

# いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

# 1

JA新あきた広報誌

Ibuki vol.142

## 謹賀新年

特集

### 日本人の元気の源「お米」



地域の農産物を紹介してまいります。  
新あきたの旬

## 「ハボタン」



### 目次

- ◎年頭のご挨拶 ..... 2
- ◎平成22年を振り返り&平成23年新たな年を迎え ..... 3
- ◎ステキな笑顔いっぱい! ..... 4
- ◎新あきたの旬【ハボタン】 ..... 5
- ◎特集【日本人の元気の源「お米」】 ..... 6
- ◎ニュース&トピックス ..... 8
- ◎暮らしの応援団【金融】 ..... 10
- ◎営農ワンポイントアドバイス【稲作】 ..... 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



# 謹賀新年



代表理事組合長  
船木 耕太郎

## 年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。  
組合員の皆様には、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、生産調整をめぐる赤松元農林水産大臣の問題発言に対する対応をはじめ、宮崎県で発生した口蹄疫の爆発的な感染、米価の大幅な下落と本県稲作の大不作等、農家・組合員にとりまして誠に多難な一年でありました。

当JAの基幹作目である米については、昨年の世相を反映する漢字『暑』のごとく連日の猛暑による影響から作況指数が90に落ち込み、一等米比率が52・7%までに低下し、稲作農家は大幅な減収となりました。

農業が天候によって大きく影響を受ける事は言うまでもありませんが、土づくりの重要性をはじめ、基本技術の確認と徹底、そして、稲作以外の作目拡大への取組みが急務であると痛感しているところであります。

さて、兼ねてからの懸案でありました2店舗目の産直店『いぶきの里』が秋田市の絶大なる支援を賜り7月にオープンいたしました。

開店前に買い物客の列ができる程の盛況で、野菜栽培農家・会員組合員に大きな力と励みをいただいております事に感謝を申し上げます。

また、全県に先駆け独自に取組んでまいりました酒造組合との契約に基づく加工用米につきましても皆様から好評をいただいております、引き続き販売強化に努めてまいります。

先の衆議院選挙の勝利によって国政を担った民主党政権であります。農家の期待が大きい『戸別所得補償制度』の将来設計や、TPP（環太平洋経済連携協定）参加の検討表明等、先行き不透明感が二層増幅しております。JAグループの一員として、関係機関と連携強化を図りながら、農業の展望を切り開き農家所得の向上に鋭意努めてまいりますので、変わらぬご協力・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

組合員の皆様のさらなるご発展とご健勝ならびに恵みの多い一年となりますよう心よりご祈念申し上げ新年の挨拶いたします。



本年もよろしく  
お願い申し上げます

代表理事組合長

船木 耕太郎

代表理事副組合長

京極 芳郎

代表理事専務

長谷川 實

常務理事

佐藤 真紀男

第一理事

小野 金一

理事 安田 友一

理事 佐藤 清廣

理事 加藤 貞吉

理事 佐藤 金雄

理事 高橋 長寿

理事 佐々木 良英

理事 鎌田 諄

理事 石塚 満

理事 伊藤 幸治

理事 鎌田 洋子

理事 進藤 隆太郎

理事 榎 民子

理事 山岡 市男

理事 渡辺 良雄

代表監事

菅野 洋

常勤監事

高橋 壽

監事 荻原 正明

監事 柏谷 幸彦

監事 後藤 善左衛門

# 謹んで新年のお慶びを申し上げます



## ■JA新あきた平成22年を振り返って

3月

新あきた農業協同組合併10周年記念式典(秋田市文化会館)  
 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～



4月

第4期 かがやき女性塾開講  
 女性による組織の活性化と発展を目指す  
 ためのかがやき女性塾開講。



6月

第11回通常総代会(秋田県民会館)  
 ～組合員・利用者の皆さまから必要と  
 される身近で明るいJAを目指して～



7月

「ファーマーズマーケット 彩菜館」  
 開店8周年を迎え、心機一転。店内のレイ  
 アウトを変え、リニューアルオープン。  
 また、生産者による自主運営もスタート!



7月

「いぶきの里」華々しくオープン  
 念願の直売センター2号店が秋田市上北  
 手地区に、生産者と消費者の交流場となり、  
 安全・安心な地場産農産物の供給拠点を  
 目指します。



11月

TPP参加断固反対!! 署名運動(JR秋田  
 駅東西通路)  
 政府が関税撤廃の例外措置を認めない完  
 全な貿易自由化への参加を検討している  
 ことから、農業の崩壊を守るために、署名  
 活動を行いました。



## ■平成23年の取組み

経営3カ年計画・農振3カ年計画の取組みにおいて2年目を迎え、更に強化を図ります。

### 経営3カ年計画【3つの柱】

- ①地域を担う多様な担い手の支援と地域農業振興への取組み強化
- ②地域密着型の総合事業性を発揮するための健全経営の確立
- ③地域に貢献する生活文化活動の実践

### 農振3カ年計画【基本目標】

- ①担い手支援の充実による地域農業の維持・発展取組み強化
- ②多様な水田農業の確立と食料自給率の向上への取組み強化
- ③新規需要米等新たな売れる米作りへの取組み強化
- ④組合員ニーズに対応できる営農指導体制の強化

地域の農産物をご紹介します！

# 新あきたの旬

## 『ハボタン』

＊花言葉：利益、祝福



(品種:初夢)

