

いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

2010.OCT

10

JA新あきた広報誌

Ibuki vol.139

特集

進めよう！
みんなの「よい食」
プロジェクト



地域の農産物をご紹介します！
新あきたの旬

『ぶどう』



職場からこんにちは!

《河辺支店》&《河辺営農センター》





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!

平成22年度 第6回 JA新あきた〈年金友の会〉

グラウンドゴルフ大会開催



年金友の会は9月8日(水)、太平洋山リゾート公園グラウンドゴルフ場で大会を開催しました。この大会は、JA新あきた年金友の会の会員がスポーツ・レクリエーションを通じて健康の増進と親睦を深める目的からグラウンドゴルフを楽しんでもらおうと毎年開催され、今年で6回目を数えます。開会式では、船木組合長から「年金友の会の皆さまには、日頃から事業協力を含め事業運営に格別のご支援を承り御礼を申し上げます」とあいさつがありました。続いて昨年優勝の河辺(豊島)チームから優勝旗の返還があり、選手宣誓では、河辺(豊島)チームの佐々木鉄太郎さんが、元気はつらつと宣誓を行いました。

当日は晴天に恵まれ絶好のコンディションの中、白熱した好ゲームが展開され、参加者はクラブさばきも軽やかで元気にホールをまわり、ホールインワンが出るたびに歓声が上がっていました。



▲最年長の船山三治郎さん

今回の最年長は、飯島Bチームの船山 三治郎さん89歳! 船山さんからは、「健康であることが本当に大事なことで、今日は楽しく元気にグラウンドゴルフができました」と力強く話してくれました。

一年に一度この9月頃に開催されているグラウンドゴルフ大会!健康の増進と年金友の会の会員同士レクリエーションを深めるために、是非グラウンドゴルフに参加してみませんか?また、グラウンドゴルフをしたことのない方でも始めてみませんか?さらに、みんなで年金友の会会員の増員と会を盛り上げていきましょう!!



▲開会のあいさつをする船木組合長



▲選手を激励する年金友の会連絡協議会の若狭会長



▲元気に選手宣誓をする佐々木鉄太郎さん

結果発表

◎団体の部

優勝…秋田県農協ビル支店A
悲願の初優勝を果たしました!
準優勝…河辺(和田)
3位…雄和A 4位…広山田
5位…雄和B 6位…雄和C



◎個人の部

優勝…伊藤 時雄さん(雄和A)
2位…石塚 ケエ子さん(旭川IA)
3位…鎌田 良三さん(広山田A)
◎ホールインワン賞…42回
◎がんばったで賞…18人



賞に輝いた皆さま、大変おめでとうございました!

年金友の会
会員募集中!!

進めよう！ みんなの「よい食」 プロジェクト

特集

◎よい食とは・・・

- よい食とは、美味しい食のこと。
- よい食とは、楽しい食であること。
- よい食とは、家族の健康を支えるもの。
- よい食とは、よい暮らしそのもの。

JAグループが本格的に進めてきた「やっぱり国産農畜産物推進運動～みんなのよい食プロジェクト～」。シンボルマークの笑味ちゃんを見かけた方も多いかもかもしれません。この運動には、国民・生活者一人ひとりに国産農畜産物を選んでもらうことにより、農業生産額・農業所得の拡大を伴った国産農畜産物の増産、食料自給率の向上に、農家組合員・JAグループが貢献できたら、という想いが込められています。

今月の特集ではJA新あきたの新直売所「いぶきの里」オープンと自主運営になった「彩菜館」での地産地消から改めて皆さんに「よい食」についてご紹介いたします。

この運動が目指すもの

ねらい

私たちみんなが「よい食」を本気で考え、実践すること。具体的には！

- ①日本農業が直面する危機的状況についての正確な情報発信と理解の促進
- ②一人ひとりが「よい食」とは何かを深く考えるきっかけの提供
- ③自らの行動・呼びかけにより、国産農畜産物を意識的に選考する
新たなライフスタイルの確立

期待される効果

「食」の向こうに「農」が身近に見えてくるなど、「食」と「農」の距離が縮まることにより、様々な効果が期待されます。

- ①日本農業及びJAグループが果たす役割についての理解促進、賛同者の拡大
- ②米をはじめとする国産農畜産物の消費拡大
- ③安全・安心な国産農畜産物提供の取り組み促進
- ④現場の農業・生産者が生き生き・元気に・はつらつと
- ⑤農業生産額の拡大を伴った国産農畜産物の増産、食料自給率の向上

Q & A

Q. みんなの「よい食」プロジェクトを始めたきっかけは何ですか？

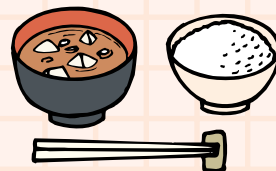
A. 「みんなのよい食プロジェクト」は、平成20年5月に「農業者とJAグループ、生活者（消費者）の皆さんが一緒になって考え、『よい食』とは何かを本気で考え、行動していく運動」として提起しました。

その背景に、国産農畜産物提供にかかるJAグループの取り組み姿勢、ならびに国民自らの食のあり方について、食料自給率の向上を基本として、

- (1) 安全・安心な国産農畜産物の提供
- (2) 適正価格での国産農畜産物の提供
- (3) 将来にわたっての継続的な国産農畜産物の提供

という3つの視点から訴求することにありました。

そして、平成21年10月に開催した「第25回JA全国大会」（メインテーマ：大転換期における新たな協同の創造）において、「国内農業に対する国民理解の促進」をはかるとして、以下を決議しました。



