

いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

7

特集

「安心」と「信頼」で地域をつなぐJA共済
組合員・利用者との100%コミュニケーションをめざして



楽しく園芸を始めてみませんか?
新あきたの“旬”

『ベゴニア』



職場からこんにちは!

《四ツ小屋支店》&《南宮農センター》





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!

子供パワー全開 子供たちの元気を農業に!!

食育活動へのニーズが高まるなか、教育での農業の取組みが多く取り込まれるようになりました。当組合管内の小・中学校や保育園でも子供たちが田植えを行うなど農業への関心が高まってきています。また、今後も多くの学校で食育活動が予定されています。

今回は保戸野小学校5年生の児童の皆さんの田植え体験と桜小学校2・3年生の児童の皆さんの野菜の植え付け体験を紹介します。



■保戸野小学校児童の田植え体験!

5月25日、下北手の石塚 威さんの水田で、「あきたこまち」の田植えを体験し、ほとんどの児童が初めてということで石塚さんを含めJA職員4名が指導を行いました。



初めのうちは、冷たい水と泥に戸惑いを感じていた児童も次第に慣れ始め、楽しい歓声が変わっていき、泥だらけになりながらも農業の大変さと苗の1本1本の大切さを感じていました。児童からは「泥に足をとられて大変だったけど楽しかった、またやりたい」などの感想がありました。

石塚さんからは、「すこくきれいに苗を植えることができました。秋の収穫が豊作でありますように!」と児童に言葉をかけました。秋には、稲刈りにも挑戦する予定です。



■桜小学校児童の野菜づくり体験!

6月4日、3年生に「大豆を作ろう」を題目に東地区女性部鈴木正子さんが講習をされ、その後花壇に移動し大豆の種を播きました。2年生は、きゅうり・なす・ミニトマト・ピーマンの野菜の植え付け体験をし、JA職員の植え方の指導で、苗の植え付けの実演をすると児童は熱心に話を聞き、実際に植える時には、「大きくなあれ、大きくなあれ!」と苗に話しかけて植えている児童もいました。体験学習の最後には、「これから野菜が育っていくのを大事に見守っていきます!」「収穫が今から楽しみです!」と元気な感想を話してくれました。



この他、種平小学校・土崎小学校でバケツ稲体験・戸島小学校で野菜苗植え体験が行われました

新鮮な体験に子供たちの目が輝き、またその姿に生産者の方々にも更なる活気をもたらしてくれます。好奇心をもって挑戦してもらい、達成することへの喜びを感じてもらいたい。子供たちの元気に負けないよう、農業の活動が展開されることを期待してください。

特集

「安心」と「信頼」で 地域をつなぐJA共済

～組合員・利用者との100%コミュニケーションをめざして～

もっと気軽に相談して!頼りになる!!JAのライフアドバイザー (LA)

皆さんはJAのライフアドバイザー(LA)の存在をご存知でしょうか？
ライフアドバイザー(LA)とは、共済についてのあらゆる専門知識をもち、組合員や地域住民の相談に的確に答えられるエキスパート。共済だけではなく、家計の相談に応じたり、一人ひとりのライフプランに、ぴったりの生活総合保障を提案してくれる、いわば「暮らしのアドバイザー」なのです。
生涯を通じてアドバイスすることで、これまでJAになじめなかった人もJA共済を知ってもらい、加入者の立場に立った提案や相談を行っています。



LAは暮らしの
アドバイザー

ライフステージモデル
25歳・独身男性の例



あなたのライフイベントに合わせてライフアドバイザー (LA) が適切にアドバイス

ライフアドバイザー(LA)の活動で、最も重要な柱となるのが相談者の描くライフプランです。
ライフプランとは、何歳ころ、どんなライフイベントを行うかという「自分や家族の未来設計」とでも言うべきもの。
ライフプランの内容は、相談者によって様々ですが、20代から60代にかけて、結婚、子どもの誕生や教育、家や車の購入、介護など、多くの人にとって共通するイベントがあります。いずれも目指す夢や希望・健康、そして資金の準備が必要です。
また、病気や事故、火災などといったリスクがつきものであることも忘れてはいけません。豊かで安心な人生を送るには、「しっかりとした資金計画」と「リスクへの備え」の両方が必要であります。

	現在	5年後	10年後	15年後	20年後	25年後	30年後	35年後	40年後	45年後	50年後
	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳
	独身期		家庭形成期		家庭成長期		家庭成熟期(老後準備期)			老後期	
主なライフイベント	結婚		子どもの誕生		住宅の購入		子どもの進学		退職		
夢・イベントに向けた準備	自動車の購入資金の準備… (自動車の買い替え資金)		結婚資金の準備		教育資金の準備		子どもの結婚資金の準備		住宅ローンの返済 老後生活資金の準備・老後生活の充実		
リスク・問題	病気やけがによる不幸(死亡)		病気やけがによる入院、通院、治療、介護		事故を起こした場合の賠償		盗難などの被害		建物や家財の罹災(火災や台風・地震など)		

私たちが皆さまの視点に立った
ライフプランのお手伝いをいたします!!