「ハボタン」は、キャベツの仲間でボール状にならないキャベツを日本で観賞用に改良した品種で現在では世界中で栽培されるようになりました。

日本では数多くの品種が栽培されており、キャベツ同様に短い莖に有柄の広い葉をつけますが、結球はしません。低温では、葉の中央部が白色か紫桃色に着色します。

品種は、東京丸葉ハボタン(江戸ハボタン)、名古屋縮緬(ちりめん)ハボタン、大阪丸葉ハボタンがあります。このほか、最近になって葉形の異なる切れ葉のサンゴハボタンが育成されています。7月上旬から8月上旬に播種(はしゅ)、本葉3枚のころ仮植えし、9月下旬に定植します。アブラナ科の作物の為、アオムシ・コナガの被害を受けやすく、害が大きいので、数回殺虫剤で駆除します。



(品種:初紅)

少し前までは門松に使うお花のイメージでしたが、最近では、とてもきれいな色合いのものや、アレンジしやすい大きさのもの、また品種も色々あり、お正月以外のギフトやアレンジにも、とても使いやすくなったお花です。

この冬の時季でしたらお花屋さんでも切花、鉢植えと色々揃っています。切花でも、とても日持ちが良く、華やかな色合いのものもたくさんありますので、花束やアレンジなど洋風、和風を問わず合わせてお使いいただけます。春先になって抽台(とうが立つ)した物も、変わった寄せ植えとして使われたりします。季節の贈り物や新年のごあいさつのお花としてもとても最適です。



(品種:ウインターチェリー)

## 日本人の元気の源「お米」

# 「お米中心の食生活を！もつとお米について知ろう！」

私たち日本人にとって主食である「お米」が、あまりに身近にあるために意外と知られていないものです。

食生活の欧米化により、「お米」の消費量が年々減少傾向にあります。お米中心に食事をしていた昔に比べ、今は食べ物があふれているものの栄養バランスの崩れや生活習慣病の増加などの問題があります。

食をめぐる環境が大きく変化している今日、私たちの食の原点である「お米」を今一度見直してみよう！

### ◎お米の特徴

お米には、炭水化物のほか、たんぱく質やビタミン・ミネラル類など様々な栄養素が含まれており、色々なおかずと組み合わせることで栄養のバランスが保たれています。カロリーも控えめで太りにくく、さらに家計にもやさしい主食と言われています。

### ◎これまでに明らかにされている「ごはん食」の効果

- 米主食の日本食のほうがパン食に比べ血糖値の上昇が緩やか
- ごはん食のほうが、満腹感の持続が長い
- ごはん食のほうが、パン食に比べて脂肪合成／蓄積が緩やか
- ごはん食は、よく噛むことにより、脳を活性化
- ごはん食は、低脂肪の料理を食べやすい

### ◎毎朝のごはんは大切です！

脳の唯一のエネルギー源になるのがブドウ糖です。

朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力・記憶力の低下につながっていくのです。

### ■朝食を抜くと脳や精神に悪影響を及ぼします！

朝食を摂らず、職場や学校に行くと、集中力に欠けボーッとしてしまい、仕事や勉強がはかどらずイライラしたことはありませんか？これは脳のエネルギーであるブドウ糖が不足していることが原因なのです。

### ■朝は「ごはん食」を食べましょう！

不足したエネルギーを補うには、「ごはん食」がおすすです！「ごはん」は粒食ですから、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げてくれるので長時間脳を維持します。



つまり、「ごはん食」は脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。

皆さまも気持ち良い1日を始めるためにまずは、朝起きてからしっかりと「ごはん」を食べ、ブドウ糖を補給しましょう！



## どこまで知ってる？ お米3択クイズ

知っているようで知らないことが、実に多いもので、クイズ形式で楽しみながらお米が今まで以上に身近で味わい深いものになりますよ！

### 初級問題 1

Q.お米に含まれる成分で最も多いものは何ですか？

- ①たんぱく質 ②脂肪 ③炭水化物

答え.③炭水化物

炭水化物が全体の77%を占めます。次に水分15.5%、たんぱく質6.1%、脂肪0.9%、そのほかビタミンなどが0.4%です。炭水化物はブドウ糖に変化して、脳の唯一のエネルギー源となりますので、脳の働きに欠かせません。



### 初級問題 2

Q.精米してから何日くらいで食べ切るといいでしょう？

- ①約1週間 ②約3週間 ③約6週間

答え.②約3週間

お米は玄米の段階ではまだ生きて呼吸しています。そのため低温保管すると劣化しないで2年くらいは保存できますが、精米するとすぐに酸化などの劣化が始まります。酸化すると米のにおいや色に変化が起こり、ビタミンなどの栄養分も減少してしまいます。白米はできるだけ3週間程度で食べ切り、難しい場合は密封して冷蔵庫の野菜室で保存することで劣化が抑えられます。

### 中級問題 1

Q.お米1合に対し、お水何ccで炊飯するのが適量でしょう？

- ①126cc ②216cc ③612cc

答え.②216cc

お米を購入するときはKg(重量)ですが、炊く時は合(容量)が使われます。お米1合はおおよそ150gです(品種や精米の仕方によって若干変わります)。容量では1合は180ccです。炊飯水はお米の容量の約1.2倍が基本なので $180\text{cc} \times 1.2 = 216\text{cc}$ となります。