「みんなのよい食プロジェクト」
による国民運動の展開

生産サイドと消費サイドの相互理解・相互メリットの実現に向けて、「食」と「農」に関心を有する多様な各層との広範な連携のもとに『やっぱり国産農畜産物推進運動～みんなのよい食プロジェクト～』を展開することにより、国内農業や国産農畜産物の重要性・安全性等を広く国民にアピールします。



Q. シンボルマークの「笑味（えみ）ちゃん」はどのように命名されたのですか？

A. シンボルマークは漢字の「食」をモチーフに、「よい食」をおいしそうに食べている笑顔を表しています。「食欲・活力・日本」を表す赤を基調に、力強いシンプルな配色でデザインしました。「笑味ちゃん」は「えみちゃん」と読みます。名前は公募の結果、おいしい国産農畜産物を「笑」顔で「味」わっている、という意味で名前は「笑味ちゃん」に決定しました。

◎一人ひとりの思いを大きな輪に!!

JAはこれまで、安全・安心な農畜産物を消費者にお届けするトレーサビリティや環境への負荷を軽減する環境保全型農業、地産地消等の推進を通じ、国産の良さを訴えてきました。しかし、一人ひとりの自覚と行動がなければ、次の世代に豊かな農業と自然を残すことはできません。「みんなのよい食プロジェクト」を通じ、この運動を日本の食、農、環境を守る全国規模の大きな輪にしたいと考えています。

◎「よい食」をみんなで広げよう!!

JAでは、シンボルマークバッチの着用や直売所、事業所でのポスターやのぼりなどの掲示、トップ層による「よい食宣言」、マスコミへの資料提供などを通じ、生産者、消費者にこの運動への理解と賛同を呼び掛け、国産復興へのうねりをより強固なものにしていくために活動しています。

組合員・利用者の皆さんもこの運動に賛同していただくとともに、プロジェクトの輪を広げていきましょう。

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.あきた農林水産ファミリー フェスティバル・農業試験場参観デー
- 2.秋物農機展示会
- 3.秋田県立大生インターンシップ
- 4.第3回かがやき女性塾
- 5.第11回人形供養祭
- 6.女性大会
- 7.年金相談会

食と農を体験

「あきた農林水産ファミリーフェスティバル・農業試験場参観デー」が8月20日(金)～22日(日)の3日間、雄和の秋田県農林水産技術センター・農業試験場で開催されました。

会場では、普段は公開していない試験圃場や施設を一般に公開し、水稲・野菜・花卉の品種育成や新しい技術を研究員の方々が来場者へ紹介した他、農家から消費者まで楽しめるイベントが多数行われておりました。

太平の野崎支部も視察研修を行い、参加者は「様々なイベントが多数行われていて楽しませてもらいました」と話してくれました。



●えだまめを試食する参加者

新機能の農機具で 今年の収穫もバッチリ

J A新あきたは8月20日(金)・21日(土)の2日間、秋田市追分にある北部、同市雄和の南部農機具センターで秋物農機具展示会を開催し、多くの来場者でにぎわいました。

会場には、J Aグループ取扱メーカー数社が、コンバイン・籾摺機・計量機・関連機械など秋物機械を中心に多数の新型農機具が展示され、各メーカーは新機能や操作方法などを説明しておりました。来場者は、実際に操作をしたり、新しい機能を確認するなど熱心に話を聞いていました。



●新型機能を確認する来場者

農業の厳しき 肌で感じる

9月6日(月)～9月10日(金)の5日間、秋田県立大学生物生産学科3年生3名がJ A新あきたへインターンシップで訪れました。

これは、就職活動の二環と実際の職場での体験で学習するものであり、3人は雄和地区でタリアの出荷や追分青果物集出荷所で追分梨の選別作業を体験しました。

同学生からは、「知識を身に付けることや聞くだけではなく、実際の現場ではどのようなことが行われているのか、実際に体験してみないと分からないので、今回のインターンシップでは農業の厳しさを知る現場体験ができて良かった」と話してくれました。



●梨の選別作業を体験する県立大の生徒

アレンジで オシャレなブーケを

8月26日(木)、第3回JACがやき女性塾が参加者32名のもと開講しました。

今回は、7月末にオープンした新直売所「いぶきの里」を視察し、各自新鮮な野菜の買い物を楽しみ、その後、同地区の秋田県ゆとり生活創造センター遊学舎にて、ガーデニングブーケナチユリア沢田有子氏からルーティーブーケ講習を受講しました。

各々自分好みの特徴のあるブーケに仕上がり、これからどこに飾ろうかと話が盛り上がりました。



●自分好みに花をアレンジしていく女性部員



●読経によって人形との別れを惜しむ参列者

大切な思い出との 別れを惜しんで

JAC葬祭ゼールは、思い出の詰まった人形やぬいぐるみを提供する「第11回人形・ぬいぐるみ供養祭」を9月4日(土)、JAC新あきた河辺支店において開催しました。

会場には550人の来場者が参列し、約2,000体の思い出の詰まった様々な人形が祭壇に並べられました。

僧侶の読経により、参列者は最後の別れを告げ、「大切な思い出の詰まった人形がこのような形で供養できたので良かった」と参列者は話していました。

女性部組織の 更なる一致団結を

JAC新あきた女性部は9月9日(木)、秋田温泉プラザで管内の女性部員204名が一堂に集まり、女性大会を開催しました。

開会後に行われた演芸大会では、各地区の女性部員らが踊りや歌を披露し、会場は笑いや拍手で大盛会となりました。

続いて、タレント・漫才師の辻イト子氏が、「みかん農家のおばちゃんから、元氣の出前」と題し講演が行われ、部員らは話に聞き入っていました。

今後、女性部が活発な活動を展開していくために一致団結を図る大会となりました。



●演芸大会で盛り上がる女性部員



●相談者に熱心に対応する社労士の船木八重子氏

年金相談はJACで

JAC新あきた雄和支店では9月9日(木)、同地区に在住の方を対象に、年金無料相談会を実施しました。

この相談会は、JAC新あきたが主催したもので、年金受給に関する疑問や悩み等を解消することを目的として開催しました。相談会当日は、社会保険労務士の船木八重子氏が、終日途切れることのない相談者の疑問に丁寧な回答をしておりました。

