

いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

5

JA新あきた広報誌

Ibuki vol.134

特集

身近で元気で明るいJAを目指して
〜平成21年度第2回支部座談会の回答〜



楽しく園芸を始めてみませんか?
新あきたの“旬”

『ビオラ』

職場からこんにちは! 《北支店》& 《北営農センター》



『新あきた』の元気でステキな笑顔いっぱい!!

あつたか

ほのぼの夫婦

■河辺・岩見三内

佐藤 典久さん(73歳)
チエさん(72歳)

典久さん(73歳)
チエさん(72歳)



「お互いにかげがえのない存在、言葉に出さなくても、一歩踏み出しても振り返れば必ずそばにいる人。」と笑顔で円満の秘訣を話す典久さんとチエさんご夫妻。二人が結婚してから45年、当時典久さんは東京で生活をしていたが急に帰郷して結婚したので、慣れない秋田での生活と農業の環境に毎日が大変だったと振り返っていました。そんな典久さんを陰ながら支え続けたチエさん。「全部お父さんに任せてきました。とても心強い人」とお互いを必要としてきたことを話してくれました。

典久さんは、農業を営みながら兼業で63歳まで仕事をし、現在は専業農家で頑張っています。また、羽後河辺と合併時の農協理事を通算3期、JA新あきた共済友の会会長を二期務めた経験の持ち主で、今まで色々な所へ旅行に行ったのが一番の思い出です。チエさんはつい最近まで仕事をされていて全く休みのない日々を送り、朝早くから起床し畑に出かけ、朝食を作り、その後また仕事へという生活で家庭を支えてきました。ようやく時間がとれるようになったので、好きな畑ができるようになり喜んでます。

二人とも大きなケガや病気はなく、元気の秘訣は「喜怒哀楽の生活で心にハリを保つこと、住んでいる場所の水が岩見川の最上流部からくるものでとても綺麗でその水で作っている米がおいしく自慢です。」と話してくれました。とても元気なお二人は「機会があればこれからたくさん旅行の時間を作りたいと思います。」と心を弾ませていました。



花丸・元気印子ビッコ

■下新城・小友

宇佐美 海梨(かいり)ちゃん(9歳)
波恋(はれん)ちゃん(6歳)
輝翔(きつと)くん(2歳)

●お父さん:洋樹さん お母さん:和美さん



3世代11人家族の宇佐美さん宅の海梨ちゃん・波恋ちゃん・輝翔くんを紹介します。

下新城小学校に通う海梨ちゃんは、最近ミニバスケットボール部へ入部し、夢中になって練習しています。今年の春から下新城小学校へ入学した波恋ちゃんは、買ったばかりの赤い自転車でお姉ちゃんと一緒に近くの公民館へよく出かけます。輝翔くんはとにかく重機が大好きで、以前には家の中や外でも見当たらず家族総出で探しまわっていたら、小屋においてあるトラクターの運転席で発見される印象的な出来事があったくらいだそうです。

マイペースでおちょこちょいな海梨ちゃん、しっかり者の波恋ちゃん、甘えん坊だけど正義感の強い輝翔くん、3人それぞれ違った性格だけど、優しい所・頑固な所・泣き虫な所は一緒。



ご両親からは「3人の元気な姿、笑い声は自分たちの活力、いつまでも笑い声が響く家族でいたい。夢は大きく、いろんな事にチャレンジしてほしい」と思いを話してくれました。

色白・新あきた美人

■土崎

◎塩谷 愛美(しおや まなみ)さん
【20歳・魚座・O型】

●父:誠さん 母:朱美さん



★趣味

冬にスノーボードに行くことです。今年は毎週行くほどはまってました。祭りが大好きで土崎の港祭りは毎年参加していますし、以前は山を引っ張って祭りを盛り上げていました。

★職業

現在、こすもす秋田で総務課に所属し、経理の仕事をしています。毎朝、活力朝礼を行っており、仕事にも張りが出ます。更に冠婚葬祭サービスという業種の中で、自分も成長できる活気に溢れた職場です。

★性格を分析すると...

明るく元気で、笑顔を大切にしています。たまに突拍子もない行動をとる楽しい所があると友達からは言われますね!

★理想の男性像

理想のタイプは、優しく頼りがいのある楽しい人。芸能人で言えば小栗旬さん!男らしく笑顔が可愛い所に惹かれます。

★農業、JAについて

私は野菜が大好きで、毎日欠かさず食べています。その野菜が、たくさんの人の手によって長い期間をかけ生産されていることは簡単に真似できることではなく大変なことだと思います。農家の方々に感謝の気持ちを忘れずに毎日おいしいご飯を食べていきたいと思っています。



目次

- ◎ステキな笑顔いっぱい! 2
- ◎Close up Topics【安全・安心な農産物づくり推進協議会】 3
- ◎特集【平成21年度第2回支部座談会の回答】 4
- ◎ニュース&トピックス 6
- ◎職場からこんにちは【北支店&北営農センター】 8
- ◎新あきたの旬【ピオーラ】 9
- ◎暮らしの応援団【営農・金融】 10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【米づくり】 11
- ◎知って得する健康対策 12
- ◎クロスワードパズル・ふれあいメール 14
- ◎概況・理事会便り・編集後記 15



注目!

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!