### 中級問題 2

Q.現在、日本全国でどれくらいの品種が作付けされているのでしょうか？

- ①約300品種 ②約600品種 ③約900品種

答え.①約300品種

日本ではこれまで国に品種登録された品種が2010年9月時点で660品種ありますが、実際に作付けされている品種は約300種です。そのうち、主食用うるち米が180品種、もち米が60品種、日本酒の原料の酒米が60品種あります。

### 上級問題 1

Q.1升炊き家庭用炊飯器でご飯を炊く場合、最もおいしく炊けるお米の量はどれくらいですか？

- ①5合～6合 ②7～8合 ③9～10合

答え.②7合～8合

容量の大きい釜で1～2合程度の少量炊飯をしますと、水の量が少ないためすぐに沸騰してしまい、お米の芯までしっかり吸収されず、でんぷんがアルファ化する前に炊き上がって、お米の内部が硬くなりがちです。一方、9～10合など目一杯炊いてしまうと、炊飯中にお米の対流(沸騰に合わせて米粒が動くこと)せず、釜の中心と壁面、釜の上部と底部で炊きムラができてしまいます。



私たち日本人は、稲作を中心とした農耕の民として長い歴史を歩んできました。日本の風俗の根底には、稲作中心の生活・文化があります。そんな大切な「お米」だからこそ今一度見直し、茶碗1杯でも多くご飯を食べ、消費拡大に積極的に取り組んでまいりましょう。

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、ダリア栽培講習会・実績検討会
- 2、「いぶきの里」漬物講習会
- 3、平成22年度ファーマーズアワード表彰式  
及び第31回秋田市農政協力員の集い
- 4、小学生による「食育活動」
- 5、北地区女性部交流会・南部地区女性の集い
- 6、かがやき女性塾4回目・5回目
- 7、生産調整についての意見交換会

## 出荷アップを目指し



●市場関係者からアドバイスを受ける生産者 (雄和サイクリングターミナル)

J A新あきた花き部会ダリア班は11月15日(月)栽培研修会、26日(火)には、秋田市雄和サイクリングターミナルで実績検討会を行いました。

栽培方法や出荷実績を基に今年度を振り返り、参加者同士が技術向上への意見交換により、ダリアの安定出荷と品質確保をしていくことを話し合いました。



今後は、新あきた管内の産地化を更に進めるにあたり、婚礼だけではなく、一般家庭にもダリアを気軽に置いてもらえるように日持ちの良いダリアの栽培を目指していくことが必要と市場担当者からアドバイスがありました。

## 漬物の作り方を指導



●楽しく漬物講習を聞く参加者(いぶきの里)

11月26日(金)、上北手の直売センター「いぶきの里」で、利用客の方々を対象に漬物講習会を開きました。

永長産業株式会社森岡亮行さんを講師に、秋冬野菜の浅漬けや白菜漬けなど4種類の作り方を教わりました。



当日買い物に来ていた利用客の方々も足を止め、美味しい漬物の作り方に興味を示していました。

いぶきの里での講習は今回が初めて。今後も利用客を対象に講習会などを行なう予定ですので皆さまもお気軽に足をお運びください。

## 平成22年度 あきたファーマーズアワード表彰式 及び第31回秋田市農政協力員の集い

秋田市と秋田市農業委員会主催の優秀な農家を表彰する集いが11月29日(月)、シャインプラザ平安閣秋田で開催され、協力員や農業委員・県・市・J Aの関係者約100名が参加しました。

最優秀賞に秋田市雄和芝野の深井伸さんが選ばれ、優秀農家には、2団体2個人が選ばれました。また、永年に渡り農政協力員として尽力された7人、農業を題材にした市内の小中学生のこども絵画部門で10名に表彰状が贈られました。

船木耕太郎組合長は、こども絵画部門で特別賞8人に対し、代表者の上新城小学校3年生齊藤晴香さんへJ A組合長賞としてあきたこまち5 kgを贈りました。



●最優秀賞に輝いた深井さんが体験発表を行う (平安閣秋田)

## 食育活動で豆腐作り

J A新あきたは、11月中旬から12月初旬にかけて、勝平小学校4クラスと四ツ小屋小学校2クラスの3年生児童、両校合わせて173名に大豆を使用した豆腐作りで食育活動を行いました。

これは「食」の大切さ、安全・安心な食材で地産地消を理解してもらい、伝統食やご飯について子供たちに伝え、実際に見て触れて体験し、米や野菜を身近に感じ興味を持ってもらうことを目的としたものです。

講師には、女性部の山内みどりさんが、元気一杯な児童に豆腐の作り方を教え、豆腐の出来ばえに児童からは大歓声でした。



●山内さんと豆腐作りに励む児童



## 各地区の女性部員交流深める

J A新あきた北地区女性部交流会が12月8日(水)、秋田温泉プラザで43名が参加し開催されました。講演では、鈴木クリニツクの鈴木裕之先生が「楽しく笑って長生き人生」と題し、参加者は先生の話に大笑い、楽しい時間を過ごしました。



また、同月11日(土)、秋田県中央地区老人福祉エリアで南部地区女性部による女性の集いが開催されました。大森山動物園園長小松守氏の「動物のいのち見つめて」の講演や各地区持ち寄り芸能発表が行われ、部員の方々は、練習した成果を見せ合い互いに交流を深めました。



●芸能発表を行う女性部員(老人福祉エリア)

