

特集

戸別所得補償モデル対策の 交付金を受け取るための手続



サラダの主役
新あきたの“旬”

『サイーレタス』

職場からこんにちは!

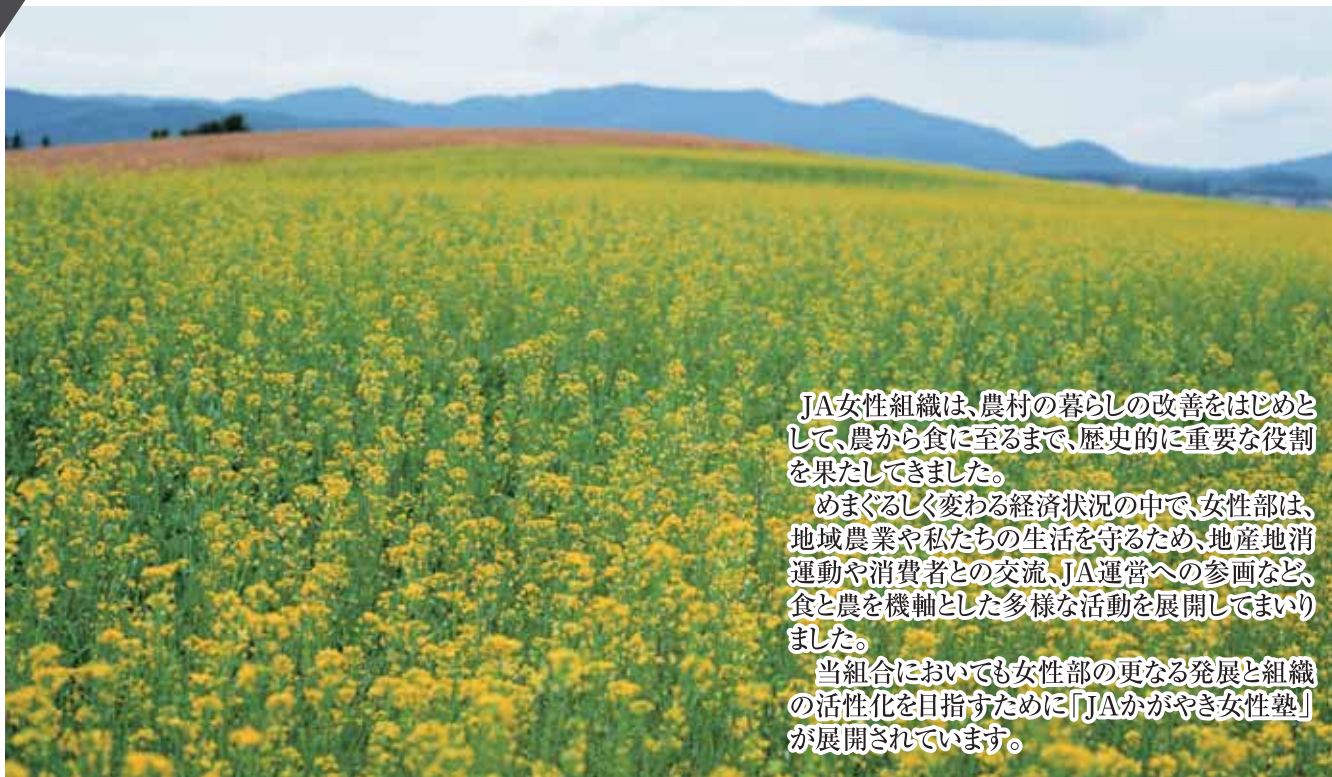
《東支店》&
《東営農センター》





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!



JA女性組織は、農村の暮らしの改善をはじめとして、農から食に至るまで、歴史的に重要な役割を果たしてきました。

めまぐるしく変わる経済状況の中で、女性部は、地域農業や私たちの生活を守るため、地産地消運動や消費者との交流、JA運営への参画など、食と農を機軸とした多様な活動を展開してまいりました。

当組合においても女性部の更なる発展と組織の活性化を目指すために「JAかがやき女性塾」が展開されています。

第4期かがやき女性塾開講!!

4月22日(木)本店にて第4期かがやき女性塾が開講しました。初めに船木組合長が、「JA運営において女性の積極的な参加が強い支えになっており、1年間色々なことをこの塾で学び、一緒ががんばりましょう」と開講にあたって挨拶を述べました。

第1回目のカリキュラムとして、JA葬祭レゼール加藤宏巳常務よりJA葬祭「レゼール」についてと題して講演が行われました。日本への仏教の伝来の話や「レゼール」についての内容を話されました。

続いて秋田パフォーマンススタジオの畠山よう子さんから簡単体操(ヨガ)が行われ、家でも簡単にできる体操で、実際に部員が体を動かしました。緊張をほぐし睡眠を深くする、1日1回するだけでも効果のある体操ということで、その効果をすぐに体感し歓声が上がりました。

今後も様々な内容のカリキュラムに取り組み、実りある女性塾を目指します。



2010年度 カリキュラム

1	4月22日	本店	午後1時30分～ 午後4時30分	●開講式 ●JAレゼールより講演 ●簡単体操
2	6月24日	本店	午前10時～ 午後3時30分	●ネクタイでマイボトル袋づくり ●ライフプランセミナー
3	9月上旬	現地	午前10時～ 午後3時30分	●直売所めぐり(彩菜館、第2直売所見学) ●秋冬に向けた寄せ植え
4	11月上旬	現地	午前9時30分～ 午後4時	●日帰り研修旅行(直売所、加工所、他JAなど)
5	12月初旬	河辺	午前10時～ 午後3時30分	●米粉を使った調理実習 ●キャンドルづくり(廃油を利用して)
6	1月下旬	市内ホテル	午後1時30分～	●開講式 ●意見交換会 ●懇親会



次回のかがやき女性塾は、**6月24日(木)**になります。

講義内容は「ネクタイでマイボトル袋づくり・ライフプランセミナー」です。皆さまようお願いのうえ、ご参加ください。

特集

水田農家の皆さんに お知らせします!!