各支店LA担当紹介

雄和・河辺
ブロック



分からないこと・心配なこと
お気軽に私たちへご相談ください!

北
ブロック



地域に密着した活動で、
皆さまからのご相談をお伺いします!

中央
ブロック



ご加入の保障内容で、ご不明な点がございましたら
お気軽にご相談下さい!

南
ブロック



皆さまのライフプランを私たちが一緒に考え、
安心をお届けします!

※◎はLAブロックリーダーです。

以前、雪害により屋根が損壊してしまった際、JAの建物更生共済が保障してくれました。最初は雪害だし・・・とダメもとで相談してみたのですが、担当者は快くかつ迅速に対応してくれました。JA共済は、身近で親しみやすいことから「どんな些細な事でもまずは、相談してみるのに限る!」と感じました。
これからの要望として、顔を出せる時で良いので、JA共済の仕組みが変わった時の説明や新しい商品が出た際のパンフレット等を置いていってもらえるとありがたいですね!



建物更生共済にご加入
進藤 秋作さん

お客様からの声 User's voice



子ども共済にご加入
豊巻 大樹さん

昨年子ども共済に加入しましたが、LA担当者の方が、定期的に訪問してくれるのでとても安心しています。
我が家にとってJA共済は子供の大切なお守りと思っていますので成長と共にずっと見守って欲しいですね!これからも色々な相談をしたいと思います。

ライフアドバイザー(LA)は、相談者とじっくり話し合いながら、具体的にどのような共済プランにしたらいのかアドバイスします。それぞれのライフプランにぴったりの資金の準備法やJA共済の利用法などを専門家ならではの視点で提案します。LAに様々な相談がありましたら、お近くのJAまでご連絡ください。



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. 直播作業
- 2. 雄和地区女性部員研修会
- 3. 農プロジェクト春祭り第1弾 『秋田七野』誕生祭
- 4. ホバークラフトデモ散布
- 5. 果樹部会・りんご部会指導巡回を実施
- 6. ジャガイモ栽培講習会
- 7. 社会福祉協議会から感謝状贈呈

水稲直播の省力化を目指す!

5月17日(月)～19日(水)に、旭川直播研究会は、カルバーコーティング種子による直播の作業を当組合管内の圃場で行いました。

圃場には、直播研究会の会員と秋田県地域振興局局長・普及指導課・JA職員が参加し、順調に作業が行われました。

更に、6月1日(火)には、水稲直播発芽調査巡回及び研修会が行われ、各圃場での出芽の状況を確認しました。出芽はおおむね前年並みを確保し、今後の管理は苗立ち率の安定のため、水管理・鳥害対策を実施し、適期の除草剤散布で苗立ちの安定を図り、良い生育を目指します。直播研究会では、新たな直播栽培にチャレンジし、農業経営の省力化につながる取組みが進んでいます。

当組合では、意欲的な直播栽培の取組みを支援していきます。



●播種作業を見守る関係者

安全・安心な共同購入を学ぶ

5月25日(火)にJA新あきた雄和地区女性部員研修会が雄和支店で、エコープ肌着の着用運動と安全・安心共同購入の項目で開催されました。

初めに、春・夏肌着コレクションについて講師の方から、竹を使用した繊維からシルクまで幅広い商品や利用枚数が6千点ほどもある人気のショーツまで人気商品の説明がありました。部員は、実際に肌着の質を確かめて商品の良さを体験し、「触り心地が良い」などの歓声がありました。

続いて、はちみつで生キャラメルづくりの実演講習が行われました。調理室には、甘い香りが漂い、部員はメモを採ったり熱心に講師の話に耳を傾けていました。講習後は、みんなで試食を行い、「おいしい!」「また自分でも作ってみたい!」と評判になりました。

今後もエコープマーク商品を中心とした共同購入運動の活性化に努めていく意思統べられた研修会となりました。



●実演講習で生キャラメル作りをする部員

秋田の「農・食」を促進する!

