

# いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

# 3

JA新あきた広報誌

Ibuki vol.144

特集

園芸品目生産拡大プロジェクト事業



地域の農産物をご紹介します！  
新あきたの旬

『プリムラ』



職場からこんにちは!

《大正寺支店》&《岩見三内支店》&《本店》



■開花時期… 12月～4月

■用 途… 鉢植え、寄せ植え、ハンギングバスケット

■場 所… プリムラは日当たりを好みます。生育温度が5℃～15℃位で20℃以上では株が弱まってしまう。暖房の効いた部屋や屋間の室温が20℃以上になる部屋では注意してください。冬を戸外で育てることは可能ですが、霜に当てず凍らせないように冷え込む目や晩は室内に入れます。

■水 や り… 鉢土の表面が白く乾いてきたら、葉に水をかけないようにたっぷりと与えます。加湿になると灰色カビ病が発生するので注意してください。

# 新あきたの旬『プリムラ』

地域の農産物をご紹介します！

「プリムラ」は世界で500種以上あると言われるほど種類の豊富な半耐寒性一年草です。サクシノウ科サクシノウ属で、花色は黒以外全てであると言われるほど多色です。新あきた管内では主に、北部地区で栽培が行われており、品種はポリアンサとジュリアンが多く栽培されておりあります。  
花の少ない早春に咲くので、春を感じさせてくれる花として人気です。また、入学シーズンでよく使用される花として知られています。

花\*言\*葉  
運命を開く  
可憐、美の秘密



## \*\*\* 主な品種 \*\*\*



プリムラ・ポリアンサ



プリムラ・ポリアンサ (八重咲き)



プリムラ・ジュリアン (八重咲き)