JAC新あきたでは、今後も年金相談会を各地区で開催する予定で、年金について相談したい方々の対応に努めてまいります。



河辺地区の特徴は??

河辺地区は和田駅の北側から13号線にかけて市街地が形成されており、地域を東西に流れる岩見川沿いに集落や田園が広がる緑豊かな環境の中で、稲作を基幹として、野菜・花卉・果樹・畜産等複合経営が行われています。



河 辺 支 店

「明るく 笑顔で 元気良く」をモットーに
お客様をお待ちしております!



河辺支店
支店長 吉田 孝司

日頃より当支店をご利用いただき誠にありがとうございます。

地域の皆さま方から気楽にご相談いただけるよう、親しみやすい支店づくりに努めております。

皆さまからの益々のご利用とご来店を職員一同心よりお待ちしております!



- 営業時間/8:30~17:00(金融窓口は15時終了)
- 電話番号/018-882-2711
- 所在地/〒019-2625 秋田市河辺北野田高屋字上前田表60-1
- A T M/平日:8:45~21:00
土曜日・日曜日・祝日:9:00~19:00



河 辺 営 農 セ ン タ ー

地域に貢献し、組合員の皆さまのお役に
立てるよう努めてまいります!

組合員の皆さまには日頃、営農・購買事業をご利用いただきありがとうございます。

当地区は水稻を中心に転作大豆、野菜や花卉等の複合作物の生産拡大に取り組んでおります。

今後も組合員の皆さまと共に地域農業の発展、農業所得の向上に向けて職員一同一生懸命頑張っております。



河辺営農センター
センター長 伊藤 誠



地域の農産物をご紹介してまいります！

新あきたの旬

『ぶどう』

ブドウの品種はとて多く、世界には5,000種以上のブドウが存在するといわれます。このうち日本では主に30~40種類が商業栽培されています。新あきた管内では、現在「キャンベル」・「スチューベン」・「ナイアガラ」の3種類の品種があります。

また、ブドウは果皮の色によって「赤」、「黒」、「緑」の3つに分類されます。赤は「甲斐路」や「安芸クイーン」など、黒は「巨峰」や「ピオーネ」などが有名です。また緑は「マスカット・オブ・アレキサンドリア」や「ロザリオ・ピアンコ」などがあります。

果皮の色は、未熟なうちはどれも緑色ですが、生長の過程で赤や黒の色素が作られていきます。そのために果皮の色が違ってくるのです。なお緑系のブドウは色素が作られないため、熟しても緑色のままです。

おいしいぶどうの見分け方

実の部分に張りがあり、軸が太く青いものを選びましょう。軸が茶色いものは収穫してから日が経っています。また果皮に白っぽい粉が付着していますが、これは水分の蒸発を防ぐための「ブルーム」というものです。

この粉が、まんべんなく付いているブドウは鮮度が良い証拠です。果皮の色は、実の色が黒や褐色のブドウは色が濃いものを、緑系のブドウは黄色っぽいものがベター。



ぶどうの栄養と効能

【主な効能】 疲労回復、視力改善（赤ブドウ）、高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、がん予防

ブドウの皮には、視力回復や活性酸素の除去に効果がある「アントシアン」が多く含まれます。アントシアンはポリフェノールの一種で、悪玉コレステロールの発生を防ぎ血液をキレイにする働きがあるといわれています。そのため、動脈硬化やがん予防にも期待ができます。デラウェアなどの赤ブドウには、強い発がん抑制作用を持つ「レスベラトロール」というポリフェノールも含まれています。

また、果実に多く含まれるブドウ糖や果糖は疲労回復に効果があるので暑い夏のエネルギー補給に最適です。

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



農産物直売所に参加し、ご自分で生産した農産物や加工品を販売してみませんか?



農業ビジョン推進課
課長 小松 博俊

「自慢の野菜を売ってみたい」「直売所に興味がある」という皆さんを募集します。消費者と生産者のふれあいの場、食と農に関する身近な情報発信の場として、「彩菜館」・「いぶきの里」を活用してみませんか?野菜を栽培されている方、女性・高齢者の方大歓迎です。

参加条件・必要な手続き

- 参加条件……………◎組合員(家族を含む)。
◎組合員以外の方はJA新あきた管内に住所を有する方で、出資していただくことが条件となります。
- 必要な手続き……………◎会員申込などの提出。◎会員専用講座の開設。◎入会金(個人の場合20,000円)。
- 出荷・販売できるもの…◎自分で生産した農産物。◎自分で生産した加工品など
- 搬出・精算……………◎売れ残り品は毎日自分で引き取る。◎週1回、指定口座に振込。
◎農産物手数料は約15% ◎加工品は約20%。
- 商品の陳列等……………◎自分で指定時間内に搬入、陳列する。◎自分で価格設定しバーコードを貼り陳列する。
- 目指すは……………農業所得の向上!地域農業の活性化!地産地消と食育!
新あきた伝統の継承!安全・安心・新鮮を提供!