秋田市が主催する、農プロジェクト春祭り第1弾『秋田七野』誕生祭が5月29日(土)、秋田拠点センターアルヴェで開催されました。会場では、朝市や七野誕生会といった様々なイベントが展開され、会場を盛り上げました。

朝市では、10のブースで野菜の販売が行なわれ、そのうち3つのブースでは、JA新あきた追分女性部の部員が自分たちで栽培した、ねぎ・ほうれん草・チンゲンサイなどの10品目367点の新鮮な野菜を出品販売しました。多くの来場者が訪れ、2時間ほどで完売する賑わいを見せました。

販売した生産者からは、「自分達が苦勞して作った野菜をこんなにも多くの方々に買ってもらえたことがうれしい。また、販売したい」と笑みがこぼれました。

今後、更に管内の「農と食」の促進を展開していく弾みとなりました。



●多くの来場者が野菜の購入で賑わう追分女性部のブース

ホバークラフト 除草剤散布を実演

6月1日(火)、大正寺の圃場にてホバークラフト(水稻除草剤散布機械)のデモ散布が行われました。

これは、大規模圃場での散布労力軽減と散布作業時間の短縮、圃場二面への均一散布、散布時の薬剤のドリフトとロスをなくすのを目的としています。

特色としては、操作は簡単で免許は不要、誰でも操縦でき持ち運びも小型で軽く一人で持ち運びができます。1ha圃場であれば、散布開始から10分位で完了し、白色の除草剤であれば散布状態が一目瞭然で、確認をしながら安心して散布が可能です。また、アオミドロ・藻類が発生している水田でも除草剤を散布でき、小雨程度でも散布が可能です。

当日も水田に藻が発生した状況でしたが、しっかりとかき分け除草剤が水中に吐出され拡散していく様子が確認できました。このデモ散布は2、3年前から始まっており、現在では法人や様々な圃場で使用され、今後大規模圃場での活躍が期待されています。



●ホバークラフトのデモ散布の様子

気温の回復を願う



●講師から指導を受ける生産者

果樹部会なしぶどう部は6月3日(木)、園地全体巡回を下新城中野地区で行いました。部会員・秋田県地域振興局普及指導課・市場JA担当者10人が参加しました。現在の結実状況は、4月の低温・開花後の低温降雨・霜害などの原因のため、受粉後の受精不良であり良くないと報告しました。今後の対応としては、①『養分の転換期』は微妙な時期のため管理維持に大事な時期②『大玉・良果生産』判別可能な範囲で、摘果は早いほうが良い③『黒星病』防除として、今年の天候下では油断できないなど管理の要点を確認しました。

また、4日にはりんご部会による巡回も行われ、報告は同じく低温での生育不良の結果が出されたが、県普及指導課の指導員からは「充分結実には心配ない」とのことと生産者は、安堵した表情で胸をなでおろしていました。今後も病気の発生による心配があるので巡回し、注意を促します。

子供たちにおいしい ジャガイモを...

6月11日(金)雄和左手子地区で15年間学校給食用のジャガイモを栽培している佐々木さんの圃場で栽培講習会が行われ、生産者・秋田県地域振興局普及指導課・JA担当者40名が参加しました。

初めに佐々木さんから、圃場に植えられているジャガイモの栽培経過について説明がありました。続いて、講師には(株)高井南茄園金野氏が「土寄せと芽欠きのタイミングと病害虫防除」の題目で、技術指導をしました。今後の生育状況である程度大きくなったらあまり手を加えず、圃場には入らないなどの説明がありました。

今年2回目の講習会でしたが、参加者は二つの栽培技術について確認するように講習を受けました。参加者からは、圃場の作り方や栽培方法などの様々な悩みや相談が出ました。

次回は8月上旬に目揃会が行われる予定で、その後給食へ出荷されます。



●講習を熱心に聞く参加者

当組合がハートフル サポートで社会貢献!

6月15日(火)に、社会福祉法人社会福祉協議会常務理事兼事務局局長大塚妙子氏がJA新あきた本店に来店し、感謝状贈呈を行い、船木組合長が賞状を受け取りました。

これは、昨年当組合が合併10周年を迎えるにあたり社会貢献活動の一環として、社会貢献型定期貯金「ハートフルサポート」を通じて社会福祉に参加していただくという主旨のもと、定期貯金を募集したものであり、昨年6月15日～8月31日までの間に集まった残高の0.005%を「秋田市社会福祉協議会」に寄付しました。

多くの皆さまからのご賛同いただきましたことを深くお礼申し上げます。なお、寄付金は同団体により地域の社会福祉にご活用いただくことになっております。



●感謝状を受け取る船木組合長



南地区の特徴は??