プリムラ・オブコニカ

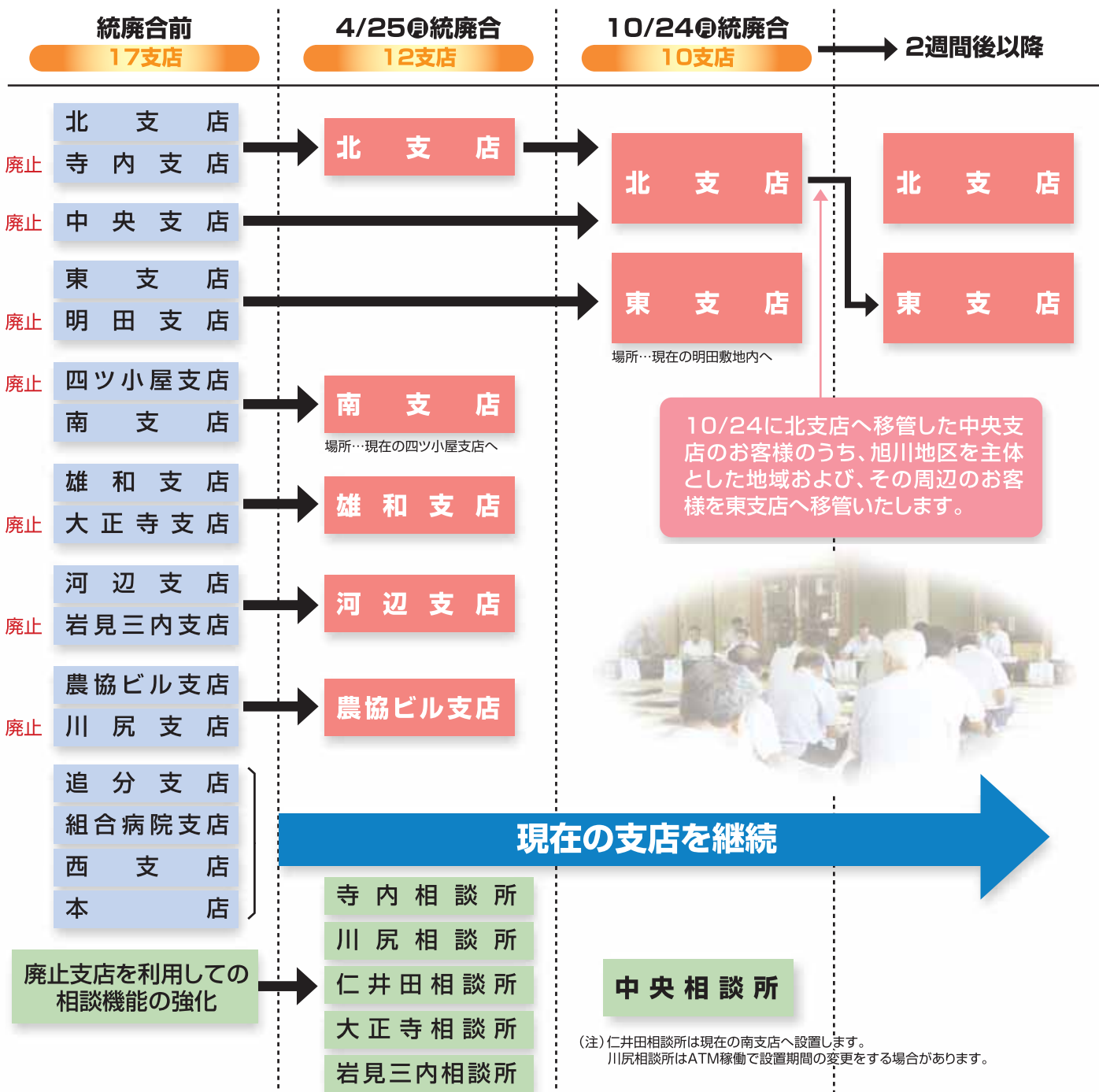
現在、JA新あきた直売センター「いぶきの里」、「彩菜館」で販売しております。

# 第2次施設再編のお知らせ



JA新あきたでは、安定的な経営基盤の確保とJA機能・組織の強化を目指すため、4月25日(月)と10月24日(月)の2回にわけて支店の統廃合を実施いたします。これからの施設再編スケジュールおよび廃止支店地域へのJAの対応について組合員の皆さまへお知らせいたします。