加入申請は6月30日までに!!

戸別所得補償モデル対策の 交付金を受け取るための手続

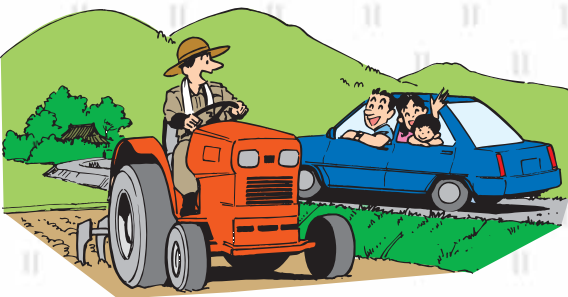
01

主食用米の「生産数量目標」の
確認をしてください



- 米のモデル事業の交付金を受け取るためには、主食用米の「生産数量目標」を守っていただく必要があります。
- これまで生産数量目標の配分を受けてこられなかった農業者の方も、まず、生産数量目標の配分を受けてください。

生産数量目標の配分を受け、地域水田農業推進協議会等による作付確認を受けないと、米のモデル事業の交付金は受け取れません!



02

「加入申請書」と「作付面積確認依頼書」を提出してください

- モデル対策（自給率向上事業及び米のモデル事業）に加入するためには、「加入申請書」、「作付面積確認依頼書」を4月1日から6月30日までに提出してください。
- 書類の提出先は、最寄りの地域水田農業推進協議会（市町村、JA等）、農政事務所となります。
- 「作付面積確認依頼書」は、地域水田農業推進協議会から配布された水稻生産実施計画書や営農計画書を代用することができます。

〈留意事項〉

- ①〈麦、大豆、飼料作物、米粉用・飼料用・バイオ燃料用米、WCS用稲、加工用米に対する交付金を受け取る場合〉には、**実需者と販売契約を締結**することが要件となります。
- ②〈米粉用・飼料用・バイオ燃料用米、加工用米などの用途限定米穀について、用途以外に販売した場合〉には、**改正食糧法や米トレーサビリティ法に基づく罰則が適用**されます。



03

調整水田等の不作付地がある方は改善計画を提出してください（米のモデル事業の対象者）

一区画の水田すべてを不作付として生産数量目標を達成する場合は、「調整水田等の不作付地の改善計画」（不作付地の地番・面積、作物作付ができない理由、改善計画、達成予定年を記入）を6月30日までに市町村に提出してください。（一筆内の部分的な調整水田の場合は、改善計画の提出の必要はありませんが、その面積は明らかにする必要があります。）

04

秋に、「交付対象面積通知書」と「交付申請書」をお届けします



交付対象面積が通知されますので、交付申請書に捺印し、10月1日から原則として12月15日までに農政事務所等に提出ください。

05

指定口座に交付金が振り込まれます



交付金の支払いは12月～3月になります。

ご相談はお近くの農政事務所、地域水田農業推進協議会（市町村、JA等）へ

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。

農林水産省
<http://www.maff.go.jp>

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.口蹄疫対策

2.カゴメ加工用トマト研修会

3.女性組織協議会第59回通常総会

4.えだまめ日本一決起大会

5.和牛部会並びに

秋田地域畜産再編推進組合通常総会

6.共同計算委員会

7.第2直売所工事の安全を願う!!

口蹄疫は、非常に感染力の強いウイルスですが、酸とアルカリに弱いという特徴があります。発生した地域では、対策として酢やクエン酸などの酸を利用することを提唱しています。また、アルカリに弱い性質から、地面などに消石灰をまくなどの対策も取り入れられています。

当組合の管内においても、担当職員が関係機関と連携し畜産農家に対し、発生状況や口蹄疫の症状について畜産関係部会等で説明を行い、消毒槽の設置や消毒薬の作り方を載せた文書を配布して防疫対策の徹底を呼びかけました。

宮崎県で猛威を振るっている口蹄疫の発生を受けて、秋田県で行った緊急調査の結果、県内の全農家(1649戸)すべてで異常がないことが4月28日に確認されました。

めどが立たない口蹄疫



●畜産巡回で注意喚起を呼びかける担当職員

おいしいトマトを栽培しよう!

4月20日(火)に南営農センターで、カゴメ加工用トマト研修会が行われました。生産者・JA職員22名が参加し、「安全・安心なトマトの生産に努める」「増収と品質向上に努め経営安定を図る」を目的に研修会が行われました。

生産者の中には2年目を迎える方と初めて生産される方がおり、2年目の生産者には、技術の再確認をしました。半数以上が初めて栽培される方で、栽培技術や歩く時間を少なくする・車で運べる工夫など、苦勞しない圃場づくりを学びました。また、農薬については、「トマト」に登録のある農薬の中からカゴメが厳選した剤が指定されていることや事故のないように、農薬の使用回数を確認がされました。

この後、講習会は2回、カゴメのフィールドマンによる月2回程度の技術指導巡回、収穫前には目揃会が8月上旬に行なわれる予定です。



●栽培方法について学ぶ生産者

JA女性部の更なる活性化を

4月20日秋田県JAビルで、JAあきた女性組織協議会第59回通常総会が開催されました。県内の各女性部の役員・JAの100名が参加しました。

初めに21年度の事業報告並びに収支決算の承認が行われ、平成19年度から全国運動の新3カ年「JA女性かわろうかえようSTEP2〜食と農の未来計画」の活動についての反省が統括されました。

22年度は、JA女性組織「新3カ年計画」実践の初年度とし「JA女性気づこう一人ひとり、行動しよう仲間と共に」に取組めます。また、食と農を起点とした地産地消運動や暮らしと地域環境を守る運動などを重点活動を展開していくことで承認されました。