食に対する信頼を目指して

3月25日(木)、JA新あきた本店5F会議室において安全・安心な農産物づくり推進協議会が開催されました。各部会長をはじめ、関係委員代表・JA職員21名が集まり、平成21年度の「生産履歴記帳運動」内部検査報告と平成22年度の推進計画について協議されました。

内部検査報告では、本運動への取組みの精度が向上してきた旨の話があり、消費者が食の安全・安心に対する期待や信頼がますます高まる中、引き続き運動を実施していくとの話がありました。

また、消費者へのPRとして、取引先や直接購入者へ農産物生産現場と安全・安心運動の取組みを紹介したり農家に対しては、研修を通じて啓発運動実施を行ってきたことを確認しました。

参加者全員から多くの意見が出され、消費者代表暮らしを考える女性の会会長高橋 敦子さんからは、消費者に買っていただくという意識のもと生産者の方の技術向上を進めていく上でも生産履歴記帳運動を更に徹底して行っていただきたいという要望や、全体を通してみんなで積極的に新あきたの取組みをPRすることが大切であると意見が述べられました。

生産者・消費者側としても、両者が100%信頼のもと、今後も安全で安心な農産物づくりに取り組んでいくことを再確認し協議会は閉会しました。



■司会進行をされる
船木組合長



■意見を述べられる消費者代表の
高橋敦子さん



■話を熱心に聴く各部会長



特集

～平成21年度第2回支部座談会の回答～

Q.1 JAは組合員のためにではなく組織を守るために支店統廃合や広域合併を行うのではないのか？



A.1 多様化する組合員ニーズに対し満足を提供できる事業の発揮が求められており、組合員の皆さまにとって協同活動の拠点であるJAの役割は重要であります。また、激変する経済環境の中、他金融機関との競争にあって組合員を始めとする利用者の信頼と期待に応える為に、第2次施設再編により、きめ細やかな対応とニーズに添った相談と提案ができる支店の営業機能を強化し、これまで以上のサービスの向上に努めてまいります。

実施期間

平成22年

2/1 (月)



平成22年

2/18 (木)

Q.2

支店・営農センターの統廃合によってさらに組合員離れが進むと思われるがそれでも統廃合は必要なのか？



A.2

組合員・利用者への更なるサービスの向上を目指し、安定した財務基盤を有し高度な機能発揮ができる経営体を確立するため、組織再編に取り組むものがあります。また、組合員の満足度を高める仕組みを作るとともに、地域農業の生産振興拡大や事業を通じ地域に密着した組織を目指してまいりますのでご理解願います。

Q.3

市町村間の転作格差を是正してほしい



A.3

本年の生産目標数値は前年数量に全県対前年比を乗じた数量と公平確保措置の解消数量を加除して配分されていますが、秋田市と他市町村では最大10%程度の格差があることから平成22年2月にこの格差を23年度に是正するよう秋田市長へ要請したところであります。今後も早期に是正していただくよう県など関係機関に働きかけを行ってまいります。

Q.4

スーパーこだわり米を差別化して通常の高品質米や減農薬米よりも高く販売できるのか？



A.4

高品質米基準を満たした場合は、全農へ委託販売しますが、満たさないスーパーこだわり米は、独自販売米としてJAでは高価格帯で販売する予定です。

Q.5

従来のこだわり米加算が1俵あたり150円では土壌改良資材代金より低いのではないのか？これでは作付する意味がないのではないのか？



A.5

土づくりによる安定生産、品質・良食味米の向上、気象変動等に左右されない稲作作りなど、新あきた米の評価を高めることを目的としており、22年産より土壌分析を基にした土改剤で安価な資材にしております。

皆さまからいただいた一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。
今後も当JAの運営に皆さんの声をお寄せください。

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. 野菜部会通常総会
- 2. 雄和地区農業担い手サミット
- 3. 秋田米フォーラム
- 4. 女性部第11回通常総会
- 5. 子育てファミリードリームランド 2010・AKTワクワク!こども博
- 6. JAみどりの広場で紹介
- 7. 追分梨研修会



●総会に望む部会員・関係者

安全で安心な農産物づくりを 目指して!

野菜部会の通常総会が、3月16日(火)、秋田温泉プラザで開催され、部会員・関係者・JA職員の87名が出席しました。

平成21年度の事業報告や平成22年度の事業計画などが承認され、また、今年度は安全安心な農産物作り推進体制及び出荷体制の確実な実行を重点に、契約的青果販売の安定供給体制で新直売所の設置に伴う積極的な会員参加に取り組むことで決議されました。

総会後には研修会が行われ、3人の講師よりジュース用トマトの現状や学校給食に地場農産物の取組み活動についての題目で話され、参加者は興味津々に聞き入っていました。



●熱心に耳をかたむける参加者

雄和地区 農業発展のために

3月20日に雄和市民センター主催による雄和地区農業担い手サミットが雄和地域活動センター多目的ホールで開催されました。雄和地区認定農業者・農業法人を対象とし市職員・JA職員の66名が参加しました。

担い手が築く元気で豊かな雄和をテーマに、今年度から導入される、「戸別所得補償制度に係る動向について」市農林部農業農村振興課の方より説明がありました。事例発表では、(農)種沢ファーム伊藤満代表が「種沢ファームの挑戦」と題して経験をもとに発表をされ、県農林技術センター池端正好氏より現在雄和地区の土地性や農産物について講演を頂きました。

参加者は熱心に聞き入り意見・質問等が様々出る中で更なる雄和地区の発展を盛り上げるとともに、農家・JA・市民センターの結び付きが一層深められた会となりました。

あきたe.c.o.らいすを 普及しよう!