## 盛り上がりをもみせる女性塾

J A新あきたかかやき女性塾の4回目の講義として11月15日(月)に日帰り研修旅行を行いました。参加者は、横手市平鹿の浅舞婦人漬物研究会や同市十文字の道の駅などを視察しました。各地域での直売所の視察と塾生の交流を深めることを目的に行いました。

また、12月8日(水)には河辺支店で第5回目が開講され「年末年始にぴったりの簡単おもてなし料理」で炊きこみずしなど6品を調理したほか、キャンドル作りにも挑戦しました。参加した塾生からは楽しい笑い声が聞かれ、盛り上がりをもみせた講義となりました。



●漬物の味を研究する部員  
(横手市平鹿の浅舞婦人漬物研究会工場)



## 地域の格差是正を!

12月13日(月)、秋田市選出の県議会議員11名と生産調整についての意見交換を行うため、船木耕太郎組合長、佐藤佐太幸秋田市農林部長・佐々木吉秋秋田市農業委員会会長・柴田傳一郎秋田中央農業共済組合長・佐藤國夫秋田県土地連秋田支部副支部長は秋田県庁の議会棟を訪れました。

平成23年度以降の秋田市の転作率が拡大される見込みのため、各市町村との格差是正を目的として意見交換を実施したもので、様々な意見が出される中で、佐竹敬久秋田県知事へ「早急に格差是正を図る」要請活動を行うことで出席者全員の意見が一致しました。



●生産調整について意見を交わし合う(秋田県庁議会議棟)



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

## JAバンクあきた ウインター キャンペーン2010

平成22年

11月24日 水

平成23年

1月31日 月



北支店  
渡辺 洋平

ボーナスは  
JA新あきたへ  
お任せ下さい!

### 〈定期貯金キャンペーン金利〉

他金融機関からの預け替え

# 年0.40%

(税抜き後年0.32%)

普通貯金等  
からの振替

# 年0.10%

(税抜き後年0.08%)

#### ご利用いただける方

個人のお客様で、キャンペーン期間中に定期貯金(1年:自動継続)10万円以上新規にご契約された方に限ります。

さらに! 「ちょちくちょきんぎょ2010」  
がま口財布プレゼント!

※数に限りがございますので、お早めにご来店ください。



内側は金運を  
呼び込むといわれる  
黄色です!

金利適用期間 初回満期日まで

※初回満期日以降は、自動継続時の店頭表示の利率を、当該満期日まで適用します。  
※やむをえず、中途解約する場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。  
※商品内容については、JA新あきたのホームページ、または、店頭に備付けの商品概要説明書をご覧ください。

詳しくはお近くのJA新あきた窓口にお気軽におたずね下さい。  
またはJA新あきたホームページ [http://www.ja-shinakita.or.jp] をご覧下さい。

## JA年金 無料相談会 のお知らせ

### 雄和地区でご好評いただいた年金無料相談会を 第2弾として下記日程にて追分地区で開催いたします!

年金について疑問(手続方法や受給開始年齢等)をお持ちの方はお気軽にご来場下さい。

- 日 程 / 平成23年2月4日(金)
- 時 間 / 13:00~19:00まで
- 場 所 / JA新あきた追分支店 生活センター2F

※ご相談時間のご予約を受付しておりますので、詳しいお問い合わせは追分支店(TEL.018-873-3111)まで

# ワンポイント アドバイス!!

今月のテーマ

稲作

平成22年度の稲作をふりかえって…



米穀課  
課長補佐 小松 亨彦

平成22年産米は、こだわり米を中心に「あきたecoらいす」、加工用米や米粉用米の普及拡大を実施してきました。また、あぜ道講習会の開催や病害虫防除の広報活動など、品質・1等米比率向上に努めてまいりました。

本年産の米の作柄につきましては、春先の低温と日照不足、出穂期の高温により収量及び品質に大きな被害をあたえ、農林水産統計の平成22年10月15日現在の秋田県の作況指数は「93」の「不良」となり、中でも中央地区は「90」の「著しい不良」という厳しい結果となりました。

当JA管内の品質状況については、高温による影響から「くさび米」や「乳白粒」等により1等米比率52.3%と前年を大きく下回る結果となりました。(11月30日現在)

## 1. 生育概況

### ○田植期～分けつ期

4月の低温と日照不足による出芽や生育の遅れ、田植後の5月下旬から6月上旬にかけて強い低温に見舞われ、初期生育が抑制され草丈・茎数ともに平年を下回る結果となりました。

### ○出穂期～登熟期

6月中旬以降、高温が続き生育は回復しはじめましたが、日照時間が少なかったこともあり、草丈が長く、軟弱傾向となりました。当管内の出穂期は8月1日と平年より4日早く、出穂後も高温が続き日照時間も確保され、積算上では刈取適期は早まったが、最低気温(夜温)が高かったため登熟は緩慢でした。



### ○病害虫発生状況

8月の県病害虫防除の予報では、穂いもち病の発生はやや多く、斑点米カメムシの発生は、アカスジカスミカメの発生が多いとされましたが、管内でのすくい取り等発生調査では、発生が少ない方でした。

### ○品質

平成22年産米の検査等級比率並びに下位等級理由は下記の表の通りです。

本年産は、品種により等級比率が分かれた年となりました。特に「あきたこまち」には、高温による「くさび米」の発生が多く、下位等級の大きな理由となり、次年度への課題となりました。