かみちゃん
の やさい畑
彩菜館



彩菜館…現在、会員数146名

いぶきの里…現在、会員数117名

皆さまのご参加をお待ちしております!!

お問い合わせ先は 農業ビジョン推進課
TEL.018-832-6652まで



稲の刈り取り後に除草して 来年の稲作の準備をしませんか?



購買課
主任 松田 貴幸



ラウンドアップ マックスロード5.5ℓ



■期間限定特価…**12,600円**(税込)

枯らす力が大幅にアップ!土への安全性の高さはそのままに、今までにない除草効果を実現!

- ◎スギナの根を25倍液でより確実に枯らす!
- ◎散布後の雨にさらに強くなった!
- ◎気温が低い時でも確かな効果を発揮!

適用雑草と使用方法

作物名	適用場所	適用雑草名	使用時期	10ℓ当たり使用量		使用方法	
				薬量(mℓ)	本剤の使用回数(ℓ)		
かんきつ りんご・なし もも・ぶどう	—	一年生雑草	収穫7日前まで (雑草生育期)	200~500	自然散布50~100	3回以内	3回以内
		多年生雑草		500~1000	少量散布25~50		
水田作物 (水田畦畔)	水田畦畔	一年生雑草及び多年生雑草	収穫14日前まで (雑草生育期)	200~500	少量散布25~50	2回以内	雑草木 莖葉散布
		スギナ		1500~2000	通常散布50~100		
水田作物、 畑作物(休耕田)	休耕田	一年生雑草	雑草生育期	200~500	少量散布25~50	3回以内	植栽地を除く 樹木等の 周辺地に 雑草木 莖葉散布
		多年生雑草		500~1000	少量散布25~50		
樹木等	公園・堤とう 駐車場・道路 運動場・宅地 のり面、鉄道等	一年生雑草	雑草生育期	200~500	通常散布50~100	3回以内	3回以内
		多年生雑草		500~1000	少量散布25~50		
		スギナ		1500~2000	通常散布50~100		

■販売期間…

**平成22年10月1日(金)~
平成22年10月31日(日)**

ご注文は…

最寄りの営農センターまたは受注センター

0800-800-4318まで
お気軽にご連絡ください。



ワンポイント アドバイス!!



雄和営農センター
係長 石井 直樹

今月のテーマ

大豆

大豆の収穫時期が近づいてきました。 無理な作業をせず、 良質な大豆の生産を心がけましょう!

【大豆の適期収穫】

コンバインで収穫を行う場合は、圃場全体の茎、子実の水分状態をよく見極めて、収穫を行うことが重要です。大豆子実の外観品質は成熟期以降、徐々に低下するため、成熟期の早い圃場から順次、速やかに収穫してください。

大豆の成熟期は1株の80%~90%の莢が品種固有の熟色となり、莢内の子実が乾燥子実の形で莢を手で振った時に「カラカラ」と乾いた音がする時期です。

◎収穫作業の留意点

- ①成熟後20日を目安に刈り取りを実施しましょう。収穫前に大型雑草の「タデ類」や「アメリカセンダングサ」等は除去しましょう。
- ②茎水分が高いと、茎汁などにより汚損粒が発生します。汚損粒の発生を抑えるためには、茎がポキッと折れる頃(茎水分50%以下)を目安に刈り取りを行います。
- ③土が刈り取り部に入ったら直ぐに作業を中止し清掃します。
- ④グレンタンク内をチェックし、割れが多い場合は抜き廻りの回転数を下げましょう。
- ⑤コンバイン袋には7分目程度入れ、脱穀後は風通しのよい場所に置くようにしましょう。

成熟期からコンバイン収穫適期までの日数

品 種	熟期後の日数		
	早 限	適 期	晩 限
リュウホウ	10~15日	15~20日	25日
タチユタカ	10~15日	20~25日	30日
あきたみどり	10~15日	15~20日	25日
コスズ	7~10日	20~24日	30日

【乾燥はじっくりと】

乾燥前の子実水分(以後、初期水分という)と乾燥条件により、しわ粒や裂皮粒等の被害粒が発生する場合がありますので注意してください。

- ①乾燥温度の目安は、
 1. 子実水分26%程度の場合は無加温送風とし、22%程度になってから加温送風とする。
 2. 子実水分22%程度の場合は、室温+8℃以下の加温送風とする。
 3. 子実水分18%以下の場合は、室温+15℃以下の加温送風とする。
- ②送風温度は30℃以下、乾燥速度は0.4%/hでじっくり乾燥し、子実水分15%に仕上げます。
- ③乾燥作業の良否で被害粒率が変わります。

裂皮粒: 乾燥初期に表面水分のみが急激に低下した場合に発生します。

しわ粒: 裂皮発生の後から発生します。変形した乾燥表皮に子実中心部からの水分が移行して発生します。



“口のもつれの話”

よく「口がもつれる」「もつれた」という言葉を聞きますが、それが何を表わすものなのかはあまり知らない方が多いと思います。口がもつれるのは、緊張した時、早口で話してしまい口が十分に動かなかった時、お酒などを飲みすぎて思うような速さで口が動かなかった時に多いと思います。しかしそれは、命に関わる何かを表わすこととはほとんどなく、ちょっとした笑い話になって終わります。一番怖いのは、大きな病気にかかっていることを表わす「口のもつれ」です。