研修会では、秋田県議会議員柴田正敏氏が講師となり「私の農業人生」と題して講演を行い、参加者は熱心に話を聞いていました。



●22年度への取組みを協議する女性部会員

えだまめを 秋田のブランドに

J A全農あきたとあきた園芸戦略対策協議会は、4月21日(水)、秋田キャッスルホテルにて「目指せえだまめ日本一決起大会」を開催しました。県内の生産者、J A、県、取引業者、全農秋田の代表者や担当者約150人が参加しました。

えだまめで日本一の産地を目標に、県内で作付が増えているえだまめの産地化と生産拡大に向け意思統一しました。県オリジナル品種の「あきた香り五葉」など幅広い品種構成による長期出荷と、集落営農組織や生産法人への作付拡大を進めており、生産振興計画(3カ年)で新あきたは平成24年には現在の3倍の面積10ha数量45tを目指します。

参加者は、行政・J Aグループ一体となり生産規模拡大と競争力ある生産基盤構築、生産履歴記帳運動の完全実施、市場・実需者と連携した系統共販推進と日本一産地の早期確立の大会スローガンを採択しました。



●「ガンバロウ」を三唱し日本一を誓い合う参加者



●総会に参加した部会員

安全性の高い 畜産物体制の確立を 目指して!

4月23日(金)雄和サイクリングセンターで、部会員・関係者26名が参加し、新あきた農協和牛部会並びに秋田地域畜産再編推進組合の通常総会が行われました。

両総会では平成21年度事業報告と収支決算の決議がされ、役員改選では、再選で雄和の伊藤錚悦さんが部会長及び組合長理事に選任されました。

その後、年間成績優秀者への表彰授与式が行われ、仁井田 相場裕さん、上北手高橋長寿さん、大正寺 工藤新さんなどが表彰されました。

22年度は、「安全性の高い畜産物生産体制の確立と肉用牛生産拡大」に取り組み、更なる和牛部会の発展を目指すことで一致しました。

生産者の 意思統一をはかろう

平成22年産米の取り扱い方針と出荷予約について4月27日(火)本店で、J A新あきた共同計算委員会が開催されました。

この中で取り扱方針については、「戸別所得補償制度モデル対策」が導入されることになり、農政の大転換により米穀事業を取り巻く環境は劇的に変化することが想定され、生産においては、「米戸別所得補償モデル事業」の周知徹底と加入促進、「水田利活用自給力向上事業」活用による加工用米・新規需要米による水田機能活用、集荷においては集荷率・集荷量の拡大に努めるものとする説明がありました。

また、「こだわり米」を中心として「スーパーこだわり米」や「あきた ecoらいす」の普及拡大を図り、安定した需要先の確保拡大に取り組むこととします。



●取り組みについて話し合う委員



●安全を祈願する関係者

第2直売所工事の 安全を願う!!

5月10日(月)に上北手猿田地区旧上北手常温倉庫跡地で第2直売所建設にとりなう起工式がJ A役職員・工事関係者、25名の出席のもと厳粛にとり行われました。

この直売所は地産地消の促進と定着を図り、消費者のニーズに即した特色のある農産物の販売や食を通じた消費者との交流、グリーンツーリズムを目的としており、売り場面積は165㎡、駐車場が34台と多くの方々の来店を目指します。工期は5月6日〜7月20日までの予定で、7月末のオープンを目指し、準備が進められています。

式では、船木組合長が草刈りの儀を行ったほか、玉串奉奠を行い、安全・安心で新鮮な野菜が販売できる、直売所のスムーズな工事を参加者全員で祈願しました。



東地区の特徴は??

秋田市の中心から東に位置し、太平山を望む場所にあります。東支店は、下北手・広山田・太平地区を管轄し、正組合員973人、准組合員747人。東営農センターの管轄は、旭川・下北手・広山田・太平の4地区を範囲とします。

水稲を中心とした稲作地域ですが、日々おいしい米づくりを目指し、研究や勉強を行う熱心な農家の多い地域です。



東支店

お客様から信頼される支店を目指します!



東支店
支店長 皆川 和吉

「いらっしゃいませ!」「いつもご利用いただきありがとうございます!」と笑顔でお客さまとコミュニケーションを図り、安心してご来店いただけるJAバンクよろず相談所を目指し、職員一同誠心誠意サービスに努めます。



- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/018-833-5030
- 所在地/秋田市広面字土手下108-1
- A T M/平日:8:45~21:00
土曜日・日曜日・祝日:9:00~19:00



東営農センター

- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/018-838-2121
- 所在地/秋田市太平中関字小園崎181

「新たな発想を基に常にチャレンジ精神」で農家の所得向上を目指します!

水稲作物を中心とした売れる米づくり直播栽培への取り組みや最近では安全・安心で新鮮な野菜を地元の学校(子供たち)への取り組みなど増えてきております。今後も組合各組織との連携を図りながら地域密着の農業戦略と多様な農業者への支援に取り組みます。



東営農センター
センター長 斎藤 毅



サラダの
主役

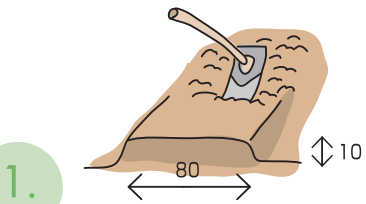
新あきたの旬

『サニーレタス』

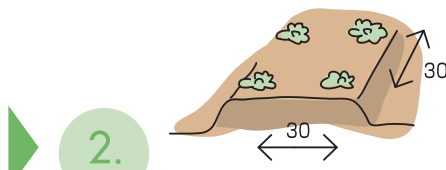


サラダ料理の主役といえば、このサニーレタス。
パリッとした食感が好まれ、家庭の食卓のいろんな場面に登場します。
出番の多い野菜だから、必要に応じて収穫できる家庭菜園ならとても重宝。
キク科の1~2年草。原産はヨーロッパといわれています。
日本には結球形のレタスが明治以後、ヨーロッパ・アメリカから伝わりました。