秋田県主催の秋田米フォーラムが、3月24日(水)秋田テルサで開催され、生産者や県地域振興局の普及指導担当者・JAの関係者210人が参加しました。

使用農薬を半分減らす米の栽培体系「あきたe.c.o.らいす」の推進により秋田米の新たな展開を図ろうとする目的で行われました。

現在実際に、あきたe.c.o.らいすの生産に取り組んでいる生産者から現場としての声を聞かせて頂き、「安全・安心は当然のこと、やはりおいしい米づくりが大切である」と、昨年以上の食味を目指すことを話されていました。

技術提言では、農林水産技術センターの研究員の方から「病虫害防除のポイントについて」説明がありました。

消費者側からみた「あきたe.c.o.らいすに期待すること」と応援メッセージがあり、実際に京急グループの社員が米づくりを体験した話や京急あきたフェアで活動したこと、今後の秋田の米作りで更においしく安全な秋田の米作りを期待していました。



●秋田米のステップアップを目指す参加者



●高らかに歌斉唱が響く

女性部更なる 飛躍を目指して

女性部は第11回通常総会を4月2日(金)に本店で開催し、部員55名が出席のもと、平成21年度の事業報告や平成22年度の事業計画などが承認されました。今年度は健全な食生活の推進や、地産地消、地域の食文化継承運動、地球温暖化問題への取り組みをメンバー主体の参加による多様な活動によって、地域農業の元気につながる活動を展開することになりました。

総会の始めには、活動のDVD放映が行われ、映像を見て笑い声が上がると、会は終始和やかな雰囲気で行われました。講演では、農業ビジョン推進課の村上課長補佐から「米戸別所得補償のモデル対策について」話され、質疑・応答では多くの活発な意見が交わされました。

賑わいを見せた こども博!

AKTあきたテレビ主催で子育て支援イベント「子育てファミリードリームランド2010・AKTワクワク!こども博」4月3日(土)・4日(日)の両日、秋田拠点センターアルヴェで開催されました。県内の企業・団体による子育て支援に関する商品やサービスの紹介、子どもに人気のアトラクションが数多く行われ、秋田市内から訪れた親子でにぎわっていました。

当組合からも出展し、交通事故防止・交通安全啓蒙を環としたJAA共済のPRを担当職員が行い、アンケートに答えていただいた来場者へ人気のキャラクターグッズがプレゼントされ、子どもたちから大いに喜ばれていました。実に多くの方からのアンケートが集まり、今後の推進に弾みをつけることができました。



●賑わいを見せたJA新あきたのブース



●インタビューに答える大島吉勝さん

がんばってます! 管内の生産者

AKT秋田テレビで毎週土曜日の11時から放送されている「JAAみどりの広場」の収録が4月5日(月)に行われました。

今回収録したのは、県内のJAAの自慢を紹介する「がんばってます!」のコーナーで、豊岩地区の大島吉勝さんのほうれん草と上新城地区の石井正伸さんの花壇苗を紹介しました。

おいしくいただくコツとして大島さんの奥さんから実際にほうれん草の茹で方や調理方法について話が盛り上がりしました。

これらの様子は、4月17日(土)の放送で県内に紹介され視聴者プレゼントには石井さんのパンジーを提供し好評を得ることができました。

追分梨の研修会

4月9日(金)に追分中野地区で「追分梨」の研修会が開催され、今回は剪定の最終確認と接ぎ木をテーマに行いました。

果樹試験場・普及センターからの講師のもとに最終的な剪定確認では、樹勢の衰えた場合の剪定方法や翌年度に実を着ける枝の確保や新品種、秋泉・あきづきなどの接ぎ木の方法など学びました。

好天に恵まれ参加者も会員の半数以上が参加し有意義な研修会でした。今年も美味しい梨を秋田市内の消費者に届けられるよう会員の気持ちを集めた研修会となりました。



●講師の話に聞き入る参加者

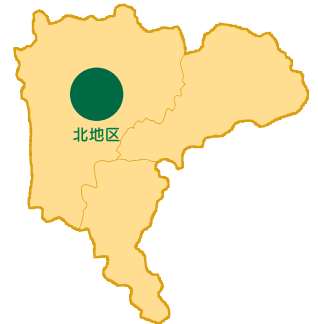


北地区の特徴は??

北支店・北営農センターは平成16年に組合病院のとなりに移転しました。

北支店は飯島・上新城を管轄し、正組合員551人、准組合員は430人で、さらに、北営農センターは飯島・上新城に加え、外旭川・寺内の4地区を範囲とします。

水稻の他に野菜、大豆、りんご、花卉、肉牛、水稻種子など大変多くの作物が生産販売され、意欲を持った担い手を中心に都市近郊型農業確立を目指しています。



北支店

お客様に元気と笑顔を発信できる支店を目指します!



北支店
支店長 佐々木 崇

農業を通し、社会貢献できるよう職員の意識を高く持ちお客様に愛される支店を目指します。組合員の皆さまと手を携え、情報を共有しながら地域の発展に全力を挙げてまいります。



- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/018-845-1739
- 所在地/秋田市飯島西袋1丁目2-1
- 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



北営農センター

- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/018-880-6622
- 所在地/秋田市飯島西袋1丁目2-1

「組合員のために」・「組合員とともに」をモットーに!