「口のもつれ」を引き起こすのは、唇や舌に麻痺を生じている場合や、器質的な異常をきたしていることが原因の場合があります。よく耳にする病名をあげれば脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患があげられます。脳血管疾患を発症した時に手足が麻痺すれば分かりやすいのですが、口がもつれるのは「酒を飲んだせいではないか?」「口が渴いでいるからではないか?」などと意外と我慢されやすい症状です。また、舌に麻痺を生じると飲み込みにも問題を生じ、ムせてしまうこともあり

ますが、これもまた「たまたま...。」

と我慢されやすいようです。年配の方々が我慢強いのは承知していますが、病気の発症を見逃してしまい、結果として重い後遺症が残ってしまうたら大変なことになります。口のもつれからくるコミュニケーション障害は目に見える障害ではありませんので、その分、周囲から理解を得にくく、羞恥心・もどかしさなどから患者さんにとって強いストレスとなります。そこで、もし口がもつれていると感じたら、また、ご家族の口がもつれていたら

- ①唇を強くこがらせてみる(ウの口)
 - ②唇をしっかりと横に引いてみる(イの口)
 - ③思い切り舌を出してみる
 - ④舌先を鼻の方に巻き上げてみる
- 以上のことをやってみて下さい。他にも観察ポイントはあるのですが、も顔の動きに左右差があったり、両方ともほとんど動かなかったりしたら、もし舌が大きく曲がって出てきたり、舌先が全く上がらなかつたら、それは麻痺を疑わせます。



秋田組合総合病院
言語聴覚士
ふじわら かおり
藤原 香織

また、口のもつれと同時に、食事の際にムせる回数が多くなっているようなら確実です。我慢せずに病院に行き、早めに診察を受けることをお勧めします。

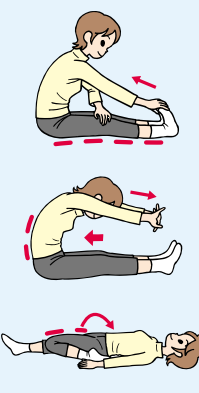
当院では、脳血管疾患後の口のもつれ(専門用語で構音障害といいますが)に対して、言語聴覚士が顔面・舌の体操の指導と構音訓練を行っています。また、飲み込みにも障害を合併した場合には嚥下訓練も行っています。訓練施行にあたっては、いずれもある程度の知的能力・認知力を求められますが、早期にリハビリテーションを始めることで一定の効果は期待できますし、後遺症を残すにしても代替手段(代わりとなる手段)を考えることもできます。病気は早期発見が肝心です。不調を我慢することなく、また、ご自身の健康を過信することなく、日々過ごされますように願っています。

オススメ
得する
対策
etc.

元気に一歩! ウォーキング 整理運動も大事なウォーキング

●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

前回はストレッチとウォーミング・アップ(準備運動)について紹介しました。今回はクーリング・ダウン(整理運動)を取り上げます。
ウォーキングが終わった瞬間は、「今日も一日、いい運動をした」と充実感でいっぱい。すぐ家に帰って、シャワーを浴び食事をしてくつろぎたくなりますが、運動後、すぐに休むと、体への負担は逆に大きくなり、疲労も残りやすくなります。次の日も爽快(そうかい)な朝を迎えるには、わずかな時間のクーリング・ダウンが重要です。ウォーキングの効果を確かなものにするためにも、ぜひ取り入れてください。
クーリング・ダウンは、体が温まっているうちにするのが効果的。脚にたまっていた血液の循環が良くなるほか、疲労の原因となる乳酸を除去して疲労や筋肉痛を防ぎます。やり方はウォーミング・アップ同様、ストレッチが中心です。体をリラックスするのがポイント。張っている筋肉をほぐしていき、心拍数をゆっくり下げ体を少しずつ元の状態に戻していきます。
ウォーキングは脚だけでなく背中、腰などの筋肉も絶えず使っています。ストレッチでは、それらの部分を意識しながらゆっくり行いましょう。



脚を出し、つま先をゆっくり手前に引いて、アキレスけんを伸ばします。

両手を前に組んで、背中を後ろに伸ばすようにして、背中と腰の筋肉を伸ばします。

片方のひざを曲げて、体をゆっくり倒して、太ももとすねの筋肉を伸ばします。

皆で仲良く百歳食

秋ナスは嫁に食わすな

煮てもよし、焼いてもよし、漬けてよし、生で食べてもこれまたよしよしのナス。油との相性も極めて良く、スポンジ状の果肉が油を吸収しても、それほどじつこさを感じずに食べることができません。ビタミンEの多い良質の植物油を取る上でも最適です。ナスは秋口になると、その味わいが格別によくなります。

秋ナスは嫁に食わすな

このことわざが生まれたのは江戸時代。いろいろな解釈がありますが、おいしい秋ナスを嫁に食われてはたまらない、という嫁いびり説よりも、逆に、嫁思い説の方が正しいと思います。というのも、江戸時代の『本朝食鑑(ほんちようじかん)』という食物の薬効などを解説した本の中に、「夏から秋にかけて、上下とも生ナスを好んで食べる」とあるのです。もちろん、煮物や漬物にもしますが「刺し身」でも好まれていたのです。

さらに江戸時代初期に刊行された『料理物語』にも、ナスの食べ方として、「汁さしみ、丸煮…」とあり、生食が好まれていたことが分かります。皮をむいて細切りにし、酢みそなどをつけて食べ

●食文化史研究家 永山 久夫



ていたようです。実際、味が爽快(そっかい)で甘さがあり、意外なうまさがあります。しかし、生のナスは体を冷やす作用があります。うまいからといって食べ過ぎると消化不良の心配もあり、体が冷えて出産に悪い影響を及ぼす危険性もあります。