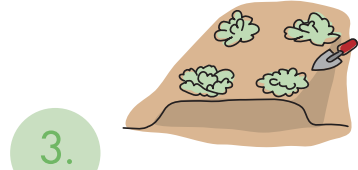
レタス・サニーレタスの育て方



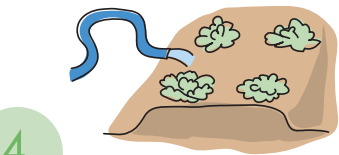
1. 酸性を嫌うため土壌のpHは6.0~6.5に苦土石灰などで土壌改良し、10日ほどおいてから、1㎡あたり、完熟堆肥をバケツで一杯(石灰200g/㎡)、化成肥料(野菜用など)を100gほど施し、耕します。



2. 水はけが良くなるように、うねの中央はやや高くならし、株間を30cm間隔で植えます。浅植えにして、すぐ水をやり落ち着かせましょう。



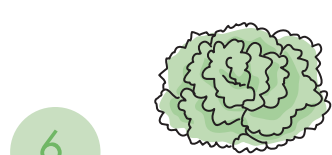
3. 植付けしてから約3週間で追肥をします、化成肥料を少量(20~30g)、株間にまきます。追肥は結球始めまでとします。ただし、マルチ栽培では、緩効性肥料を使用し追肥は必要ありません。



4. 雨が降った時の土の跳ね返りで汚れたり、病気の予防のためマルチをします。肥料切れをさせずに、葉の数を増やして締まった大きい株に育てましょう。



5. 頂部を抑えてみて、かたく締まってきた頃に収穫します。



6. リーフレタスは結球タイプより有機質肥料を多めに施し、厚みのある柔らかい葉をたくさんつけるようにしましょう。追肥は植付け約3週間後、更にその2週間後の2回でよいでしょう。収穫の目安は、中の葉が巻き始めた頃、葉数は25枚前後が適期です。

栽培メモ

冷涼な気候を好みます。栽培温度は15~22℃で、生育前半は低温にも耐えます。暑さには弱く、27℃以上になると正常な結球をしなくなります。リーフレタスは結球タイプより寒さ暑さに強いのですが、高温、長日のもとで種まきすると「とう」が立ちやすくなります。

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

購買
インフォメーション



完全デジタル化まで あと1年あまり



購買課
高貝 幸臣

地デジTVハイビジョンの高画質・高音質・多機能をお早めに!

エコポイント制度延長
22年12月末まで

6/10(木)新発売! LEDバックライト
第3弾ブルーレイ内臓DX3シリーズ

4月以降はより省エネ効果の高い機種に限定されましたが、アクオスはほぼ全機種エコポイント対象です。12月いっぱいまでの購入をおすすめします。



LC-46DX3
248,000円



LC-40DX3
174,000円

■地上・BS・110度CSデジタルハイビジョン液晶テレビ ■ブラック・ホワイト・レッドの選べる3カラー
■ブルーレイへの録画・再生が可能。DVDは再生のみ可能 ■録画外部入力

掲載機種以外の機種は、ご相談下さい

■ご注文・お問い合わせは…

JA新あきた 購買課 TEL.018-832-6658
もしくは最寄りの営農センターまで

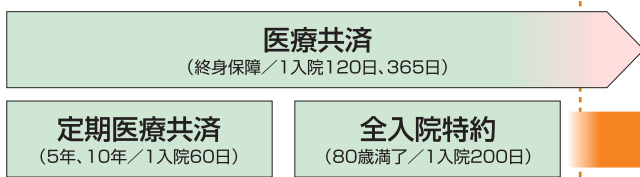
共済
インフォメーション

平成22年度から医療共済の 仕組みが変わります!!



共済推進課 LATレーナー
石川 誠也

医療共済に
統合!!



それぞれの仕組みによって、選べる保障期間も1入院限度日数も異なっていました。



ニーズに応じて、自由に選択できるようになりました。

■告知書扱年齢・告知書扱限度額の引上げ

告知書扱年齢・告知書扱限度額を下表のとおり引き上げ、「加入年齢6歳～75歳の入院日額10,000円までの告知書扱いでの契約加入」が可能となります。

加入年齢	告知書扱限度額	
	仕組改訂前	仕組改訂後(平成22年4月～)
0～5歳	6,000円	6,000円
6～39歳	7,500円	10,000円
40～49歳	3,500円	
50～75歳	告知書扱いでの加入不可	

■仕組改訂前後の「手術保障」

仕組改訂前
1. 約款別表の手術 手術の種類により、共済金額×10・20・40
2. 入院中に受けた公的医療保険制度対象の手術・放射線治療 共済金額×5 (医療共済・全入院特約(平19)の場合)
仕組改訂後(平成22年4月～)
1. 公的医療保険制度対象の手術 (1)入院中手術:共済金額×20 (2)外来手術:共済金額×5
2. 公的医療保険制度対象の放射線治療 共済金額×10

(注)公的医療保険制度の対象となる手術・放射線治療とは、医科診療報酬点数表に列挙されている手術・放射線治療になります。

■お問い合わせ先…JA新あきた共済推進課/TEL.018-832-6614 FAX.018-832-6622

◎またはお近くのJA共済担当者にお気軽にお問い合わせください。

JA共済のホームページ <http://www.ja-kyousai.or.jp>

5月の運勢

蠍座 10/24～11/22 [全体運] 明るいイメージを演出することで、ツキを得られます。常に朗らかな表情をキープして、自己投資は前半が【健康運】肩凝り解消のため、正しい姿勢を心掛けて【幸運を呼び食べ物】ピロ



ワンポイント アドバイス!!



追分営農センター
工藤 亮寿

今月のテーマ

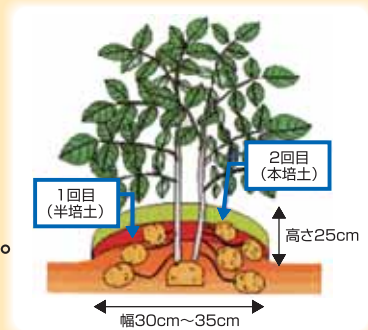
野菜の栽培管理!