地域農業の発展はもとより、多様な組合員のニーズに応えられるように取り組んでまいります。また、協同の力を持って組合員の営農と生活の向上の為、職員一同がんばってまいります。



北営農センター
センター長 渋谷 久一



楽しく園芸を始めてみませんか？

新あきたの旬『ビオラ』



主にヨーロッパ原産の野生種を元に、交配された植物です。

パンジー同様に色幅が広く、白、黄、紫、青、オレンジ、赤紫などの花色がありますが、ビオラの品種では、単色や2色のものが主流です。花の大きさは、5cm以下がビオラ、それ以上がパンジーとされていますが、肥料の効き具合で花の大きさも変わるうえ、ビオラの大輪品種はパンジーの小輪と大きさに差がありません。基本的にパンジーはビオラに比べて、やや晩生(おくて)になります。

「ビオラ」は育てやすい花なので、園芸初心者の方にもオススメです。



■カンタンにできる育て方

- ◎ 植え付け後は日当たりと風通しがよい場所に置きます。
- ◎ パンジーやビオラの発芽適温は18℃前後。涼しい場所で管理します。軒下など日陰の涼しい場所が適しています。
- ◎ 肥料をやりすぎると、葉ばかりが育ち大きくなりすぎます。
- ◎ ビオラは毎日のように花をつけますので、花柄つみは毎日こまめに行いましょう。

■春先は乾燥に注意

ビオラは乾燥に弱く、水を切らすとしおれます。土の表面が白くなりかけたらたっぷり水をやってください。

夕方や夜の水やりは凍結の心配があるのでやめましょう。花の上からは水はかけず、根元に流し込むように水をやってください。

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



今、話題になっている映画! 「アンダンテ～稲の旋律～」

今、混沌とする時代に、心が洗われる映画が誕生した。



農業ビジョン推進課 課長
小松 博俊



本作の「アンダンテ」とは音楽用語で「歩く速度で、ゆっくりと」を意味し、原作者である旭爪あかねは、自らの引きこもり生活の体験を反映させている。社会に適応出来ず対人恐怖症と引きこもりから抜け出し、新たな自立の道を懸命に模索する主人公を演じる新妻聖子。そして厳しい農業の傍ら食と農業問題に独自の哲学を持ち土と共に生きる農業家を演じる名優竜利夫。豪華俳優陣が脇を固め作品を盛り上げ、春から秋にかけて稲の生長と共に撮影が進められ、撮影地の千葉県横芝光町は鮮やかな田園風景や農作物も本作品の主人公とも言える見応えのある作品!

映画「アンダンテ～稲の旋律～」上映会 H22年5月14日(金)、15日(土)、16日(日)

■時間 14日①14:00～ ②16:30～ ③19:00～
15日①10:00～ ②13:30～ ③16:00～ ④19:00～
16日①10:00～ ②12:30～ ③15:00～

■秋田県児童会館・けやきシアター (TEL:865-1161)

■料金 前売 1,000円(一般・シルバー)
当日 1,300円(小中高生は当日のみ700円)

■主催 AKT秋田テレビ・JA新あきた・NPO法人あきた子どもネット

■連絡先 AKT秋田テレビ/TEL:866-8030・映画センター/TEL:862-9978



JA新あきたの住宅ローンで マイホームの夢、広げませんか?



ローンセンター 主任
鈴木 賢治

「人生で一番高価な買い物」と言われるマイホーム。
「できるだけ無駄なく、無理なく支払える住宅ローンを組みたいけれど、
どう選べばいいのかわからない」という方のために、JA新あきたの
ローンセンター・各支店はお力になります!!

■マイホームづくりの味方です。

新築・増改築、中古住宅やマンション購入などJAの住宅ローンは様々な住宅プランにお役立ていただけます。

■無理のない返済計画で!

JAの住宅ローンは、返済方法・融資額・融資期間等を選択できます。あなたのライフプランに合わせて、無理のない返済計画をご提案いたします。

■リフォームだっておまかせ!

増改築や改修・補修、インテリアや外装工事などリフォームにも広くご利用になれます。

※詳しくはホームページ (<http://www.ja-shinakita.or.jp>) をご覧ください。

◎ローンセンター・各支店では各種ローンについてのご相談も承っています。
お気軽にお近くのJA新あきたローンセンター・各支店にお立ち寄り下さい!



お問い合わせ・・・ローンセンター / TEL.018-832-6667 FAX018-836-3993



ワンポイント アドバイス!!



東営農センター
佐藤 俊和

今月のテーマ

米づくり



良質米づくりは健苗の適期田植えから

～田植えは急がず5月10日以降を考えて下さい～

稲は平年では、田植え後4～5日で活着し、スムーズな初期生育を確保することを目標とします。田植え後の「植え痛み」は分けつの発生や生育の遅延をまねき、茎数不足や出穂の遅れにまで影響する要因となります。今回は順調な生育を確保するための本田初期管理についてお知らせいたします。

～適期田植えの実施～

日平均気温で、稚苗13℃・中苗で14℃以上の日とし、出来れば日中の最高気温が20℃以上の日に実施するようにしましょう。温暖日を選んで田植えをして下さい。強雨・強風の日は、活着不良もしくは代枯れ等の原因となりますので、作業を見合わせましょう。