(表1) 平成22年産米の等級比率(中米・米粉を除く)

品種名	1等	2等	3等	規格外
あきたこまち	49.1%	47.4%	3.2%	0.3%
めんこいな	60.2%	38.0%	1.4%	0.4%
ひとめぼれ	92.5%	7.5%	-	-
新あきた全体	52.3%	44.6%	2.8%	0.3%

(表2) 平成22年産米の下位等級理由(中米・米粉を除く)

品種名	1位	2位	3位
あきたこまち	着色粒(51.0%)	充実度(26.6%)	カメムシ(5.2%)
めんこいな	充実度(52.4%)	芽くされ粒(11.5%)	発芽粒(8.2%)
ひとめぼれ	充実度(72.2%)	カメムシ(12.6%)	着色粒(8.2%)

## 2. 次年度へ向けて

本年は、主要品種である「あきたこまち」に高温による「くさび米」の発生により、下位等級が多く発生するなど減収に繋がりました。高温下では、光合成機能の低下、養分吸収力や根の活性に与える影響は大きいといわれております。

品質を確保する上で、養分吸収力や根の活性を持続させる土壌管理や土づくり、気温に合わせた水管理が重要になってきます。昨年の経験を生かし、天候に左右されない稲作りを実践しましょう。

# “緩和ケアを知っていますか？”

皆さんは「緩和ケア」という言葉を聞いたことがありますか？

秋田県は高齢者が多く、がんの死亡率が全国一高いと言われることもあって、がんに関する話題が新聞やテレビに出ることも多いので、聞いたことがあるという方は多いのではないのでしょうか？

それではどのくらいの方が、「緩和ケア」を正しく理解しているのでしょうか？

これまでは、緩和ケアといえば「積極的な抗がん治療ができなくなったがん患者さんの終末期」や「がんによる身体の痛みを治療」だけが取り上げられることが多かったため、「緩和ケアとはターミナルケアのこと」とか、「ホスピスでの治療のこと」と考えている方も多岐にわたります。

日本緩和医療学会は2007年に、国内の4カ所ですべて約8000人の一般市民に対して「緩和ケアに関するアンケート」を行っています。その結果によると、約半数の方が「緩和ケアという言葉を知っている」と答えていました。しかしその一方で、「緩和ケアにどのようなイメージを持っていますか？」という

質問に対しては「死期が迫っている患者のためのもの」と言った答えが30%あり、「手術や抗がん剤といった積極的ながんの治療ができなくなった、あるいは希望しない人が受けるもの」とか、「がんの末期の患者さんが受ける医療」と考えている人もかなり多いことがわかりました。

しかし、これは大きな誤解なのです。WHOは2002年に「緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より痛み、身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルなきちんとした評価を行い、それが障害とならないように予防したり対処したりすること、QOL（生活の質）改善するためのアプローチである」と定義しています。これをわかりやすく言い換えると、緩和ケアとは「がんによる身体の痛みや心のつらさなどのさまざまな症状を少しでも和らげて、辛いというにがんを付き合っていくための方法」のことであり、人が人らしく生きることを手伝っていく医療を指しています。



秋田組合総合病院  
診療部長 緩和ケア科  
さくさび まさる  
作左部 大

ですから、痛みなどの身体症状や精神症状だけではなく、がんに関わるいろいろな苦痛が緩和ケアの対象になり、緩和ケアは病気の時期や治療の場所にかかわらず、手術・抗がん剤治療・放射線治療等の積極的ながん治療と平行して受けられるものなのです。

「がん対策基本法」が2007年に施行されました。「がん患者およびその家族の苦痛の軽減並びに療養生活の質の維持向上」が目標であり、そのために「がん対策推進基本計画」が策定され、「治療の初期段階からの緩和ケアの実施」が重点的に取り組むべき課題となっています。これを達成し、全国どこでも質の高いがん医療が受けられるように「がん診療連携拠点病院」が整備され、当院も地域がん診療連携拠点病院の指定を受けています。どうぞ皆さんも緩和ケアについて正しく理解し、上手に利用して下さい。

オススメ  
得する  
対策  
etc.

## 元気に一歩！ ウォーキング 歩く距離を延ばそう

●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

健康増進のための歩数の目安は、1日8000歩から1万歩といわれています。農家の方は、その日の作業内容によって歩数に差が出てきます。ある農家を調査したところ、田畑を隅々まで歩く消毒や草取り作業が中心の日と、出荷作業が中心の日とは約3000歩の違いがありました。出荷作業が中心の日には約6000歩で、やや不足しています。従って歩く距離が少なかった日は、意識的に歩くことをおすすめします。休憩時間に少しずつ歩き、歩数を増やしていく方法もあります。ウォーキングで歩く距離を延ばすには、スピードを上げていく方法と、スピードを上げずに長い距離を歩く方法があります。スピードを上げて持続させていくトレーニングは、高いレベルの筋力や全身持久力を身につけていくことができます。自分に合ったスピードで強度を変えずに歩いて距離を延ばす方法は、持久力の土台をつくるものです。長い距離を歩くことで姿勢を維持する力がつき、無駄な動きがそぎ落とされてきます。

