力を強くするといわれるビタミンCの宝庫。また、肌の若さを保つビ

●食文化史研究者 永山 久夫



タミンEや紫外線から細胞を守ってくれるカロテン、物忘れを防ぐビタミンB₁も含まれています。

そして、日当たりの良い小川の土手などに群生しているのがフキノトウ。昔から人気のある野草で、今と同じようにフキみそにしたり、薬味などにして楽しみました。

次の江戸時代の川柳は「良薬」を「苦味」に掛けています。
吸い物の良薬口に落のとつ

さらに、ラッキョウのような辛味のあるノビル(野蒜)も、好まれてきました。これも江戸時代の川柳です。
草を分け根を掘っている野蒜とり

今でも野草をかき分けながらノビル掘りをしています。生みそをつけて食べるのもおいしいですよ。

新あきた 知って健康

健康百科

睡眠障害と体内時計

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

高齢になると夜中に何度も目が覚めたり、朝早く目が覚めることが多くなります。しかし、若い人の睡眠障害は、朝になつても起きられなかったり、昼間に強い眠気を感じて活動できなかつたり、という症状です。

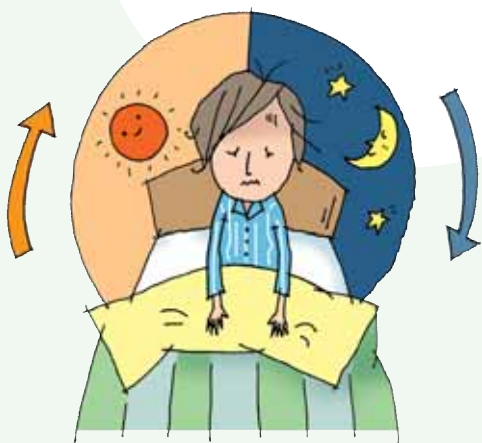
若い人は体力があるため、つい夜遅くまで仕事や勉強などを続けてしまいがちで、生活が不規則になる人も少なくありません。こうして朝寝坊や夜更かしを繰り返していると、体内時計が後ろにずれてきてしまいます。

朝になつても体内時計が目覚める状態にならないと起きられず、夜の体内時計の眠る準備も遅くなるため眠くなりません。いわゆる「時差ぼけ」と同じです。

この場合の対処法としては、少しずつ早い時刻に起きるようにして、徐々に体内時計を早めていきます。体内時計のリズムは、朝に太陽の光が目に入ることによって調整されます。この仕組みを利用して、少し

早く起きて朝日を浴びる習慣をつけてください。1時間の早起きを2週間ほど続けると、眠くなる時間も1時間早めることができます。休日に遅くまで寝ていると、体内時計は元に戻ってしまいます。毎日同じ時刻に起きることが大切です。

体内時計のリズムは約25時間周期ですが、朝の太陽の光で24時間周期に調節されています。深夜に働いている人が、睡眠を取る前に太陽の光が目に入ると、体内時計が目覚める方向へ働き、眠れなくなる可能性があります。なるべくよい睡眠を取るためには、朝帰宅するときにサングラスを掛けるなどの工夫をし、できるだけ光が目に入らないようにする必要があります。



ふれあいメール

3月のテーマ「卒業!!」



我が家では義母が長い間病気のため入院生活が続いています。早く元気になって、私も病院通いを卒業したいです。
(金足 Wさん 60代)

3月に看護大学を卒業します。無事国家試験に合格できたら、4月からは看護師として社会貢献できるようにがんばりたいです。
(下北手 Aさん 20代)

思えば長い1年でした。タバコを吸わなくなって2月26日でちょうど1年になります。何となく筋力そうになりながら、ここまで頑張ってきました。しかし、卒業までにはもう2、3年はかかりそうだと感じている毎日です。
(下新城 Mさん 70代)

薬への入学祝いで出費も多くなりますが、また嬉しい時もあります。毎日が賑やかな私たちにあって、子ども達が遊びに来て、ワイワイしているときがまた楽しいです。
(下浜 Iさん 60代)

薬立っていく孫は「どんな夢を持っているのかな」と思います。57年前の私たちは女の子は白衣の天使を目指した人、先生、あとは淋しいことに集団転校で県外に行く人が多かった年でした。いつの日も別れはつらいもので、若い孫たちをあたたかい目で見守ってあげたいです。
(牛島 Sさん 70代)

子どもたちも独立し、双方の親も亡くなりました。定年退職した夫も大分生活に慣れてきました。私は夫の「おさんど」さんから卒業したいな、と思っています。
(河辺 Yさん 60代)

昨年、義の介護を卒業しました。何かあれば、すぐに人を頼ってきた私ですが、1つの事を卒業した事によって、ちよびりですが強くなった気がします。周囲の皆さんの支えのおかげだと思っています。
(下北手 Kさん 60代)

■今月のテーマは「カラダにいい事!」

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事、挑戦している事、ちょっとした運動・日課や食事の方法、食べている物など、カラダにいい事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名の方へ商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!