6月は春に定植されたキャベツやブロッコリーなどの収穫時期を迎えます。本年は春先の低温・日照不足、降雨の影響から定植の遅れや生育の遅れが目立っています。また、これからの季節は梅雨や病気、害虫等の発生が、収穫・品質に大きく影響します。こまめな管理で収穫につなげましょう。



● 【じゃがいものポイント】

- 芽かきは草丈が10cm程度頃までに2本仕立てとします。
- 土寄せは2回を目標に1回の土寄せは草丈15cm頃とし
- 株の肩口に追肥を行います。
- 2回目は着蕾直後に土寄せと追肥を実施します。
- ※2回目の土寄せは土の量をやや多めとします(芋の緑化防止対策)。
- 追肥は1アール当たり追肥用(NK23)で1~1.5kg/1アール
- 害虫:テントウムシダマシ ディプテレックス剤



【主な野菜のポイント】

一追肥は生育をみてタイミングよく行ないましょうー

◎キャベツ

定植後20日と結球初期頃の2回を基本とします。追肥の目安は追肥用(NK23)で2kg/1アール。

◎ブロッコリー

定植後20日とその後15~20日頃の2回。追肥の量はキャベツと同様とします。

◎ねぎ

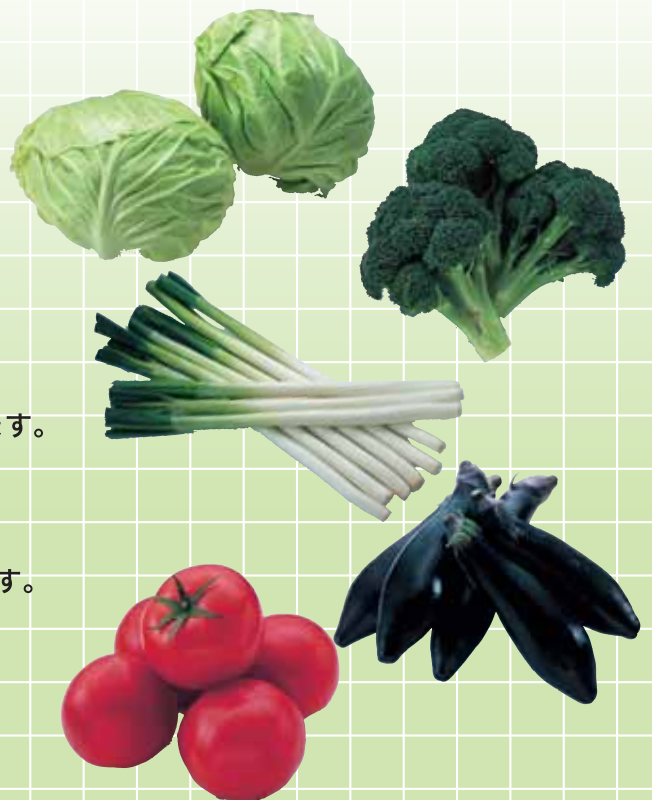
植付け後20日程度の間隔で3~4回行い、土寄せを行います。追肥の目安は追肥用(NK23)で1~1.5kg/1アール。土寄せは常時、襟首を出す(5~10cm)程度とします。

◎なす

一番花が収穫出来る頃、2回目以降は2週間間隔で行います。※露地栽培では7月からの追肥となります。追肥の目安は追肥用(NK23)で1~1.2kg/1アール。

◎トマト

三段果房の開花初期から積極的に追肥します。



“太らないために”

初めに…、病院の管理栄養士には「栄養相談」という大切な仕事があります。栄養相談は、医師の指示のもと入院・外来の患者さんにおこなっています。糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満など、様々な食事療法が必要な疾病が対象です。栄養相談で、たくさんの方々とお会いし、お話をさせていただいておりますが、「年々太っていく…」という訴えが多いです。今回は体重が増加傾向にある方々が、これ以上太らないよう考えていきたいと思えます。肥満になると、糖尿病、高血圧、脂質異常症などを発症しやすくなります。発症すると動脈硬化が進みやすくなり、心疾患やその他死亡率の高い病にもつながってきます。

太らないためには、摂取エネルギー量を消費エネルギー量以下に抑える事が必要です。そのためには、自分がどれくらい食べているのか知ることが必要です。一日に一口でも食べたり飲んだりしたものを記録していくと、意外に食べすぎている事がわかります。他には、自分の食パターンを把握し、問題点を見つけることです。例えば…清涼飲料水や牛乳などを水代わりに飲んでいないでしょうか？頻繁に外食をしていないでしょうか？夕食にまとめてたつぷり食べる習慣はないでしょうか？肉類中心のおかずになっていないでしょうか？油料理は多くなっていないでしょうか？アルコールや間食などからの摂取カロリーが多くなっていないでしょうか？…など問題となる点は様々です。この他に運動不足もあげられます。問題点がみつかったら、改善できるような心がけてみましょう。食事に気をつけようとすれば、ご飯をなるべく食べないようにし、おかず中心に食事をする方がいます。それでは、バランスが悪くなってしまうのです。バランス良く食べるには、適量の主食（ご飯・パンなど）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜を主とした料理）を組み合わせます。一日に油は5〜10g（小さじ



秋田組合総合病院
栄養科 管理栄養士
さとう みか子
佐藤 美香子

2杯くらい）、牛乳約200cc（ヨーグルトでも可）、果物を適量組み合わせます。（果物の食べすぎにも注意！体重を気にするのなら、りんごなら半分〜1個程度まで。）

ある食品を食べればやせるとテレビで放映されれば、みなさんがその食品を買います。市場はたちまち品薄状態になります。試してみたい気持ちは、よくわかります。ですが、まず自分の食生活を見直してください。それからでもよいのでは…？今回は、わかりきっている事を書いたかもしれませんが、でも実行するのは、非常に難しいものです。自分の習慣を変えることになるのですから…。できる事からいいんです。太らないために、今日から何か変えてみましょう。

オススメ
得する
対策
etc.