最初は30分、2～3kmのウォーキングを2回繰り返すことから始めてみましょう。前半30分のウォーキング後に、5分ほどの休憩を入れストレッチなどで体調を整えます。自分に合ったフォームで結構ですので少しずつ距離を延ばしていきます。あくまでも自分のリズムで歩き続け、体調を観察しながら歩くことが大事です。自分なりにフォームをチェックするポイントをつかんでください。

慣れてきたら、体調に合わせてスピードをコントロールしながら、1時間を目安に休憩を入れずに歩いてみましょう。フォームが乱れなくなったら確実に持久力はついています。



# 皆で仲良く百歳食

## 海藻食で不老長寿

日本人ほどユニークな食文化を形成してきた民族も少ないでしょう。ほかの民族が、あまり口にしないようなものまで、日常的に食べる傾向があります。

その一つが海藻食の文化。ワカメやノリなどは、普段食化していますが、お正月や祭り事、おめでたい行事のある日などになると、必ず登場する海藻もあります。コンブやホンダワラ、そして磯の岩から採取した青ノリなど。

面白いのがホンダワラ。「穂俵」とも表現するように、小さな袋状をした球のような気泡がいっぱいついていて、まるで稲穂のように見えます。

稲作農耕民族にとってホンダワラは非常におめでたい海藻で、別の呼び名が「神馬藻」。お正月神の歳徳(としとく)さまが乗ってくる神馬にお供えするのがホンダワラであるところから、神馬藻となったようです。

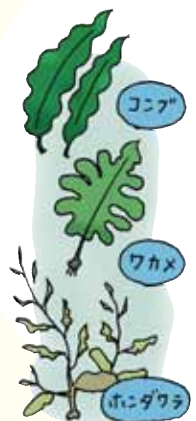
ホンダワラは今でもしめ飾りやお供えの飾りに用いる土地がたくさんあります。「万葉集」に出てくる「玉藻」は美しい海藻と解釈されていますが、玉のような気泡を持ったホンダワラと

●食文化史研究者 永山 久夫

いう説もあります。東北地方では、昔は「玉柳」と呼んで食用にしていたそうです。ホンダワラ科の中に「アカモク」と呼ばれる海藻があり、現在でもあえ物やみそ汁などで食用にされています。

何といっても人気なのはコンブ。「ひるめ」とも呼ばれ、結婚などの「お披露目」の語源ともいわれるほどおめでたい海藻。古代中国の王様が不老長寿の食べ物として、熱心に求めようとしたのもコンブと伝えられ、使者として日本にやって来たといわれる徐福(じょふく)の伝説が日本各地にあります。

コンブのヌルヌルした成分のフコイダンに注目が集まっています。解毒作用や抗酸化力、がん細胞をやっつけたり、インフルエンザや風邪などにかかりにくくする免疫力を高めてくれます。日本人が世界一長生きできるのも、食の選択がうまいからにはかなりません。



# 健康百科

## 脳卒中を早く見つける

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

脳卒中とは、脳の血管の障害によって起こる病気のことです。それには大きく分けて、脳梗塞(こうそく)、脳出血、くも膜下出血の3種類があります。脳梗塞は脳の血管が詰まって起こりますが、脳出血とくも膜下出血は脳の血管が破れるために起こります。

脳卒中は、生活習慣や生活習慣病とかかわりの深い病気です。肥満、喫煙、1日2合以上飲酒する人や、高血圧、動脈硬化、糖尿病、脂質異常症(特に悪玉コレステロールが高い人)の場合には起こりやすいので、注意が必要です。

脳卒中の症状は、種類によって多少は違いますが、主に次のような症状が突然現れます。

一つ目は頭痛です。明らかな原因がはっきりしない激しい頭痛です。  
二つ目はまひやしびれです。顔、腕、脚など、体の片側にまひやしびれが現れます。

三つ目は、視野が欠けます。視野



が半分欠けて見えます。左右どちらの目で見ても、半分ほどしか見えません。

四つ目は、言葉の障害です。言葉がうまく話せなくなり、ろれつが回らなくなります。

五つ目は、目まいです。バランスが悪くなり、うまく歩けなくなります。この五つの症状のうち一つでもあれば、脳卒中の可能性があります。

脳卒中は、「昨夜は何ともなかったのに、朝、目が覚めたら、上記のような症状が現れた」というように突然起こるのが特徴です。

脳卒中は、早期の診断、治療が重要です。軽症だと受診が遅れることも少なくありません。軽い症状でも見逃さないことが大切です。もしこのような症状が一つでもあれば、すぐ医療機関を受診してください。診断の確定には、CT検査やMRI検査が必要になります。

# ふれあいメール

12月のテーマ『寒さ対策!』



我が家の暖房は5台の高熱暖房器(今は未だ弱)がたより。そして、時々鍋料理です。「しょっつる」「ざっぱ汁」「湯豆腐」そして「一杯」?最高ですね!(太平 Iさん 60代)

私は1時間程度散歩に行きます。初めは寒いですが、歩いているうちに体が温かくなり健康にもいいので一石二鳥です。(桜 Sさん 70代)

寒さ対策といえば、これからはカイロを体の所々に貼って寒さしのぎをしています。たまには低温やけどをしたりして...でもはなさないようにしています。(金足 Kさん 60代)

私の寒さ対策は、まきストーブで温まることです。数年前からまきストーブを焚くようになってから、居間中ほかほかで体も温まって冬には最高です!(河辺 Hさん 10代)