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... 王様の妻
- 4... 早口言葉「東京特許——局」
- 7... ふたを木づちで割ってお祝いします
- 9... カエルの——に水
- 10... 港—— 堤下—— 工場
- 11... 元気がなくなり眠ること
- 13... 顔の腫についています
- 14... 会社や団体の幹部職員
- 18... 昔話では川上からドンブラコと流れてきます
- 17... 地中に打ち込み目印や支柱などにします
- 18... 働く人の最大の楽しみ?
- 20... したたり落ちる水
- 21... 家の気温や習慣

■ヨコのカギ

- 1... 背つと肩が生え、あげなどで覆らすようになります
- 2... 放いて食べることが多いお米
- 3... どうぞ——を譲ってください
- 5... まだ若いうちに木の葉などを退らせませ
- 6... 風呂敷でもおなじみのつる草が絡み合う模様
- 8... キーをたたくと答えが出ます
- 12... 歯の治療をするお医者さん
- 13... 屋根から雨水を流します
- 15... 早押しや、三択などがあります
- 16... 掛け布団と一緒に使うこともある寝具
- 19... この下に敷入れがある家もあります

★お題者
向山 香美さん (河越)
門田 香子さん (下北手)
村田 舞子さん (下北手)
お題作成: 525101454

【3月号の答え】
シュブンノヒ

▼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進呈します。
【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】4/8日(木)
◎応募は先着まで。

案内板

官製ハガキの裏面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。多数のお返事がお待ちしております。

●FAXから 018-832-6622
●Eメールから kikaku-4@ja-shinakitte.or.jp
JA新あきた管理連絡部 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を書き添えてください。

50 010-0877

JA新あきた
管理連絡部
教育広報係

*JAに寄せられたお便りの住所・氏名・年齢・職業などは新聞活動以外で使用することはありません。

JA新あきたのあゆみ(2月)

- 2月3日……平成21年度第2回支部座談会 至23日 (各支部)
 4日……彩葉館生産者全体交流会 (中央シルバーエリア)
 5日……合併10周年企画パブリ&モン・サン・ミッシェル(フランス)
 6日間の旅 至10日
 12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)
 ＊……畜産座談会 (サイクリングターミナル)
 13日……平成21年度玄米販売 (上新城・太平・四ツ小屋各倉庫)
 15日……かがやき女性集開講式 (キャッスルホテル)
 18日……秋田市農林水産業振興戦略会議 (平安園)
 ＊……秋田市農林議員の会視察 (彩葉館一新直売所予定地)
 19日……平成22年度定期人事異動内示 (JA新あきた会館)
 20日……休日ローン相談会 (本店、ローンセンター、ビル支店)
 22日……第132回秋田県種苗交換会秋田市協賛会(平安園)
 臨時総会
 23日……指導経済理事委員会 (JA新あきた会館)
 26日……退職命令交付式 (JA新あきた会館)
 ＊……第13回理事会 ()

第13回理事会

●平成21年度第13回理事会が2月24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/平成21年度全国監査機構財務諸表等監査(期中)改善指示書(本委)に対する回答書(案)
 議案第 3号/平成22年度内部監査計画(案)
 議案第 4号/サービスへの債権譲渡及び直接供与
 議案第 5号/定款第21条による出資口数の減少
 議案第 6号/自己査定における保証会社の格付
 議案第 7号/地域とも精算金額の変更
 議案第 8号/JA新あきたファーマーズマーケット運営規程の変更
 議案第 9号/ライスセンター運営管理規程の設定

JA新あきたの概況(2月末現在)

●組合員数/ (正)7,883人 (准)8,070人

貯金	957億1,751万円
貸付金	359億5,131万円
共済保有高	3,329億2,890万円
購買品供給高	21億845万円
販売高	51億7,121万円
出資金	36億8,420万円

人事

平成22年2月28日付 退職……雄和営農センター 佐々木 悟

●編集後記

4月号が近く頃には、新しい顔で登場する意を込めてお詫言しているところだと思います。このたび「いびだ」の担当から離れることになりました。取材や編集では、いろいろ経験させていただきました。多くの方にお世話になりました。ありがとうございました。これからも「いびだ」をよろしくお読みください。(中略)

お知らせ

外来診療の 土曜日休診について



現在、土曜日の外来診療につきましては第2・第4土曜日のみ休診としておりますが、今後、医師や看護師など医療従事者の労働環境を改善することを目的として、**平成22年4月から毎週土曜日の外来診療を休診致します**ので、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