つまり「秋ナス」のことわざは、大切な嫁さまの健康を気遣い、過食を戒めたものと考えられるべきなのです。

ナス特有の黒紫色の成分はアントシアニンで、老化を予防する抗酸化作用があります。また発がん物質の生成や動脈硬化を防ぐ上でも注目されているのです。ナスにも含まれ、コレステロールを抑える働きをしています。従って、ナスは皮ごと料理するようにはしましょう。

健康百科

緑内障は早期発見がかぎ

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

緑内障は、眼圧が上昇して視神経が障害され、視野が欠けていく病気で、放っておくと失明につながることもあります。日本では、40歳以上の人の約20人に1人は緑内障があるとされており、中途失明の原因の第1位を占めています。失明を防ぐためにも、緑内障をできるだけ早く発見して、適切な治療を受けることが大切です。

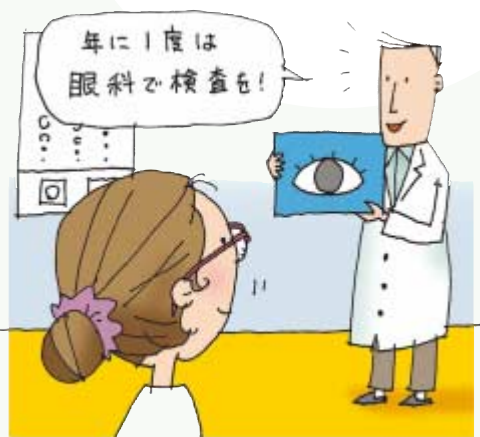
近視の人などは視神経が障害されやすく、緑内障を発症しやすいといわれています。また、家族に緑内障の患者さんがいる場合も、いない場合に比べて、緑内障の発症頻度は約2倍になります。もともと視神経が障害されやすい人は、眼圧が高くないにもかかわらず、典型的な緑内障を起こす人が多く、それを正常眼圧緑内障と呼んでいます。わが国では、正常眼圧緑内障が、緑内障全体の約7割を占めているといわれます。

緑内障を発症しても、最初のうちは自覚症状がほとんどないまま、ゆ

くりと進行します。そのため、かなりの人が知らないうちに緑内障になつている恐れがあります。

自覚症状が現れてくるのは、視神経が障害されて5〜10年ほどたつて緑内障の中期になってからです。緑内障は、いったん起こった障害は良くなりませんので、視力障害など自覚症状が出る前に早く見つけて、進行をできるだけ食い止めることが必要です。

そのためには、眼圧検査はもちろんな必要ですが、それだけでは不十分で、眼底検査や視野の検査が必要になります。40歳を過ぎたら、年に1回は眼科で検査を受けて、緑内障があるかどうか調べてもらいましょう。



ふれあいメール

9月のテーマ『夏の思い出』



今年の夏は、剣道部の東北大会出場で山形県上山市へ行ったのが一番の思い出。それまでの毎日の練習で苦しんだのは、今は懐かしく思っています。
(仁井田 Kさん 10代)

2年前息子が、夏に結婚して今は別のところで生活しています。とても暑い日であった事を思い出します。礼服がびしょ濡れたと記憶しています。今年初孫が生まれる予定です。
(植山 Sさん 60代)

とにかく暑い日続きでウンザリ。でも、川柳をやっている私は、7月・9月5日の大会で賞は取れなかったが、各一句ずつ選ばれた事です。
(金足 Nさん 80代)

31歳の夏、日中友好農業青年の翼で中国に7月下旬より2週間行ったこと。
(雄和 Wさん 60代)

何年ぶりに「大曲の花火」を見ることができました。当日、友人から「席が取れたからすぐ来い」との電話。電車で駆けつけたらピツクリ。どこもかしこも人・人・人。でも素晴らしかったです。いい思い出になりました。
追記：帰宅は翌日AM2:30でした…
(太平 Iさん 60代)

残暑厳しい今日この頃です。いつまで続くのかこの猛暑。雨も降らず畑の野菜はダメ…外に出かけようと思ってもこの暑さとんでもない。時々風が入ってくる自宅で推理小説を読むのが一番です。
(太平 Mさん 60代)

子供たちが小学生の頃、夏休みになると子供会で毎年海に出かけ、にぎやかにスイカ割りや網を引いたことを思い出します。成長した今、当時は振り返るゆとりがあると嬉しいのですが。
(金足 Nさん 60代)

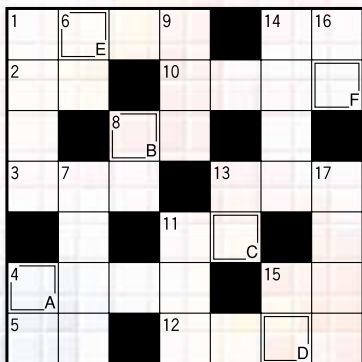
■今月のテーマは『ありがとう!』

今年の24時間テレビで「ありがとう」を題材としていました。そこで、皆さんの持っている感謝の気持ちをこのコーナーでも伝えてみませんか?掲載させていただいた方の中から、抽選で3名の方へ粗品を進呈いたします!皆さん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~F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... 鼻緒と長い歯が特徴です
- 4... ー知識 ー体温
- 6... 口や鼻から吸ったり吐いたり
- 7 10月14日はーの日、
... 車両撮影会などのイベントも
- 8... 南の島から実が流れ着くイメージがある植物
- 9... 輪がつかってできています
- 11... ー一品 ー統一
- 13... 乳酸ー 酵母ー 病原ー
- 14... とても足の速い神様 足の速い人の例えにも
- 15... 地味の反対
- 16... スポーツー オープンー パトロールー
- 17... ーの注意を払って取り扱わねばならない