植え付けの深さは、稚苗が2cm、中苗が2.5cmの浅植えとし、3cm以上の深植えにならないように注意します。

1株本数は、稚苗4～5本、中苗3～4本を目標とし、1～2本植えは全体の20%以下にしましょう。



苗様式	目標葉数	m ² 当株数	坪当株数	植込本数	10a当箱数	植付け深さ
稚苗	2～2.5葉	23～25株	70～80株	4～5本	25箱程度	2cm位
中苗	3.5～4葉	23～25株	70～80株	3～4本	35箱程度	2.5cm位

※田植え終了後は直ちに余り苗の処分をして下さい(葉もち感染防止)
※処分方法については、圃場内の土中に埋没するか、圃場より離れた場所への撤去をお願いします。いもち病の発生は地域全体に影響を及ぼしますので、自分一人だけの問題ではありません!

～田植え後の水管理～

- ◎田植え後はできるだけ水温を高めて活着の促進をはかります。
- ◎保温効果を高めるため田植え後はできるだけ湛水状態を保ちます。
- ◎活着したら(通常4～5日で活着)やや浅水にして、水温と地温を高め分けつの促進につとめます。
- ◎分けつの発生の適温は日平均水温23～25℃程度で日較差が大きいと分けつが促進されます。
- ◎低温・強風の場合は、深水管理を行い苗を保護しましょう。

“万が一の備え”

みなさん、こんにちは。突然ですが、「今日、自分は絶対病院を受診しない」と断言できる方はいらっしゃいますか？おそらく、大多数の方は受診しないでしょう。でも、持病を抱えた方はそれなりのリスクがありますし、「生まれながら医者にかかったことがない」と自信満々の方も、もしかすると検診を受けると要治療の状態かもしれないかもしれませんし、家の中でもつまずいて転んで骨折してしまうかもしれません。私の働く救急センターは、そんな予期せぬ病院受診を経験される患者さんたちでいっぱいなんです。そんなときに困ることが多々ありますので、普段からの対策をご紹介します。

(1) 急病時連絡を取ってもらいたい方の名前と連絡先を一覧表にして財布、保険証とともに持ち歩くこと。

—— 意識不明の重体の時にはいくら暗記されていても、お答えいただけません。一刻一秒を争い病状や治療方針についてご家族に説明し、選択していただかなければならないこともあります。

(2) 持病のある方は飲んでいる薬がわかるお薬手帳も携帯すること。また、これまでの治療を要した病気があれば、いつ、どんな病気にかかったか、どの病院で治療したか、これまで使用して副作用が出た薬の名前もしっかりと記録しておきましょう。

(3) 搬送してほしい病院も書いておくこと。

—— いろいろな事情で希望通りにいかないこともあるかもしれませんが、搬送する際に有益な情報になるでしょう。

(4) 瀕死の状態でも医学的に回復の見込みがない場合に、積極的な延命治療を受けたいかどうか、普段から家族で話し合っておき、とっさの判断を家族が迫られたときに後々困らないようにしておくこと。できれば上記のものと一緒にメモとして残すとよいでしょう。

—— 医者が言うのも変だと思いいなるかもしれませんが、どう生きるかも大切ですが、どう死を迎えるかというのもこだわりがあってもいいと思います。この家の畳の上で死にたい

とか、病院にいつてもいいけど心臓マッサージや人工呼吸器は嫌だとか、特定の人がかけてくれるまで可能な限り延命処置をしてほしいとか、いろいろあるでしょう。



秋田組合総合病院
救急科科長
もみやま
めぐみ
山 恵

—— 昨今、医師不足、病院経営の効率化、病院の機能分化など複雑な問題のために、機能が制限される病院が出ています。現実には救急患者の受け入れの制限をせざるを得ない病院が出てきました。救急指定病院から遠く離れたところにお住まいの方々の救命のために縁もゆかりもない病院に連れて行くことも日常的な時代に突入してきました。ヘリコプターでどんどん運ばうという話も出ています。連れて行かれる側(患者さん本人ならびにご家族)としては大変迷惑な話かもしれませんが、日ごろからの準備と(1)~(4)の準備をよろしくお願いたします。我々も最善の診療ができるように努めます。

元気に一歩! ウォーキング まず、靴と体調をチェックして!

●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

靴選びもウォーキングの大切なポイント。自分に合った靴を選びましょう。靴を選ぶのは夕方が一番ベスト。血液は地面に向かって流れやすく、夕方になると血液が滞留して足が太くなっているからです。ひもでしっかりと足を固定でき、足の指が靴の中できちんと伸ばせるかどうか確認しましょう。試着したら、足が靴になじむまで少し待ちましょう。履いた瞬間は大丈夫でも、だんだん違和感を覚えがあるからです。靴底は地面からの衝撃を和らげるタイプがおすすめ。底が薄く硬いタイプは避けた方がよいでしょう。

歩く時間は一日の中で、最も「体を動かしやすい」と感じる時を選びます。定期的に運動する習慣がなかった方は体調をチェックし、特に食欲不振だったり寝不足、動悸(どうき)を感じる日は、中止した方がよいでしょう。必ずしも30分、1時間連続で歩く必要はありません。10~15分間を単位に一日の中で分散しても効果はあります。生産者の方は農産物の袋詰めなどで同じ姿勢が長く続くことも多いでしょう。「何となく疲れた」と感じたら、10分ほど周囲を歩いてみるのもおすすめです。気分転換にもなり、体を軽く動かすことで疲労を回復させる「積極的な休息」にもなります。

■靴選びのポイント
◎両足を履いてサイズや甲の感覚を確かめる ◎ひもでしっかりと固定できる ◎指が伸ばせる ◎底は衝撃を和らげるタイプがおすすめ



オススメ
得する
対策
etc.