年をとると重ね着をしますが、私は特に何もしません。夏も冬も着るものが厚手になるだけ下着はそのまま。夏の暑い時でも冷たいものは飲まず、熱いお茶を飲んで体を冷やさないのがいいのかな?家の中は年中素足で過ごしています。(牛島 Sさん 70代)

私は寒さには弱くいつも首にタオルを巻いている。そのためか風邪をひいたことがない。やはり弱いところを知ること。そして守ることが一番の長生きの道だと思ふ。(榎山 Sさん 60代)

私の寒さ対策は頭髪です。真冬に行くと、それはもう寒くて大変...4月からは毎月行っておりますが冬の間は12月に行って3月まで休むようにしています。(下新城 Mさん 70代)

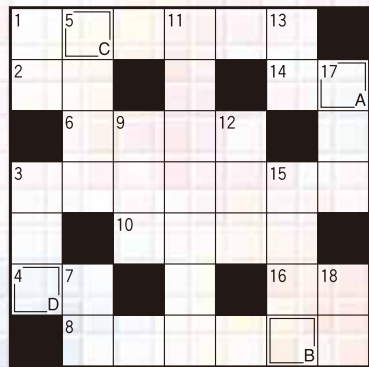
■今月のテーマは『新しい年を迎えての抱負』

新年を迎える時は、皆さまも様々な抱負を持っておられることかと思ひます。皆さまの平成23年度に対する思い・考えなんでもお聞かせください。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~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... 長寿でめでたいとされる動物
- 3... 漆を塗ってあります  
塗り物ともいいます
- 5... 大学受験のため入学——を提出した
- 7... よく伸びて弾力性があります
- 9... 堂々とした立派な姿
- 11... 七福神の一人 よろいを着けた姿です
- 12... 高い山に登ると薄くなってきます
- 13... 帰り道
- 15... 本にとっては顔かな?
- 17... 生命——健康——損害——
- 18... 神様が結んでくれることもあります

■ヨコのカギ

- 1... お供えもちを割って食べる行事
- 2... 剣道で着ける防具の一つ
- 3... 使ってなくなってしまう品物
- 4... 俳句に詠み込んで、  
季節感を表現します
- 6... スポットライトが当たる存在
- 8... 機械では計測できても、  
人には感じられない程度の揺れです
- 10... 今度引越す——は、すぐ近くにありますが
- 14... 交通機関は使わずに——で来ました
- 16... 見上げる方向

★当選者  
鈴木 堅さん (上北手)  
金 美津子さん (東 通)  
鈴木 弘子さん (雄 和)  
おめでとうございます

【12月号の答え】  
クリスマスケーキ

▼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】平成23年1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  
秋田県秋田町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。

# 平成23年に使用する農業用免税軽油の交付申請の受付等について

農業経営者が農作業用の機械に軽油を使用する場合は、あらかじめ県から免税証の交付を受け、軽油を購入するときにその免税証を販売店に提出することで、軽油引取税(1リットルあたり32.1円)が免税されます。なお雄和、四ツ小屋、河辺地区は下記の通りになります。

◎交付申請は秋田地域振興局県税部課税課(県庁後ろの秋田地方総合庁舎1階)で随時受付中です。

- ※すでに購入した軽油や作業を終えた分の免税証は交付できませんので、農作業に使用する軽油を購入する前に申請してください。
- ※申請書類は秋田地域振興局県税部課税課で用意してあります。
- ※農作業のうち基幹的な作業(専ら機械を使用)のすべての委託を受けて農作業を行うものも免税の対象に追加されました。申請の際は、農業委員会等の発行する証明書が必要となります。

## ●雄和、四ツ小屋地区の皆さまにお知らせ

書類交付手続き …… 期 間:平成23年1月11日(火)～1月29日(土)  
場 所:(株)JA新あきたライフサービス雄和給油所

書類交付日 …… 期 間:平成23年3月18日(金)  
場 所:JA新あきた雄和支店2階  
時 間:午後1時30分～午後3時まで

## ●河辺地区の皆さまにお知らせ

書類交付手続き …… 期 間:平成23年1月11日(火)～1月29日(土)  
場 所:(株)JA新あきたライフサービス南給油所

書類交付日 …… 期 間:平成23年3月18日(金)  
場 所:JA新あきた河辺支店2階  
時 間:午前10時～午前11時30分まで

区 分	印 鑑	耕 作 証 明 書	免 税 軽 油 使 用 者 証	機 械 の 購 入 証 明 書	納 品 書 等	前 年 購 入 し た 軽 油 の	県 証 紙 代 ( 四 百 円 )	免 税 軽 油 の 引 取 り 等 に 係 る 報 告 書
初めての申請(新規)	○	○		○			○	
継続申請書	が機械に変更	使用者証の有効期間が平成24年まで	○	○		○		○
		使用者証の有効期間が平成23年まで	○	○		○	○	○
	が機械に変更	使用者証の有効期間が平成24年まで	○	○		○		○
		使用者証の有効期間が平成23年まで	○	○		○	○	○