■ヨコのカギ

- 1... 10月第2月曜日はーの日
スポーツに親しまししょう
- 2... 秋に黄赤色に染まる果物
- 3... 刀を持つての立ち回りを指導します
- 4... 芝居小屋の入場料
- 5... いくつも積み重なっているもの
- 8... カタツムリが出せと歌われる「武器」
- 10... シュワッと泡の出る飲み物
- 11... ー高く馬肥ゆる秋
- 12... 切れた電線に触ると、
ーする危険がありますよ
- 13... 20対21のーで敗れた
- 14... 10本の足は、本当は腕だそうです
- 15... 食べ物をつまむ2本の棒

★当選者

モ	ミ	ジ	ガ	リ	イ
ヤ	ユ	マ	ク	ウ	チ
シ	ズ	ン	シ	コ	
シ	ガ		イ	ミ	
ツ	カ	ズ	ガ	ツ	キ
カ	ル	イ	シ	ト	ブ
イ	ヨ	ヤ	ク	キ	ン

 工藤 志保さん (仁井田)
 山田 賢一さん (上新城)
 藤本 あき子さん (牛島)
 おめでとうございます

【9月号の答え】
ツキミダンゴ

▼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】10月8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2-140
 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

◎8月

8月2日	…秋田市長への要請書提出	(秋田市役所)
”	…インターンシップ(金農高生)受入れ 至4日	(園芸畜産課・西営農C)
7日	…休日ローン相談会	(全支店)
18日	…施設再編に伴う廃止地区説明会	(追分支店)
23日	…施設再編に伴う廃止地区説明会	(寺内支店)
24日	…全県JA組合長会議	(JAビル)
”	…第2回秋田米戦略会議	(”)
25日	…資産有効活用特別委員会	(JA新あきた会館)
”	…第5回理事会	(”)
26日	…施設再編に伴う廃止地区説明会	(中央支店・南支店)
27日	…施設再編に伴う廃止地区説明会	(東支店・岩見三内支店)
30日	…施設再編に伴う廃止地区説明会	(川尻支店・大正寺支店)

■第5回理事会

平成22年度第5回理事会が8月25日(水)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/農産物検査業務規程の一部変更について
 議案第 3号/全農北東北石油事業所との売買基本契約書の書式改定に伴う契約の締結について

■JA新あきたの概況(8月末現在)

●組合員数/(正)7,776人 (准)8,088人

貯金	903億6,463万円
貸付金	370億9,945万円
共済保有高	3,249億3,533万円
購買品供給高	7億7,108万円
販売高	6億2,232万円
出資金	36億5,366万円

■人事

- 異動
 9月 1日付…購買課 係長 鎌田 薫(旧任:東営農センター係長)
 ●退職
 8月31日付…購買課 高貝 幸臣

●編集後記

今年の夏は最高気温を更新したり、真夏日が続いたり本当に暑いですね!皆さん体調管理は大丈夫だったでしょうか?私はというと夜のあまりの暑さに寝不足が続いて夏バテ気味です。しかし、夏が終わるのが寂しいと思ってしまうのはなぜ?(飯島)

概算金決定

“全農概算金に1,000円を上乗せ!!”

平成22年産米の概算金は、生産者の所得確保のため、「うるち米」につき集荷時の概算金を全農概算金に1,000円(60kg)の価格を立替え加算して集荷することとなりました。また、ふるい下米(くず米)については、本年産も運賃助成・紙袋助成をしますので、米は全量出荷下さいますようお願い申し上げます。

尚、加工用米については、急激な環境の変化などもあり、300円を値下げし8,200円(1等・60kg)での買取価格としますので、ご理解賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

あきたこまち1等B(60kg)

全農概算金 ……………9,000円
 +JA新あきた立替え加算金…1,000円
 概算金額……………10,000円

※全農追加支払い時に、立替金は相殺させていただきます。

2010 第2弾 JA-SS GO!GO!キャンペーン 9/1(水)▶10/31(日)

秋田県内各JA-SSでお買い上げいただいた5,000円分のレシートで素敵な賞品が抽選で当たる!!

A賞 15名様
2つの中からお選び下さい

- SHARP LED AQUOS
- デジタルハイビジョン・チューナー内蔵HDD搭載ブルーレイディスクDVDレコーダー

B賞 30名様
5つの中からお選び下さい

- 体脂肪計カラダスキャン
- 真空内釜圧力IH炊飯ジャー
- プラスマクラスターイオン発生機
- Wii ●サイクロン式クリーナー

A賞が外れてもさらにチャンス! ダブルチャンス賞 50名様 県内各JA-SS3,000円分ご利用券

●お問い合わせ… 事務局/JA全農 燃料部 北東北石油事業所 秋田推進グループ
TEL.018-816-0554 (受付時間9:00~17:00※土・日・祝除く)
 主催/秋田県JA-SS連絡会