元気に一歩! ウォーキング「やや速め」がおすすめ

●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

ウォーキングを楽しむ方からよく、「どのくらいの速度やリズムで歩けばいいのでしょうか」という質問を受けます。そんなときはいつも「自分のペースで歩けばOKですよ」と答えています。自分のペースで気軽に歩く。これがウォーキングの基本です。

それでも「何か目安が欲しい」と言う方には、「日常歩く速度よりも『やや速め』を意識してみてください」とアドバイスしています。音楽に例えるなら、マーチ（行進曲）のリズム。「タン、タン」と1分間に120回たたくリズムで歩いてみてはいかがでしょうか。

「夢はスポーツ選手」という方は、体がきついと感じる速度で歩く必要があります。しかし「健康増進が目的」という方は、「何分、何mの速度で歩かない」と考える必要はないと思います。年齢や体力は一人ひとり違いますから。

歩く速度と消費エネルギーの関係性を調べた研究があります。それによると、毎分60〜80mの自然な速度が、最も消費するエネルギーが少ないそうです。毎分100m程度の速さで歩くと血液の循環が良くなりますが、それ以上速く歩いても血液の循環は制限されるようです。研究結果からも、自然な速度よりも「やや速め」が健康増進にはおすすめです。



皆で仲良く百歳食

ラッキョウで食欲増進

●食文化史研究者 永山 久夫

蒸し暑くてあまり食欲のないときなどに頼りになるのがラッキョウ。心地よい辛味と、さわやかな歯応えで、唾液(だえき)などの消化液の分泌を盛んにし、食欲を増進してくれるのだ。

中国原産のユリ科の野菜で、地下に育つ(地下球根)の鱗茎(りんけい)部分を食用にします。

平安時代の辞書に「おおみろ」とあり、これがラッキョウの古地名。日本には平安時代以前に渡来し、薬用や食用にされていたのは間違いない。

江戸時代の有名な『農業全書』に「らっきょうは火葱ともいふ」とあり、みずみずしさの中にある辛さを「火」と表現したようです。

さらに、「効能ある野菜で人を補い温め、学問する人が常にこれを食べれば神に通じる」と記してあり、上手に食べれば、神に通じるほど頭が良くなるといっています。

ところで、暑さなどによつて体が疲れやすいのは、エネルギー不足の場合もありますが、体にたまつた老廃物がうまく代謝されていない



せいでもありません。そのようなときには、ビタミンB₁の多いもの(豚肉やウナギ、大豆、黒ごまなど)を取るとよいといわれています。そしてビタミンB₁の吸収効率をさらにバツクアップするのが、ラッキョウに含まれている硫化アリル。カレーライスにラッキョウが添えてあるのも、薬味というより、カレー中の豚肉に含まれている豊富なビタミンB₁の吸収効率を高めるためと理解した方が現代的といつてよいでしょう。

ラッキョウは甘酢漬けのように漬物にするのが普通ですが、最近では生食も増えています。生みそをつけて、野生的に食べてみましょう。ただし食べ過ぎはよくありません。

健康百科

シミ・シワと紫外線

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

太陽の光に含まれる紫外線は、体にさまざまな悪影響を及ぼすことが分かっていますが、顔のシミ・シワと関係があるという事はご存じでしょうか。

紫外線には、波長の長い順にUVA、UVB、UVCの3つの種類があります。このうちUVAはシワを、UVBはシミをつくるといわれています。UVCは、地表にはほとんど届かないので、人体への影響はありません。

よく曇りや雨の日は、紫外線を気にしなくてもよいと思われがちですが、そうではありません。実際には、晴れの日の紫外線量を100%とすると、曇りの日も50~80%、雨の日でも20~30%の紫外線量が届いています。また、木陰でも紫外線量は日なたの50~80%に達します。これは、地面から照り返した太陽光に、紫外線が含まれているからです。

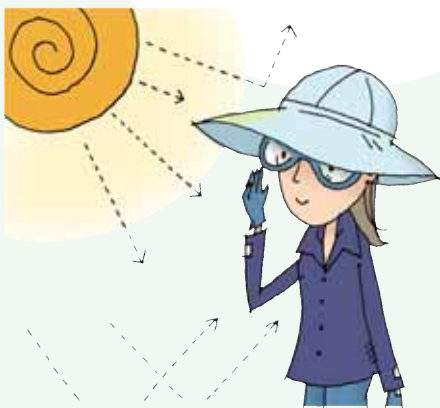
紫外線から身を守る方法としては、帽子やサングラス、衣服の利用

がおすすめです。

帽子は、野球帽のように前だけにつばがついているものではなく、横や後方からの紫外線を防ぐことのできません。全体につばがついているもので、首筋が隠れるものがよいでしょう。また、つばの長さが6cm以上あるものが理想です。

サングラスは、レンズの色が濃いと瞳孔が開いて、かえって目に紫外線が入ってしまうので、濃過ぎないものを選びます。さらに、レンズは目の周囲の皮膚を守るので、大きめのものがよいでしょう。

衣服はやや厚手の生地で、長袖のものを着ましょう。白などの薄い色よりも、濃い色の方が紫外線を防ぐ効果は高くなります。白い生地は顔への照り返しも強くなるので、顔の皮膚を保護するために、避けた方が無難です。



ふれあいメール

5月のテーマ『春の季節といえば!』



もちろん「桜」。花の桜はもちろん、私は桜もち、みたらし団子、イカ焼き、とうもろこし、綿あめなど「花より団子」なのです。
(牛島 Fさん 50代)

家の庭に水仙の花があちらこちらに咲いたり、タラの芽が少し膨らんできました。まだ寒いけれどこれが春だな～と感じました。
(雄和 Iさん 60代)