■免税軽油に関するお問い合わせ先  
秋田県秋田地域振興局県税部課税課関税班 TEL.018-860-3341

## ■JA新あきたのあゆみ

◎11月

- 11月 5日…第133回秋田県種苗交換会褒賞授与並びに閉会式 (北秋田市)
- 8日…秋田市農林水産業振興戦略会議 (ルポールみずほ)
- 9日…秋田市長への陳情書提出 (秋田市役所)
- “…TPP対策等に関する緊急上京運動 至10日(東京日比谷野外音楽堂)
- 10日…秋田市議会議長へ陳情書提出 (秋田市役所議会議棟)
- “…秋田市農林議員の会との研修会 (第一会館本館)
- 14日…TPP参加に反対する署名活動 (JR秋田駅東西通路)
- 15日…かがやき女性塾4回目 (浅舞)
- 25日…第6回監事会 (JA新あきた会館)
- “…第9回理事会 ( “ )

## ■第9回理事会

平成22年度第9回理事会が11月25日(木)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年度上半期ディスクロージャー誌について
- 議案第 3号/車両リース契約について
- 議案第 4号/旧北給油所跡地の処分について

## ■JA新あきたの概況(11月末現在)

- 組合員数/ (正)7,769人 (准)8,117人
- 貯金 ……918億7,381万円
- 貸付金 ……362億2,431万円
- 共済保有高 ……3,141億7,860万円
- 購買品供給高 ……33億439万円
- 販売高 ……36億9,483万円
- 出資金 ……36億5,403万円

## ●編集後記

12月…今年もあっという間に最後の月となってしまいました。4月から広報担当者となりあっという間の一年だったと思ひ返します。新人広報担当ですが、これからも皆様に親しまれる「いぶき」の作製を頑張りますので、皆さまのご指導・ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。来年度も「いぶき」をよろしく願い申し上げます。(飯島)

## お知らせ 平成22年度分の 税務申告対応について

税務相談・税務申告支援は、本来税務当局または税理士の業務として実施されるところであり、平成22年分申告から税務当局より税理士への移行を求められてきましたが、平成22年度については、これまでと同様にJA新あきたは「**臨時的税務書類作成の許可証**」をいただき従来通りの対応となりました。何卒宜しく願い申し上げます。

## JA ひとつひとつを心に深く みどりの会

会員随時受付中!!

「JA葬祭みどりの会」は、葬儀全般を安心してまかせられる会員制度です。どなたでもご入会いただき、特典も盛りだくさん。ご入会のお申し込み・お問い合わせは、JA葬祭レゼール本部またはJA新あきたへ。

**入会金は、1家族10,000円のみで、長期にわたりご利用いただけます。**

ご家族(同居)であればどなた様でもご利用いただけます。また、同居でなくても、世帯主の扶養(学生)等も対象となります。専門のスタッフが費用のご相談や進行、葬儀後ひ法等については、心をこめてサポートいたします。他の会に入会済みの方もお気軽にご相談ください。入会された方にカードを発行いたします。



## JA葬祭レゼール

株式会社JA秋田葬祭センター

レゼール本部 年中無休 24時間受付 ■フリーダイヤル 0120-46-5731 ■ホームページ <http://www.ja-sousai-akita.co.jp>

JA新あきた 購買課 Tel.018-832-6658

## 店舗移転のお知らせ

## JA新あきた指定冠婚葬祭「やすらぎ」

〒011-0922 秋田市飯島松根東町4-51  
Tel.018-874-8800 Fax.018-874-8855  
代表 門間 仁 今後もお付き合いの程宜しくお願い申し上げます。



## 年末年始営業日のお知らせ



JA新あきたの事業所は、下記の通り休業させていただきます。  
ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

事業所	日時	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金) ~1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)
本店		平常通り営業	平常通り営業	休業	休業	平常通り営業
本・支店金融窓口	平常通り営業					
営農センター	休業					
●ファーマーズマーケット彩葉館 ●いぶきの里	休業					
受注センター						

\*金融窓口は15:00まで

## ATM(キャッシュサービスコーナー)取扱時間

日時	営業時間	注意事項
12月30日(木)	平常通り(平日営業)	*マルダイ八橋店のATMの営業時間は9:00~21:00となります。
12月31日(金)	9:00~19:00	*農協ビル支店のATMは休業いたします。 *イオンモール秋田のATMの営業時間は10:00~19:00となります。 *マルダイ八橋店のATMは左記時間となります。
1月1日(土) 1月2日(日)	9:00~19:00	*県内JAのカード・通帳のみのお取扱いとなります。 *農協ビル支店のATMは休業いたします。 *イオンモール秋田とマルダイ八橋店のATMの営業時間は10:00~19:00となります。
1月3日(月)	休業	*メンテナンスの為、全ATMが休止いたします。
1月4日(火)	平常通り(平日営業)	



## 株式会社JA新あきたライフサービス 年末年始営業日のお知らせ

事業所	日時	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	元旦(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
セルフ北		7:00~21:00			7:00~18:00	お休みいたします	8:00~20:00		平常営業 いたします
南給油所							8:00~17:00		
雄和給油所		7:00~20:00			7:00~16:00				
戸島給油所									
Aコープゆうわ		9:30~19:00			8:30~15:00		吉例初売り 9:30~17:00		
Aコープ大正寺									
食材センター		平常営業いたします			お休みいたします				



## LPガスセンター TEL:018-834-8372

- 年末営業…12月29日(水)午後5時まで営業いたします。
- 仕事始め…1月4日(火)から平常営業いたします。

LPガス緊急時のご連絡は年中無休で24時間対応の《JAあんしんセンター》まで

フリーダイヤル ☎ 0120-182-571 (携帯電話からもご利用できます)

昨年は大変お世話になりました。本年もご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。