いつも元気に百歳食

タケノコは不老長寿食

花便りの季節になると、土の中でじっと春を待っていたタケノコたちが、あちこちから顔を出し始めます。

春の味覚の代表は何と云ってもタケノコ。ビタミンB2をはじめ、C、E、それにカリウム、カルシウム、亜鉛、食物繊維などがたっぷりの長寿食です。

豊富な食物繊維は、腸の働きを活発にするだけでなく、余分な脂肪やコレステロール、発がんなどの有害物質を排除する作用もあります。

またカリウムは、血圧の気になる方が積極的に取りたい成分。血圧上昇の大きな原因といわれる塩分を、排せつする働きが期待できます。塩分の取り過ぎは、がんの原因になりやすいことも分かっています。

タケノコといえば、えぐ味が気になることも。えぐ味のもとシユウ酸で、1日置いてだけでも、2倍にも3倍にも増えてしまいます。買ってきたらすぐに、あく抜きをしましょう。穂先を5cmほど切り落とし、皮の上から縦に包丁目を入れ、米ぬかと赤トウガラシを2本ほど入れた熱湯で、1時間ほどゆでます。

タケノコ料理のおすすめは「若竹煮」。旬が同じタケノコとワカメの煮

新あきた
知って
健康

●食文化史研究者 永山 久夫



物は、味の相性が良いだけでなく、ビタミンCやカロテン、ビタミンEなどがたっぷり取れ、生活習慣病を防ぐ効果も期待されます。

そして、タンパク質やカリウムなどのミネラル、ビタミン類を多く含む割にはカロリーが低いので、ダイエット食品として女性に人気があります。

軟らかい先端に多いのが、アスパラギン酸やグルタミン酸、チロシンなどのうま味成分。どれも若々しさを維持するためのホルモンの材料であり、脳の老化防止にも役に立ちます。特にチロシンは、物忘れを防いで、老化の進行を遅くする成分として注目されています。

健康百科

「軽症うつ」の治療

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

最近では「軽症うつ」が増えているといわれています。これは通常の「うつ病」とは異なり、精神への症状はあまり強くなく、主に体に症状が出るうつ病のことです。

症状としては、睡眠障害、倦怠(けんたい)感、頭痛、食欲低下などが多く見られます。一方、精神症状で多いのは、おっくうになる、落ち込み、抑うつ感、意欲低下などです。

軽症うつの方は、周囲に気を使う性格の人が多く、体調が悪くても明るく頑張ってしまうがちです。周囲からは病気とは思われず、自分でも症状があることに気づきにくいということがあります。

また、軽症うつになりやすいのは、「勤勉、責任感が強い、几帳面(きちょうめん)、人に気を使う」などの性格の人で、職場で責任のある立場にいる人が多いようです。そのような人に、治療のため休養を促すめると、「周囲に迷惑が掛かる」「仕事を休むわけにはいかない」など

の理由で、休養を取りたがらないことがよくあります。

軽症うつの治療では、通常のうつ病と同じように、「休養」「ストレスの軽減」「薬物療法」の三つが主に行われます。特にしっかりと休む時間をとることが重要です。例えば、「週末はきちんと休む」あるいは「しばらく仕事を休む」など、その人の病状によって異なります。その人にとって何がストレスとなっているかを明らかにし、それができるだけ減らすようにします。

薬物療法では抗うつ剤が使われますが、自己判断で服用を中止すると、再び症状が現れる危険があります。必ず医師の指示に従って、薬が必要な間は服用を継続することが大切です。



ふれあいメール

4月のテーマ『カラダにいい事!』



私は、マラソンに中学の3年生からはまっています。毎日走らなければ1日が始まらない位のめりこんでいます。それが体に良い事だと思います。
(泉 Mさん 30代)

今年からラジオ体操を毎日するよう決めて、今のところ、続けております。また、畑で作った新鮮な野菜を多く食べるようにしています。
(下北手 Kさん 60代)

毎日家の中で横になってゴロゴロして太るばかり、このままではいけないと家の中で何かできることはないかと思いついた階段の上り下りをしてみます。何かやった後は、気持ちがいいと今頑張っています。
(河辺 Tさん 60代)

数年前に始めた太極拳に今も週に1回通っています。動作もゆっくりで体に良いと思いつつ頑張っています。常にカルシウムを心掛けた食事法で日々健康を感じております。
(下新城 Uさん 60代)

検査の結果、コレステロール値が高く、なかでも悪玉値が高いので薬を勧められました。しかし、生活習慣で治そうとなるべく水分を多く摂るようにして、毎日30分程ウォーキングをしています。食事には、生タマネギを入れたサラダをなるべく食べるようにしたら安定したコレステロール値になりました。
(金足 Iさん 60代)

冬場の間、家の中で引きこもっていましたが、雪よせして適度に体を動かしていました。TVなどを見て、黒酢が体に良いということなので、サプリなどは摂っていませんが、黒酢あめなど舐めています。
(上新城 Nさん 50代)