私はこの春から中学生になりました。勉強や部活動に1日1日を大切に友達もたくさん作って楽しい中学生を送りたいと思います。ドキドキワクワクってとこかな?
(保戸野 Dさん 10代)

私の一番好きな季節です。木の芽がふくらんで、野山に花が咲き若草色が一面に春の香りを届けてくれる時が、なんとも元気をもらえる季節です。
(浜田 Sさん 60代)

一昨年のことを思い出します。山菜取りに友達と出かけザックを岩の上へ上げて少し離れた所で採っていました。エプロンがいっぱいになったので戻るとザックが破られて下に落ちており、そこに熊が来たことを感じ「どてんして」逃げたことを思い出します。
(泉 Oさん 20代)

この3月31日で退職した私にとって春一番は、溪流解禁日。待ちくたびれて解禁前に1回は、釣り糸を垂らしてしまいましたが、それにしても、魚影が薄くなりましたね。みんなで自然との共存を考えたいですね。
(太平 Iさん 60代)

春と聞いて誰もが冬からの目覚めを感じると思います。私にとっては農作業ももちろんです。そして自然の恵みを求めての夫婦で山歩き、アザミから始まってタラの芽・ワラビ等々9月末までが、何よりの楽しみです。
(金足 Nさん 60代)

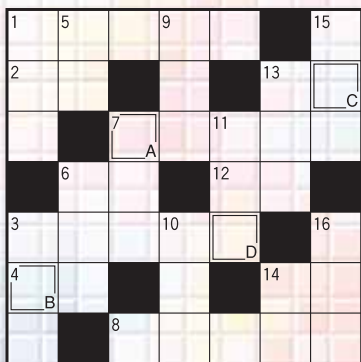
■今月のテーマは「母の日・父の日!」

一年に一度、母・父に感謝の気持ちを伝える特別な日。皆さんの母の日・父の日まつわる思い出や日頃の思いなんでも構いませんのでエピソードを募集しております。掲載させていただいた方の中から、抽選で3名の方へ粗品を贈呈いたします!皆さんからのたくさん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~D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... 昔の豪族らの大きなお墓
- 3... 祭りや演劇などで使われる顔を隠すもの
—— 舞踏会
- 5... 家と家の間にある細い道 —— 裏
- 6... 生産、産業活動のもとになるもの
地下 —— 観光 ——
- 7... ウナギを大きくしたような、鋭い歯を持つ海水魚
- 9... ギターは弦 ——、クラリネットは木管 ——
- 10... 今日の遠足は —— 中止です
- 11... ヘア —— デッキ —— 歯 ——
- 13... おへその辺りを指します
- 14... 犬も歩けば —— に当たる
- 15... ぼんやりとした様子 —— 月夜
- 16... この看板は —— 塗らたてです

■ヨコのカギ

- 1... もうすぐ夏、洋服ダンスも夏の装いに咲き誇ります
- 2... 棚からブドウのように薄紫や白い花が咲き誇ります
- 3... 日が差すと足元から伸びてきます
- 4... そば うどん スパゲティ
- 6... 量より —— 良いものは良いですね
- 7... 泳げない人もこれを着ていると安心
- 8... 梅雨時の洗濯に頼もしい一台
- 12... 愛 —— レター
- 13... お父さんとお母さん
- 14... 料理を載せて運びます

★当選者
飯塚 幸男さん (太平)
佐々木 忠則さん (雄和)
土門 千紗さん (保戸野)
おめでとうございます

【5月号の答え】
カ シ ワ 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】6月10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
秋田県千秋実留町2-1-40
JA新あきた
管理部総務課
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

◎4月

4月2日 …第11回女性部通常総会	(JA新あきた会館)
9日 …平成22年度LA・渉外担当者 目標早期必達大会	(秋田キャッスルH)
14日 …酪農部会総会	(サイクリングターミナル)
15日 …表彰審査委員会	(JA新あきた会館)
16日 …共同計算委員会	(")
21日 …中央会広域合併に関するヒアリング	(")
22日 …かがやき女性塾開講式	(")
23日 …第1回コンプライアンス委員会	(")
" …和牛部会総会	(サイクリングターミナル)
30日 …第1回理事会	(JA新あきた会館)
" …第1回監事会	(")

JA新あきたの概況《4月末現在》

●組合員数／(正)7,790人 (准)8,033人

貯金	941億6,317万円
貸付金	374億4,955万円
共済保有高	3,313億6,264万円
購買品供給高	1億5,062万円
販売高	4,480万円
出資金	36億5,379万円

お知らせ

平成21年度JA共済優績LA・スマサボ担当者の活動成果発表が行われ、下記の方々が受賞されました。

平成22年度も更に皆さまの安心をサポートをいたしております。どうぞ、お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。



- ◎総合優績LA賞
- ◎年金共済部門賞
- ◎ニューパートナー部門賞
- ・金谷 知彦(組合病院支店)
- ◎建物更生共済部門賞
- ・齊藤 幸悦(東支店)・鎌田 智也(東支店)
- ・高田 裕磨(南支店)・石川 誠也(LAトレーナー)
- ◎優績スマサボ表彰受賞者
- ・第1位 佐藤 真由美(南支店)

●編集後記

今年は例年になく寒い春でした。風邪をひいた方も多くいたのではないのでしょうか。どうか皆さんも十分な体調管理を心掛けてください。さて、いびき5月号が私の初めての発行となりましたが、多くの方々のご協力を得て、完成に至ることを知り感謝・感激しました。この感謝の気持ちを忘れずに皆さんの協力のもと「いびき」を作製していきます。(飯島)

●人事

●異動

5月10日付…岩見三内支店 副支店長 堀井 寿光
(旧任:河辺支店 係長)

5月17日付…川尻支店 副支店長 加藤 一弥
(旧任:債権管理課 係長)