南営農センターの管轄は、上北手・牛島・四ツ小屋・川尻・仁井田を範囲とし、四ツ小屋支店は、四ツ小屋地区を管轄し、正組合員283人・准組合員157人で、農業はもちろん不動産業を営む組合員も多数居住する都市近郊農業地域。

農業は水稻の他に約25haの専門野菜畑にブロッコリーを中心にホウレン草・チンゲン菜などが生産販売されています。

今年度は、当地区に直売所がオープン予定。消費者に愛され、新鮮で安心な野菜などを提供できる、そんな直売所を目指して生産者は意欲的に取り組んでいます。



四ツ小屋支店

どんな小さなことでもご相談ください!



四ツ小屋支店
支店長 遠藤 修人

組合員の皆さまに気軽に立ち寄っていただけるような支店づくりを目指します。そして、お客様に安心・満足・笑顔を提供できるよう努力してまいります。



- 営業時間/8:30~17:00 (金融窓口は15時終了)
- 電話番号/018-839-2825
- 所在地/〒010-1417 秋田市四ツ小屋字東泉寺147-2
- A T M/平日:8:45~21:00
土曜日・日曜日・祝日:9:00~19:00



南営農センター

- 営業時間/8:30~17:00
- 電話番号/018-889-6420
- 所在地/〒010-1417
秋田市四ツ小屋字東泉寺147-2

「地域に根ざす農業で農家所得向上」を目指します!

当地区は稲作並びに野菜産地として新鮮な農産物の生産に取り組んでおります。また、7月末に新直売所が上北手地区にオープンいたしますので、更なる野菜生産と多様な組合員のニーズに応えるため、職員一同がんばってまいります。



南営農センター
センター長 加賀屋 慎一



楽しく園芸を始めてみませんか？

新あきたの旬

『ベゴニア』



ベゴニアは、熱帯～亜熱帯地方の原種を交配し、多くの種や品種が作られたため性質は多様で、共通する点は、葉の形が左右対称でややゆがんだ形であり、花は雌雄別で4枚の花びらを持っています。

ベゴニアの多くは多年草の草花で、球根性のもの・木立ち性のものや、観葉植物として葉を楽しむものもあります。通常、苗物として花壇に植えるタイプが多く流通しています。

【花言葉】

永遠の栄え
愛の告白
丁寧・親切

育てる環境

植物を育てる上で重要なのは日照時間です。草花は日光をしっかりと浴びて、光合成をすることによって美しい花とつややかな葉になります。

5～9月は木漏れ日の当たる場所や直射日光が当たらない明るい日陰の場所で栽培し、10月以後は日当たりの良い室内で管理し、冬は8℃を下回らないようにしてください。

定植

地植えの場合、水はけを良くするためにうねを作って10cm～15cm間隔で植えていきます。プランターに定植する場合は、2～3株で植えていきます。



肥料

週一回程度、1000倍に薄めた液体肥料を施します。粒状肥料では2mmくらいの大きさであればひとつかみ(5～6粒)で、1cmの固形肥料であれば1個程度です。

夏の高温時期や、冬の最低気温10℃以下の時期の肥料は避けてください。また、購入した時、既に置肥している場合もあるので追肥をする場合には、十分注意をしましょう。

病害虫

うどんこ病や灰色カビ病で、一日の温度差や湿度の変化の大きい、春・秋によく見られます。またアブラムシやハダニに注意が必要です。



◎お問い合わせ…

JA新あきた園芸畜産課 TEL.018-832-6647

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



大切な夏のボーナス!ドーンとJA新あきたがお預かりいたします!!

金利倍得キャンペーン

【キャンペーン期間】平成22年6月1日～平成22年8月31日



東支店
佐々木 駿

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
ちょきんぎょ印章ケース
プレゼント!



- 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1,000万円未満
- 預入期間…1年(自動継続)但し、2年目からは継続時の店頭金利となります。
- ご利用対象者…個人のお客様
- その他…継続書換・期日前解約による再契約は対象となりません。

※商品概要は当JA店頭備付けの商品概要説明書またはホームページ(<http://www.ja-sinakita.or.jp>)でご確認ください。

■詳しくはお近くの当JA窓口または金融推進課(TEL:018-832-6616~17)までお気軽におたずねください。



もっとお気に入りの旅を満喫しませんか?