なお、湖東総合病院を除き、救急患者につきましては従来どおり診療致します。

平成22年2月

JA秋田厚生連

鹿角総合総合病院 北秋中央病院 山本総合総合病院
 湖東総合病院 秋田総合総合病院 由利総合総合病院
 仙北総合総合病院 平鹿総合病院 雄勝中央病院

水田からの 濁水流出キャンペーンについて

4月28日から5月20日の間は、河川や湖の水質を保全するため、重点的に農業排水の削減を呼びかけています。

代かきから田植え時期に排水される「濁水」は、湖や河川の下流水域で、富栄養化等の水質悪化の一因となっています。

畦畔や溝畔の補修をするなどして濁水を防ぐとともに、濁水深を抑制し、浅水での代かきを行いましょう。

また、水稲移植前の深水での落水は極力ひかえましょう。



【問い合わせ】

■秋田県生活環境部環境管理課八郎深環境対策室
 TEL.018-860-1632

■秋田県農林水産部水田総合利用課農産・畜産推進班
 TEL.018-860-1788



新茶

JA・JA会館グループ
ハラダ製茶株式会社

ご購入いただいた個人情報は、作し込み用紙等のため、代金決済、発送するアフターサービスの際およびその後のJAの業務に関するメールサービスのご案内に利用します。

エコーブ銘茶は、まろやかな旨味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、熟達した技術でブレンドしています。茶葉はすこし細かくなりますが、この細かな茶葉こそ旨味の素です。

■ 煎茶・極味	製法: 1kg(167g×6)	割合目録価格: 15,750円	お届け時期: 5月上旬
■ 煎茶・玉露	製法: 1kg(167g×6)	割合目録価格: 12,600円	お届け時期: 5月中旬
■ 煎茶・玄米	製法: 1kg(167g×6)	割合目録価格: 10,500円	お届け時期: 5月中旬
■ 煎茶・白濁	製法: 1kg(167g×6)	割合目録価格: 8,400円	お届け時期: 5月下旬
■ 煎茶・深蒸	製法: 1kg(167g×6)	割合目録価格: 6,300円	お届け時期: 5月下旬

◎お茶は飲み物です。お天候によりお届け時期が変更されます。



●JA新あきた

■ 雄和営農センター	873-3736	■ 北秋営農センター	880-6622
■ 雄勝営農センター	838-2121	■ 南西営農センター	889-6420
■ 西宮営農センター	888-8255	■ 雄勝和営農センター	886-3111
■ 河辺営農センター	882-2711	■ 雄勝南営	832-6658

JAバンクの通帳が新しいデザインになります。



新しい通帳は、サザエさん一家の新しいデザインと、カラフルでシンプルなデザインに。通帳の種類によりデザインが異なりますので、くわしくは、お近くの窓口・職員までお問い合わせください。

◎現在お持ちの通帳につきましては、ATMで引き続きご利用いただくことができます。

◎窓口へお越しの際には、新しい通帳に切替させていただきます。
(5月6日より)



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 (4月17日~ 5月16日まで全日)	8:30~12:00 (4月16日~ 5月17日まで 8:30~17:00)
雄和グリーン センター	全 日	8:30~17:00

※農機具センターも繁忙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・受注専用ダイヤル **0800-800-4318**

●携帯電話からは **018-896-6565**

営業日:8:30~17:00(月~金曜日)

JAかがやき女性塾 受講生募集!!

期 間

平成22年4月~平成23年1月まで

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22年4月14日(水)まで

JA新あきたでは、食と農を主に文化、福祉など様々なカリキュラムを通じて受講者の皆さまの自己啓発と相互の交流と親睦を深めていただくため、第4期かがやき女性塾を開講します。

女性の皆さまが関心を寄せる講義が盛りだくさんです。カリキュラムを通じて自分を磨き、新しいことを始めてみませんか?

開校式

第1回 平成22年4月22日(木)
JA葬祭「レゼール」より講演 体操

第2回 6月24日(木)
ネクタイでマイボトル袋づくり
ライフプランセミナー

第3回 9月上旬
ファーマーズマーケット見学(彩菜館、新直売所)
秋冬に向けた寄せ植え

第4回 11月上旬
日帰り研修(直売所、加工所、県内JA等)

第5回 12月上旬
米粉を使った調理実習・廃油を使った
キャンドルづくり

開校式

第6回 平成23年1月下旬 意見交換会・懇親会

※講義内容・日程・会場など変更になる場合がありますが、ご了承下さい。受講生には事前にご連絡いたします。

★お申し込み・お問い合わせは、最寄りの営農センターまたは営農経済部農業ビジョン推進課(832-6652)まで。