●退職

4月30日付…岩見三内支店 副支店長 吉田 志賀子

5月14日付…川尻支店 副支店長 佐々木 晃

●第1回理事会

●平成22年度第1回理事会が4月30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について
- 議案第 2号/平成22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について
- 議案第 3号/平成22年度借入金の最高限度について
- 議案第 4号/平成22年度余裕金運用方針と運用方法について
- 議案第 5号/信用事業方法書(国債等窓口販売業務)の廃止について
- 議案第 6号/信用事業規程の一部改正について
- 議案第 7号/平成21年度貸出金等自己査定結果及び個別貸倒引当金繰入・購買債権の要償却について
- 議案第 8号/秋田県常例検査指摘事項に対する回答書(案)について
- 議案第 9号/第2次施設再編について
- 議案第 10号/平成21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について
- 議案第 11号/平成21年度固定資産減損会計決算方針の一部変更について
- 議案第 12号/平成21年度自己査定結果(貸出金以外)の要償却額について
- 議案第 13号/平成22年度コンプライアンスプログラムについて
- 議案第 14号/平成22年度全般統制・不祥事未然防止行動計画について
- 議案第 15号/平成22年度個人情報保護・情報セキュリティー計画について
- 議案第 16号/コンプライアンスマニュアルの一部変更について
- 議案第 17号/個人情報保護・情報セキュリティー管理担当者名簿の一部変更について
- 議案第 18号/第11回通常総代会開催について
- 議案第 19号/第11回通常総代会提出議案について
- 議案第 20号/役員退任慰労金の支給について
- 議案第 21号/太平山開発株式会社取締役候補者の推薦について
- 議案第 22号/文書管理規程の一部変更について
- 議案第 23号/パートタイマー就業規則の一部変更について
- 議案第 24号/職員給与規程の一部変更について
- 議案第 25号/職員安全衛生規程の設定について
- 議案第 26号/平成20年度産米独自販売米手数料率の変更について
- 議案第 27号/平成22年度販売事業手数料の設定について
- 議案第 28号/平成22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について

新茶

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。茶葉はすこし細くなりますが、この細やかな茶葉こそ旨味の素です。

- 宝 玉 …1kg (167g×6本)
- 白 楽 …1kg (167g×6本)
- 紫 鳳 …1kg (167g×6本)

この包装は、光・水・空気を通しません。しかも真空後、窒素ガスを充填していますので、開封されるまで新茶の風味を保てます。

一口メモ
開封後の保管 ………………
開封後は、茶葉にとって大敵の高湿多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、早めにお召し上がり下さい。また、夏場に1カ月以上保管する場合は、茶筒や茶袋をビニール袋にいれ冷蔵庫に保管することをおすすめします。



全農 JA|JA全農グループ

製造者 **ハラダ製茶株式会社**

※ご記入いただいた個人情報は、申し込み商品等の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供およびその他JAの提供する商品・サービスのご案内に利用します。※この同意には個人情報が含まれますので閲覧者以外には、情報を送らないようお願いいたします。

問い合わせ《JA新あきた》

■追分営農センター	873-3736	■西宮農センター	888-8255
■北宮農センター	880-6622	■雄和営農センター	886-3111
■東宮農センター	838-2121	■河辺営農センター	882-2711
■南宮農センター	889-6420	■購買課	832-6658



JA新あきた 2010

金利倍得キャンペーン

他金融機関からの預け替え
20万円以上

店頭金利の **5倍**
(年利・税引前)

普通貯金等からの振替
20万円以上

店頭金利の **2倍**
(年利・税引前)

さらに! 先着1,000名様に **ちよきんぎょ 印章ケースプレゼント!**

取扱期間	平成22年6月1日～平成22年8月31日
対象定期	スーパー定期貯金で新規のご契約
預入金額	20万円以上1,000万未満
預入期間	1年(自動継続)
ご利用いただける方	個人の方
金利適用期間	初回満期日まで(初回満期日以降は店頭金利となります)

※継続書換・期日前解約による再契約は対象となりません。

JA新あきた 金融推進課
http://www.ja-shinakita.or.jp TEL.018-832-6616

詳しくはお近くのJA窓口にお気軽におたずね下さい。

第23回 秋田県JA農業機械大展示会開催!!

～未来を拓く最新農機～

日時…6月16日(水)～18日(金)
時間…9:00～15:00
会場…あきたスカイドーム(秋田市雄和榑川字駒坂台4-1)

各種相談コーナー 大抽選会開催(時間/12:40～会場/屋内休憩所)

主催/ JAグループ・JA全農あきた

●系統メーカー2010年モデル一挙公開!!

- 三菱・クボタ・ヤンマー・キセキ・静岡・サタケ・山本・やまびこ・丸山・マメトラ
- ケット・日本ニューホランド・秋田共栄・山科刃物・熊谷農機・マツカラ・オダシマ
- カート商会・東北製鋼・太陽・クボタ建機・小橋工業・松山・タカキタ・ホクエツ
- ササキ・IHIスター・タイガーカワシマ・その他協力メーカー

皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください!!

農薬(毒・劇薬)の購入時にご注意ください!!

農薬には、普通物と毒・劇物があります。毒・劇物に該当する農薬を購入するには譲渡書に受領印が法律上義務付けられていますので、営農センター等で毒・劇物の農薬をお求めの際は**印鑑の持参**をお願いいたします。

【お問い合わせ】…購買課まで(018-832-6658) または、各営農センターまで

警察からのお願い

肥料の適切な保管管理をお願いします!

～ご存じですか?～

- ◎インターネット上には爆発物に関する情報があふれており、「尿素」などの肥料が爆発物の原材料として使用されるおそれがあります。
- ◎悪用防止のため、肥料の盗難にご注意ください。肥料は施錠された倉庫での保管をお願いします。

警察では、11月に横浜市で開催される国際会議「APEC(アジア太平洋経済協力会議)」に向けたテロ対策の一環として「爆発物原材料対策」を推進しています。ご協力をお願いします。

◎秋田県警察本部 TEL.018-863-1111
◎秋田中央警察署 TEL.018-835-1111

秋田中央警察署 検索 詳しくは秋田中央警察署のホームページで!