旅行センターでは、皆さまからのニーズにお応えし、お気に入りの旅が見つかりますように、心をこめてお手伝いいたします。



旅行センター
進藤 義行

おすすめ
プラン①

飛鳥II 2010年「飛鳥II」出雲の国へ! 初秋の山陰の旅〈2泊3日〉 日程:9月9日(木)~9月11日(土)

酒田港起点(酒田港までは有料送迎バス5,000円もございます)

- [1日目] 酒田港より境港港へ出航。船内にてイベントやエンターテイメント・
▼ 様々なアミューズメント&ショップにてクルーズライフをお楽しみください。
 - [2日目] 境港港に入港。オプションツアーをご準備しておりますので6種類の
▼ コースからお選びいただけます。(料金別途)
※オプションツアーに参加しない場合には、船内にて昼食をご準備いたします。
 - [3日目] 船内にてクルーズライフをお楽しみください。酒田港に入港。
- 添乗員:全行程同行いたします。



おすすめ
プラン②

新生客船「にっぽん丸」で行く!! 日程:9月1日(水)~9月4日(土) 北海道 利尻・礼文・知床の旅〈4日間〉

- ①豪華クルーズ船で、本州北端の島「利尻島・礼文島」へ訪れます。
- ②船上より、知床半島の景勝地「カムイワッカの滝」「知床岬」等を眺望できます。
- ③道東や小樽・札幌の観光名所の見学も入れました。
- ④北海道の見所を最短で巡るクルーズの旅(夜移動)。
- ⑤昼食にも北海道の食材(ウニ丼、海鮮丼等)を存分に取り入れ、こだわりました。

海外特選プラン・
バスプラン等も
ご用意しております!!

ツアー
ポイント

◎詳しいお問い合わせ・申し込み先…JA新あきた旅行センター TEL.018-837-1151



ワンポイント アドバイス!!



西宮農センター
関口 直樹

今月のテーマ

稲作管理!

高品質米生産は
適期中干しから!



◎中干の実施について.....

中干の実施期間は7~10日、圃場に軽く亀裂が1~2cm入り、足跡がつく程度とします。ただし、幼穂形成期(7月15日頃)前には終了するように行ってください。中干し終了後は、すぐに湛水状態に戻さず間断かん水につとめます。

6月下旬までに下記の目標茎数と同じ茎数を確保したら中干しに入る		
	70株植え	60株植え
あきたこまち	21本/株	24本/株

【中干しの効果】

- ①無効分げつの抑制
- ②根の健全化
- ③過繁茂、倒伏防止
- ④田面を固くする



過度の中干しは、根を痛め稲体の衰弱につながります。

◎追肥について.....

葉色の色合いと草丈を見て追肥を実施。葉の色が淡いからといって草丈を考慮しないで、幼穂形成期や減分期に追肥しますと倒伏につながる可能性が大きいので穂肥は充分考えて使用してください。(生育状況、適期、適量の確認を)

追肥の目安(あきたこまち10a当り)

葉色が淡い	幼穂形成期・・・窒素成分で1kg程度
	減数分裂期・・・窒素成分で1kg~1.5kg程度
葉色が濃い	幼穂形成期・・・やらない
	減数分裂期・・・やらない

■いもち病防除

育苗期防除及び葉いもち予防剤のオリゼメート剤を実施した圃場でも定期的に圃場を見回り、今後の発生情報に注意してください。もし発生が見られた場合、治療剤と予防剤の混合剤(ブラスン剤等)で予防を行うようお願いします。

■カメムシ対策

斑点米カメムシ類の繁殖を抑える雑草管理が大切です。特にイネ科雑草の穂を好むので、イネが出穂する10~15日前までに畦畔だけではなく休耕田等、カメムシの生息地となる雑草を地域ぐるみで除草をするようお願いいたします。

■稲こうじ病対策

出穂する10~20日前頃にZボルドー粉剤等で防除してください。低温多湿の年、前年に発生が確認された圃場は散布してください。買入検査時に稲こうじ菌塊が一粒でもあれば、規格外扱いとなってしまいます。

■クサネム対策

近年、クサネム種子(黒色、滑らかで卵形、やや扁平)混入米による規格外米が問題となっております。収穫時に混入すると機械的な除去が困難なことから種子が形成・落下する前に刈り取るなどし除去をします。



“診療用高額放射線機器のこと”

放射線科にある装置はかなり高額な装置が多く、そのほとんどは1千万円以上するものです。中でも1億円を超える装置は7台あります。CT2台、MRI2台、アンギオ装置、心カテ装置、放射線治療装置の計7台で9億円超です。その1億超をたった二人の技師が動かす、検査を行っています。