私の健康法は、朝ごはんをきっちり食べる。納豆・味噌汁は欠かしたことはありません。それに、牛乳と1種類のサプリメントを飲んでます。午前・午後の散歩!何たって足が弱くなると何も出来ませんから、まだまだ農作業もがんばるつもりです。
(金足 Nさん 60代)

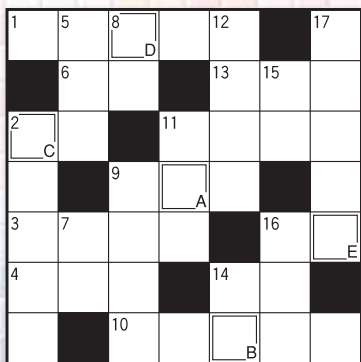
■今月のテーマは「春の季節といえ!」

ようやく長い冬も終わり雪も解けました!いよいよ春本番、皆さんの春にまつわる思い出や連想される事なんでも構いませんので、エピソードを募集しています。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!皆さんからの沃山の投稿を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

- 2... ツバメやハクチョウなど遠くからやって来る鳥
- 5... 茶を入れたり漢方薬をせんじる陶器
- 7... 「あし」では縁起が悪いので「葦」をこう呼ぶようになりました
- 8... 稲の穂から取りました
- 9... 観天望気では明日は晴れそうです
- 11... 偽札防止のために入れています
- 12... 宿泊せずに当日戻ります
- 14... 再生するときれいな紙に
- 15... 梅や竹より位は上
- 16... こういう晩は、街灯なしでも歩けそう
- 17... 景色が良かったり有名な史跡があったりする場所

■ヨコのカギ

- 1... 子どもの幸せを願う祝日
- 2... ご飯や汁などを盛る器
- 3... 海の幸を取る人、山の幸を取る人
- 4... 崩れ 降り
- 6... ああ、おいしいと舌が喜びそう
- 9... 原料は赤シソの葉
- 10... 優れた作品やクイズの正解者に贈ります
- 11... 姉や兄はいますが、弟や妹はいません
- 13... 辛抱すること
- 14... 電話機本体とは別の場所に置けます
- 16... 種を植える前に耕しましょう

オ	タ	マ	ジ	ヤ	ウ	シ
ウ	ル	チ	ク	イ	ズ	
ヒ	ザ		ト	イ	ク	
	ケ	イ	ザ	ン	キ	
キ	シ	カ	ユ	カ		
ヨ	ツ	ユ	モ	ウ	フ	
カ	ラ	ク	サ	モ	ヨ	ウ

★当選者
 斉藤 恵美子さん (上新城)
 金釜 政子さん (下浜)
 奈良 榮喜治さん (金足)
 おめでとうございます

【3月号の答え】
 サクラモチ

▼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月13日(木)
 ◎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新あきた管理部総務課 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
 管理部総務課
 教育広報係
 秋田県平秋矢留町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。

JA新あきたのあゆみ

◎3月

- 3月1日 …平成22年度定期人事異動辞令発令式 (JA新あきた会館)
 3日 …花卉部会総会 (アキタパークホテル)
 5日 …春物農機展示会 至6日 (南部・北部農機具センター)
 9日 …新直売所建設工事委員会 (JA新あきた会館)
 11日 …合併10周年記念式典 (秋田市文化会館)
 12日 …第14回理事会 (河辺支店)
 18日 …WTO農業交渉対策国際シンポジウム (東京国際フォーラム)
 25日 …秋田市米穀推進協議会通常総会 (平安閣)
 ” …安全・安心な農産物づくり推進協議会 (JA新あきた会館)
 29日 …第15回理事会 (JA新あきた会館)

第14・15回理事会

●平成21年度第14回理事会が3月12日(金)に開催され、次の事項について審議されました。

報告事項(1)／不祥事の発生について

報告事項(2)／激変緩和対策の検討状況について

●平成21年度第15回理事会が3月29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について
 議案第 2号／秋田市農業経営安定資金の貸出について
 議案第 3号／理事と組合との契約に関する承認について
 議案第 4号／平成22年度内部監査計画の追加について
 議案第 5号／自己資本比率算出要領の一部改正について
 議案第 6号／平成21年度決算方針の決定について
 議案第 7号／平成21年度固定資産減損会計の決算方針(案)について
 議案第 8号／人事労務基本方針の策定について
 議案第 9号／職員給与規程の一部変更について
 議案第 10号／県域農家戸配送業務委託に関する覚書の締結について
 議案第 11号／(株)JA新あきたライフサービス平成22年度事業計画について
 議案第 12号／(有)新あきたファーマーズ平成22年度事業計画について
 議案第 13号／第2次施設再編について

お知らせ

JA中央会は3月11日、21年度の日本農業新聞JA通信員の優績表彰を行い、年間を通じて最も記事送稿の多かった前広報担当(現西宮農センター主任)の中川喜樹さんを最優秀通信員として表彰しました。

編集後記

今年度の人事異動により新たに広報担当になりました飯島です。広報という業務は初めてで四苦八苦している毎日ですが、やりがいのある業務だと日々実感させられています。上記で紹介した前担当者に負けないようにがんばりますので、皆様のご協力・ご指導の程何卒宜しくお願い申し上げます。(飯島)