JA新あきた女性部員・ご家族の皆さまへ 組合員総合健診募集のお知らせ

JAでは「暮らしと健康を守る健診活動」として組合員総合健診を行います。健康を見直すとともに、この機会にぜひ受診されますようお勧めいたします。

1. 日程

月日	場所	対象	検査項目
10/18(月)	秋田組合総合病院 健康センター 2階(26番) TEL:880-3000	JA新あきた管内の 組合員及び組合員家族/60名	・問診・身体測定・(尿、便)検査 ・血圧測定・血液検査・心電図 ・内科健診・胸部X線
10/19(火)	受付 午前7時30分~ 午前8時30分	JA新あきた管内の 組合員及び組合員家族/60名	・胃がん健診【検診車(マンモグラフィ含む)】 ・子宮がん【検診車】・前立腺がん検査
11月中	検査結果について、保健師による事後指導を行います。		

2. 受診料…1人 14,000円(税込)

*検査内容が充実しました!(マンモグラフィ・前立腺がん検査が追加されました) *検査容器、注意事項等については、後日送付いたします。

3. 申し込み…各支店、営農センターへ

4. 申し込み締切…10月1日(金)まで

お問い合わせ…農業ビジョン推進課 TEL:832-6652(担当:齊藤)



JA新あきた企画旅行

山陰山陽宮島・萩・玉造 4日間

■実施時期…平成22年(2010年)12月上旬

■旅行代金…お一人様4~5名1室利用

【早期割引】125,000円(予定)

【通常価格】128,000円(予定)

※3名様1室利用の場合:6,000円、2名様1室利用の場合:12,000円それぞれ追加となります。
●早期割引料金は平成22年9月30日までに申込された方のみ適用します。

◎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

までお気軽におたずねください。

日	行 程	食 事
1	秋田空港 → 羽田空港 → 広島IC → 姫路駅 → 平和公園・資料館 市内IC → 宮島口 → 宮島 → 萩 → 玉造温泉(泊)	朝:○ 昼:○ 夕:○
2	ホテル → 萩神社 → 萩 → 玉造温泉 → 萩 → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC 大野IC → 岩国IC → 岩国IC → 岩国IC → 美祿IC 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC	朝:○ 昼:○ 夕:○
3	ホテル → 津和野 阿蘇自誓堂 → 津和野 阿蘇自誓堂 → 津和野 阿蘇自誓堂 市内IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC → 萩IC	朝:○ 昼:○ 夕:○
4	ホテル → 立立美術館 → 米子空港 → 米子空港 秋田空港 → 秋田空港	朝:○ 昼:○ 夕:○

※上記スケジュールは予定であり、交通状況により変更となる場合があります。
※マークの記載は…●朝食、○昼食、◇夕食、△お弁当、△お土産

…… 第133回 ……
秋田県種苗交換会日程

- ◎会 期
平成22年10月30日(土) ~
平成22年11月5日(金) 7日間
- ◎会 場
北秋田市
- ◎時 間
午前9時~午後4時
※最終日の11月5日(金)は正午で終了します。

催 事	会 場
会場オープンセレモニー	鷹巣体育館前
開会式・閉会式	文化会館
談話会	交流センター
農産物出品展示	鷹巣体育館
学校農園展	鷹巣体育館
地産地消展	鷹巣体育館
農業関連参考展示	鷹巣体育館駐車場
農業機械展示	苗畑跡地

【行事日程】

期 日	行 事 名	時 間	会 場
10月30日(土)	会場オープンセレモニー	午前8時40分~	鷹巣体育館前
	農産物出品審査発表	午前9時30分~	交流センター
	新穀感謝農民祭・開会式	午前10時30分~	文化会館
	農業功労者を称える会	午後0時30分~	ホテルニュー松尾耕ホール
10月31日(日)	談話会	午前9時30分~	交流センター
11月1日(月)	秋田県農業委員大会	午後1時00分~	文化会館
11月2日(火)	秋田県NOSAI大会	午前10時30分~	文化会館
	秋田県土地改良事業推進大会	午後1時00分~	合川体育館
11月3日(水)	農村における健康を考える集い	午前9時30分~	交流センター
	AKT「クボタ民謡お国めぐり」	午後1時30分~	文化会館
11月4日(木)	物故者追悼会	午後2時00分~	浄運寺
	中央会理事会	午後4時00分~	JA鷹巣町
11月5日(金)	秋田県産米改良品評会表彰式	午前11時00分~	交流センター
	褒章授与・閉会式	午後1時00分~	文化会館

※会場、日時、行事名、イベント名は変更となる場合があります。

組合員の皆さまからの数多くの出品をお願いします!
種苗交換会への出品依頼について

第133回秋田県種苗交換会が、北秋田市を会場に10月30日(土)から11月5日(金)まで開催されます。組合員の皆さまから数多くの出品をお願いいたします。

- 出品様式及び出品物の規格**
- ・水 稲 …2把(1把各5株)
 - ・豆 類 …子実2リットル、株大豆10株(ビニール袋入れ)
 - ・い も 類 …甘しよ、馬鈴しよ2kgまたは出荷箱1箱
 - ・果 実 …2kgまたは果実包装荷造ダンボール1箱(10kg)
 - ・野 菜 …ナガイモ、カリフラワー、ブロッコリー、ネギ、食用菊、レタス等は出荷箱1箱
キャベツ、ハクサイ、カボチャ等は2個(結束)
ホウレンソウ、チンゲンサイ等の葉類は2袋(FG)
カブ、タマネギ等は5個
サトイモ2Kg、セリ2把(20本)
 - ・花 卉 …切花類10本、鉢物類2鉢
 - ・農産加工品 …缶詰、ビン詰、漬物等は2個
 - ・農林工芸品 …つる細工、わら細工、民芸品等は1個
 - ・きのこ類 …乾シイタケ1袋(200g)
生シイタケ5パック(各100g)
- ◎詳しくは各営農センターまでお気軽にお問い合わせください。