▶放射線治療装置は別名ライナックとも呼んでいいます。を体の外からがんを治療する装置です。



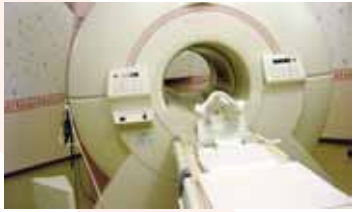
◀心カテ装置

心カテ装置は心筋梗塞など、心臓の血管を検査し、詰まったところを直します。その為に24時間対応出来るようにしています。アンギオ装置と似ていますが、心電図計もついて、心臓検査に特化した装置となっています。

アンギオ装置は頭腹部血管撮影装置とも言います。頭部の脳動脈瘤や脳梗塞の治療、肝ガン等の治療など、血管内治療、血管内手術も行います。



▶アンギオ装置



◀MRI

MRIは、強力な磁場を利用して、細長いトンネルの中で画像を収集します。少々検査時間が長く、検査の音がうるさく、閉所なのが欠点です。もちろん金属類の持込は危険です。検査時間が長いので、息止めはしません。多々ある高額な医療機器の中で身近に検査する機会が多いのがCT検査ではないかと思えます。



ねて必要なところだけ切り出して、画像を作ります。骨折の断面や、造影剤を使って血管などを選び抜いて診断を行います。新CTになつてからは息止めの時間も短くなり、心臓の血管の撮影も行います。MRIと同じように体の中を見ることが出来るので、大いに診断に役立っています。息止めが重要になります。

検査と聞いただけで緊張し、装置の大きさに驚く事と思います。でも、いくらでも検査の内容が分つて頂ければ、少しは緊張が和らぐと思います。1億を超える装置で検査をするのですから、まずは、いろいろ聞いてみてください。放射線部018・880・3007に電話ください。



秋田組合総合病院
放射線技師長
こまつ よしあき
小松 義明

基本は体の輪切りの画像ですが、新装置になつてからは、輪切りを重

オススメ
得する
対策
etc.

元気に一歩! ウォーキング 姿勢を維持する「ローリング」

●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

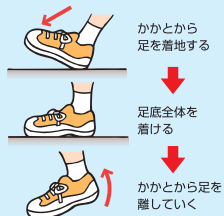
先月号ではウォーキングのスピードについて紹介しました。今回は姿勢がテーマです。

姿勢は「自分にとって楽な姿勢」が大切です。体操や球技などスポーツ全般にもいえることですが、あまり「型」にこだわり過ぎる必要はありません。

ただ、健康と同時に体脂肪を減らそうとウォーキングをしている方々もいらっしゃると思います。汗をかいて体内の脂肪を燃焼させるためには、一般的に20~30分運動を続けると効果が出やすいようです。通常よりもやや速く一定時間歩き続けるには、以下のポイントを心掛けてください。

注意するポイントは(1)あごを引き背筋を伸ばす(2)歩幅は普段よりもやや広く(3)足を地面に着くときはひざを伸ばす(4)真っすぐ前を見る(5)ひじを曲げ軽く腕を振る(6)極端な内また、かかとまたは避けるという六つです。腕を振ることで前に進む力が生まれるため、楽に歩くことができます。

さらにもう一つ、安定した姿勢を続けるために、「ローリング」と呼ばれる足の着地法を意識してみてください。(1)かかとから地面に着く(2)足底を転がすようにして、かかとから順に足先まで地面に着けていく(3)かかとから順に地面から足を離していく方法です。ぜひ、試してみてください。



皆で仲良く百歳食

しっかり朝ご飯を取りましょう

●食文化史研究家 永山 久夫

よく「腹が減っては戦はできぬ」といいますが、実は空腹になると、脳の働きが散漫になって、ぼんやりしてしまいます。

脳のエネルギーとなるのはブドウ糖だけです。ブドウ糖は炭水化物が体内で分解されて作られます。

炭水化物はご飯やパン、うどんなどに豊富に含まれていますが、理想的なのは米のご飯。粒で食べるため、粉食のパンやうどんに比べて消化に時間がかかり、血糖値もゆっくり上昇するため、ブドウ糖を安定して供給できるからです。脳はこのブドウ糖を1時間に5gほど使います。脳は眠っている間でも、起きているときと同じようにエネルギーを消費します。従って、朝方の脳はエネルギータンクが空っぽ状態になっているはずなんです。

そこで「朝ご飯」なのです。学校や職場に出掛ける前の朝は、何を食べても、米のご飯をしっかり取る必要があるのです。

朝食抜きは、体に悪いとよくいわれますが、その前に頭が悪くなってしまっとうでしょう。現代は過酷な競争社会であり、情報化時代。頭の機能が良くなければ、生き残れない厳しさがあるのです。