JA新あきたの概況《3月末現在》

●組合員数／(正)7,792人 (准)8,005人

貯金 ……………898億7,774万円
 貸付金 ……………375億1,786万円
 共済保有高 ……………3,318億7,212万円
 購買品供給高 ……………26億3,646万円
 販売高 ……………54億4,274万円
 出資金 ……………36億5,374万円

人事

平成22年3月31日付 退職

組合病院支店 支店長 小野 紀子
 南支店 副支店長 佐藤 万里子
 共済推進課 課長補佐(LAトレーナー) 川村 英行
 農機具センター 奈良 康司
 営農経済部 園芸畜産課 鈴木 花生里
 営農経済部 米穀課 木村 美穂

長い間ご苦勞様でした。
 お二人のこれからのご活躍をご祈念申し上げます。



3月31日付で2名の方が、定年退職されました。組合員の皆様には、長い間お世話になりました。

■池田 秀勝(雄和支店 審査役) 勤続38年
 ■長谷部 次法(債権管理課 考査役) 勤続33年

天下の名湯草津温泉と善光寺の旅 2泊3日

草津よいとこ一度は行こうよ! 日本屈指の名湯草津と信州の名刹善光寺を巡る2泊3日

■旅行期日:平成22年6月3日(木)~6月5日(土) 県央地区出発

■旅行代金:大人お一人様45,000円(1室和室5~6名様利用)

※4名様1室利用の場合3,000円、3名様1室利用の場合6,000円、2名様1室利用の場合は、8,000円それぞれアップとなります。

■募集人員:40名様(最少催行人員:35名)

■募集締切:出発日の前日より2週間前

(定員になりしだい締め切りとなります)

■利用予定ホテル:草津温泉/ホテル櫻井本宮殿又は同等クラス

岩室温泉/岩室温泉ゆもとや又は同等クラス

■食事条件:朝食2回、昼食3回、夕食2回

■添乗員:全行程同行いたします

※上記のコース・時間は予定であり交通機関等の都合により変更させていただく場合がございます。

行	程
各地	—— 藤岡IC —— 宇都宮IC —— 宇都宮(昼食) —— 宇都宮IC —— 佐野藤岡IC
1	桐生博物館観光センター —— 前橋 —— 草津温泉(泊)
2	ホテル —— 鳥居峠 —— 上田藤平IC —— 長野IC —— 善光寺(昼食) —— 清原長野IC —— 巻温泉IC —— 岩室温泉(泊)
3	ホテル —— 磐城ロープウェイ —— 三栗IC —— 中央IC —— 村上(昼食) —— 鶴岡 —— 新庄 —— 各地

◎お問い合わせ・申込みは・・・株式会社農協観光代理業 JA新あきた旅行センター TEL.018-837-1151 総合旅行業務取扱管理者 佐藤 祐幸

「新通帳への切り替えのお願い」と「ATMの休止のお知らせ」

日頃よりJA新あきたをご利用いただき、誠にありがとうございます。さて、JAバンクあきたでは、組合員・利用者の皆様に「安心で、便利な」金融機関としてご利用いただけるよう、平成22年5月6日(木)から電算システムの更改を実施いたします。

この度の電算システム更改にあたり、**お使いの貯金通帳は、5月6日以降、窓口・ATMにおいてご入金・お支払・記帳等すべてのお取引ができなくなります。**

現在お使いの通帳は5月6日以降、新通帳(サザエさん柄)へ順次切り替えさせていただきますので、通帳をご持参のうえ、最寄りのJA新あきた窓口までお越しください。

なお、5月6日(木)から2週間程度は窓口の混雑が予想されますので、通帳切り替えをお急ぎでないお客様は、時期をずらしてのご来店をお願い申し上げます。

また、システム更改に先立ち、平成22年5月3日(月)～5日(水)は提携金融機関を含めたATMサービス・JAネットバンクサービス等のすべてのサービスを休止させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

ATM休止日と通帳切替スケジュール

平成22年5月					
1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)
ATM稼動		ATM休止			窓口での新通帳への切替開始

※5月1日・2日は各ATMにおける土曜・日曜時間の営業となります。
 ※本店・北・中央・四ツ小屋・追分・南・岩見三内支店のATMでは**5月1日(土)から通帳によるお取引ができなくなります**のでご了承願います。
 ※休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願いいたします。

ダイレクトメールの直接郵送のお知らせ

お客様各位

当JAでは、これまで貯金や貸出などのお取引に伴う、残高案内や期日案内などのダイレクトメール(ハガキ形式の通知書)については通知をご希望のお客様へのみ、職員が直接ご自宅にお持ちするなどの方法でご案内いたしておりましたが、平成22年4月作成分以降から、原則として事前に「通知不要」の申し出をされたお客様以外へは、JAバンクオンラインセンターより直接お届け先住所へ郵送させていただくこととなりました。

この対応については、お客様の個人情報の保護・管理体制を強化し、また、お客様の口座についてテロや各種犯罪から守るためお取引の名義人への本人確認をより厳格化することを目的としておりますので、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

なお、ダイレクトメールによるご案内が必要もしくは不要な場合の変更につきましては各支店窓口で受付しておりますので、変更をご希望されるお客様はお届出印をご持参のうえ手続をお願い申し上げます。

お詫び

いぶき4月号の通帳デザイン変更のお知らせで誤りがありました。正しくは現在お持ちの通帳は5月6日以降ATMではご利用できませんでした。ここにお詫びし5月号にて訂正させていただきます。