あります。学生も同じ。頭脳力を鍛え、より多くの情報を脳という「コンピュータ」に入力しておく必要があるのです。

脳のパワーに限界はありません。無限の創造性を秘めています。仕事、ビジネス、芸術、グルメ、不老長寿…みんな脳の力によって生み出されているのです。

脳がパワフルに働くための重要な鍵が、脳の栄養管理にあることはいうまでもありません。

脳は臓器の中では、一番の大食い器官。成人の脳の重さは体重の2%ほどしかないのに、消費するエネルギーは体全体の約20%も使っているのです。仕事に出掛ける前の朝ご飯は重要です。ビタミンBとカルシウムの多いゴマを掛けると、朝食の効果はさらに高くなります。

健康百科

家庭での食中毒予防

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

家庭での食中毒で注意が必要な食品としては、「卵、肉類、魚介類」などの生鮮食材や、家庭で作る「おにぎり、弁当類」などが挙げられます。

生卵につきやすい食中毒の細菌は「サルモネラ菌」です。卵は購入したらすぐ冷蔵庫に入れて保存し、賞味期限内に食べ切るようにしてください。

一方、肉類につきやすい食中毒の細菌は「カンピロバクター」です。特に鶏肉に多く見られます。調理の際の加熱が不十分だったり、包丁などの調理器具を介して、肉についでいた細菌がほかの食品にうつったために起こります。肉類を調理する際には、中までしっかり火を通すと同時に、使用した調理器具は、よく洗って熱湯消毒することが大切です。

夏に取れた魚介類は「腸炎ビブリオ」に汚染されていることがよくあります。腸炎ビブリオは海水にすむ細菌です。この細菌は真水には弱いので、魚介類は調理の前に水洗いし



ます。また熱を通せば殺菌できるので、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人は、生の魚は避けて煮るか焼いた方が無難です。

おにぎりでは、主に「黄色ブドウ球菌」による食中毒が問題になります。黄色ブドウ球菌は、もともと人の粘膜や皮膚についている細菌です。予防するには、調理のときに手をよく洗うこと、手に傷がある場合は、そこに細菌がついていることが多いので、調理用手袋を使うようにします。おにぎりを作るときは、ご飯をラップに包むようにして握るとよいでしょう。

■JA新あきたのあゆみ

◎5月

- 5月10日 …新直売所起工式 (上北手)
 20日 …不動産経営友の会役員会 (JA新あきた会館)
 25日 …追分地区総代協議会 (追分生活センター)
 ” …北部地区総代協議会 (北支店)
 ” …東部地区総代協議会 (桜ゴルフ)
 26日 …あきた園芸戦略対策協議会 (ビューホテル)
 通常総会
 ” …雄和地区総代協議会 (雄和支店)
 ” …南部地区総代協議会 (仁井田中央公民館)
 27日 …河辺地区総代協議会 (河辺支店)
 ” …西部地区総代協議会 (西支店)
 31日 …農政対策本部役員会 (JA新あきた会館)

■第2回理事会

●平成22年度第2回理事会が6月4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 / 課題債務者の債権回収処理方針について
 議案第 3号 / 平成21年度決算関係書類の承認について
 議案第 4号 / 定款の一部変更について
 議案第 5号 / 規約の一部変更について
 議案第 6号 / 農地保有合理化事業規程の廃止について
 議案第 7号 / 購買貸越要項の廃止について
 議案第 8号 / 購買業務規程の一部変更について
 議案第 9号 / 平成22年度事業計画の変更について
 議案第10号 / 経営3ヵ年計画の変更について
 議案第11号 / 第11回通常総代会提出議案について
 議案第12号 / 第2次施設再編の一部見直しについて
 議案第13号 / 子会社(有)新あきたファーマーズ定款の変更について

●編集後記

ようやく日中の気温も高くなり、新緑が綺麗な季節になってきました。山菜採りに出かけられる方も多くなったことでしょう。山にお出かけの際は、十分気をつけてお出かけくださいね。私も山菜が大好きで、どんな料理にして食べようか思案しています。(飯島)

■JA新あきたの概況《5月末現在》

●組合員数 / (正)7,787人 (准)8,043人

貯金……………924億9,308万円
 貸付金……………375億5,284万円
 共済保有高……………3,306億2,719万円
 購買品供給高……………3億4,821万円
 販売高……………8,030万円
 出資金……………36億5,392万円

お知らせ

参院選は自主投票!

秋田県農協政治連盟は、JA支部長・委員合同会議を開き、第22回参議院議員選挙秋田選挙区では支部の大半が自主投票としたことや全国的に政党より政策を見ようという動きになってきていることなどから推薦候補を出さず自主投票にすることで決定いたしました。

限定販売 手づくりふるさとの味 千秋味噌『倍こうじ』

JA新あきた産の米、大豆を使用。塩分控えめ。熟味噌販売品を基準に倍の麴を使用しています。

販売予定日

12月上旬

予約
受付中!!

販売数量・価格

5kg…3,150円(税込)

10kg…6,300円(税込)

※数量に限りがございます。
 予約数量(700kg)に達した時点で
 誠に勝手ながら締め切らせていただきますのでご了承ください。

ご予約は各支店・営農センター、または購買課まで!!

平成22年度 ミスあきたこまち募集!



今年も県内外で秋田米のキャンペーンにご協力くださる方を募集します。副賞はオーストラリア往復相当旅行券。応募資格は満18歳以上の未婚女性で(高校生を除く)、秋田県出身者で、県内在住者または東京近郊在住者。

■応募期間 / 平成22年6月1日(火)~6月30日(水) 当日消印有効

■応募先 / 〒010-8558 秋田市八橋南2-10-16 JA 全農あきた「ミスあきたこまち募集係」

詳しくは【JA全農あきた米穀販売課】TEL.018-864-2480~2483
 または全農あきたのホームページ www.ak.zennoh.or.jp か
 秋田米ホームページ www.akitamai.com をご覧ください。

「美しい地球環境を次世代へ・・・」

ストップ・ザ・温暖化!!

JAは、地球温暖化防止に取り組みます。

ノーネクタイで失礼します!

エコドライブも実施!

JA新あきたでは、6月1日~9月末日までの間、地球温暖化防止の一環として、クールビズでの業務に取り組んでいます。環境に優しい冷房温度の設定、またノーネクタイによる軽装化を実施しておりますので、ご理解をお願いいたします。

JA新あきた

追分・北・東宮農センター 合同展示会

とき 平成22年7月2日(金)～3日(土)
午前9時～午後4時(3日は午後2時)

ところ JA新あきた 追分宮農センター
事務所及び倉庫

主な展示内容

- ①地上デジタル放送対応テレビ
- ②営農相談コーナー(水稲・畑作)
- ③追肥用肥料や除草剤の展示販売
(値段は来てからの楽しみ 大特価ですよ!)
- ④農具及び農作業用品の展示即売
- ⑤墓石・軽トラ展示相談コーナー
- ⑥農機具センターコーナー

《来場者には粗品進呈いたします》

ご注文・お問い合わせは…

- 追分宮農センター TEL.018-873-3736
- 北宮農センター TEL.018-880-6622
- 東宮農センター TEL.018-838-2121

お盆のおもてなしに 新鮮・安全な食材を お届けいたします。

予約受付中

お盆ごちそうセット

(写真は調理参考例です)

**おすすめ
セット**

お刺身にできる
商品が中心です。

**バーベキュー
セット**

お肉と海鮮が
一緒のセットです。

**ファミリー
セット**

簡単に調理できる
商品が中心です。

■料金…各15,750円(税込)
■予約注文締切日…7月21日(水) ■宅配日…8月12日(木)

お問い合わせ先
(株)JA新あきたライフサービス 中央食材センター
TEL:018-868-3233 FAX:018-868-3234

りんごの収穫を
楽しんでみませんか?

アップルオーナー大募集!!

上新城石名坂にある市民観光りんご園では、りんごのオーナーを募集しています。
木の管理は果樹園の所有者が責任を持って行います。
収穫は10月中旬から11月中旬頃で、1本の木から120個程度の収穫があります。
家族で収穫をお楽しみください。

料金	品種	募集本数	利用料金	収穫時期
	ふじ	150	1本9,000円(税込)	11月中旬
	王林	50	1本7,000円(税込)	11月上旬
	千秋	50	1本7,000円(税込)	10月中旬

申し込み
電話または、はがきで希望する品種名・本数・郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて、
7月30日(金)まで、下記営農センターまでお願いいたします。

JA新あきた北宮農センター
〒010-0948 秋田市飯島西袋一丁目2-1 TEL.018-880-6622

もしもの時は ☎0120-46-5731へ

- 必ず病院などの担当者の方へ「レゼール」で搬送すること、葬儀を依頼する旨を伝えてください。
- それからレゼールに電話 ☎0120-46-5731
- あとはレゼールの担当の者がお通夜、葬儀の準備まで手配いたします。

JA葬祭レゼール

年中無休 ☎0120-46-5731
24時間受付

JA虹のホール
レゼール男鹿
6/22(火)
グランドオープン!!