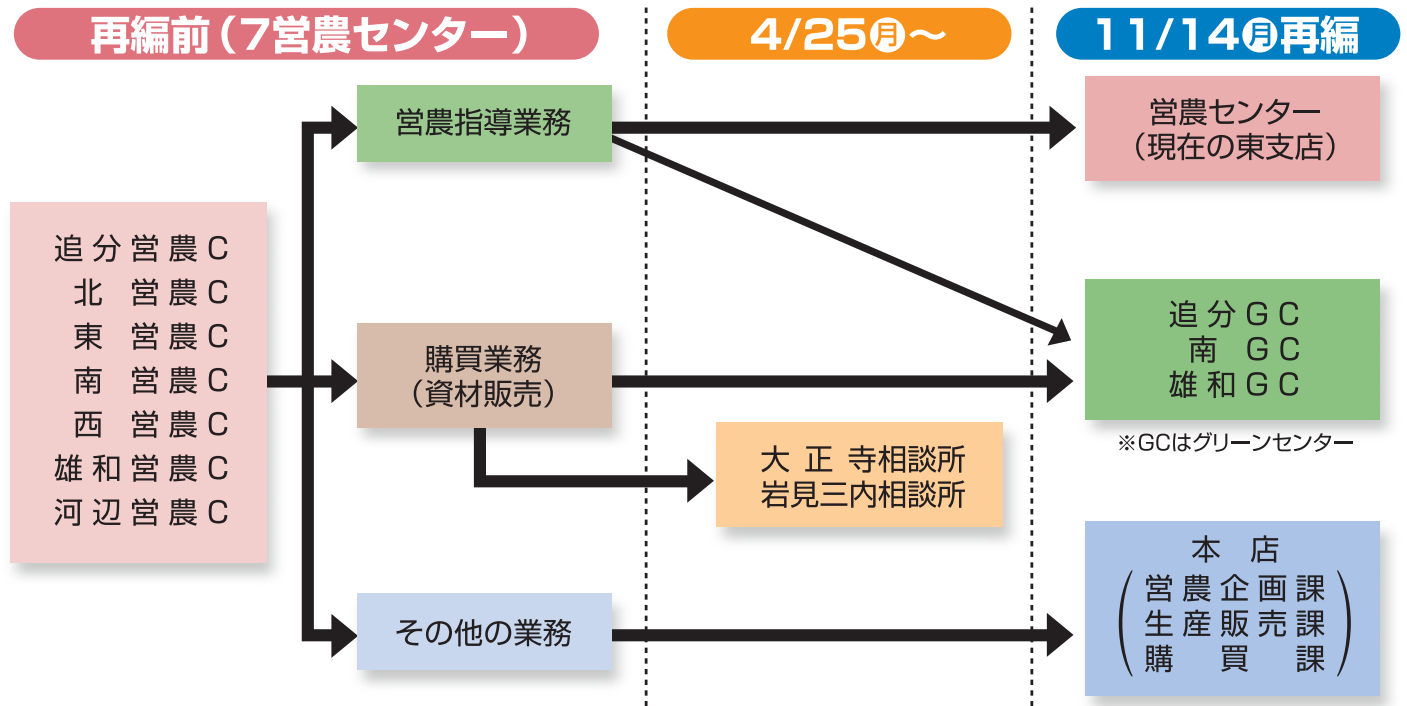
## 支店の統廃合スケジュール ※ATMについては現状のままで稼働いたします。



中央支店については10月24日(月)にいったん北支店と統合をした後、準備が整い次第(2週間後以降)、北支店へ移管した中央支店のお客さまのうち、旭川地区を主体とした地域およびその周辺のお客さまを東支店へ移管いたします。

# 営農センターおよび営農経済部 再編スケジュールについて

営農センターの再編については、11月14日(月)に、現在の7営農センターの営農指導業務を現在の東支店を拠点として集約し、その他の営農センター業務については営農経済部(本店)へ集約いたします。また、今まで一部の営農センターが行っていた購買業務(資材販売)については、追分グリーンセンター(現在の追分営農センター)、南グリーンセンター(現在の南営農センター)と既存の雄和グリーンセンターを含めた3グリーンセンターで行います。



## 廃止支店地域への対応について

廃止支店を利用する際の相談機能の強化をいたします。

### ■相談所の設置と職員の駐在

《寺内支店／川尻支店／南支店(仁井田)》※川尻支店はATM稼働による変更あり

◎駐在日時:平成23年の4/25～10/31 8:30～12:00(土日祝日を除く)

《中央支店》

◎駐在日時:平成23年の10/24～3/31 8:30～12:00(土日祝日を除く)

廃止後はATMの操作説明対応をはじめ、JA事業に関する相談窓口として総合渉外担当者1名(金融・共済の知識を有する職員)が駐在いたします。

《大正寺支店／岩見三内支店》

農業資材の在庫を置き、肥料・農薬(毒劇物を除く)の主要品目の販売および営農相談対応として職員を配置するとともに、当面はATMの操作説明対応をはじめ、JA事業に関する相談窓口としての職員も駐在いたします。

◎営農・購買担当者1名(営農指導・購買の知識を有する職員)の駐在  
駐在日時:平成23年の4/25～ 8:30～17:00(土日祝日を除く)

※原則として年間(稼働状況に応じて変更あり)

◎総合渉外担当者1名(金融・共済の知識を有する職員)の駐在  
駐在日時:平成23年の4/25～10/31 8:30～12:00(土日祝日を除く)

※岩見三内支店の生活店舗は従来どおり継続営業いたします。8:30～17:00(土日祝日を除く)



# 園芸品目生産拡大プロジェクト 事業による生産振興

～手取り最大化に向けた取組み～

## 園芸品目生産拡大促進

JA新あきたでは、農家経営の安定を図るため米以外の園芸作物の生産振興プロジェクトを立ち上げ、従来からの園芸品目生産者と集落営農組織及び新規取組み農家や担い手へ園芸作物作付の推進を図ります。

特に本年度より新たな園芸品目の産地化を目指し、最重点推進品目として枝豆、ネギ、ダリアの3品目については、行政でも強力に推進し補助事業でのバックアップ体制も充実させ、知識・技術・情報などサポート体制強化を図ってまいります。

### 生産者の声



白華の里生産組合 代表  
武藤 真作さん(豊岩地区)

#### コメント

規模拡大へ向け、効率の良い作業労力の配分を図るとともに、早生品種のマルチ栽培による収量向上を図り、秋田県の「目指せ枝豆日本一」に挑んでいきたい。

■H23年度枝豆栽培予定面積…1ha増加の3ha

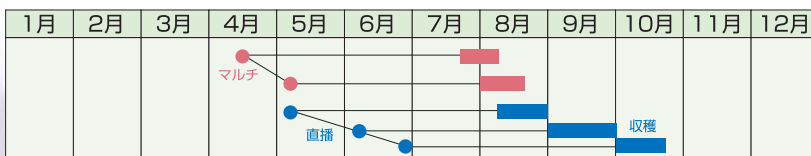
■生産作物…枝豆、大豆など

JA新あきた重点推進品目収支概算

| 品目 | 栽培面積 | 収穫目標(kg) | 収入      | 経費      | 収益     |
|----|------|----------|---------|---------|--------|
| 枝豆 | 10a  | 450      | 233,460 | 145,047 | 88,413 |

※全て1作当りの試算 ※転作助成金等の補助金は含まれません

JA新あきた最重点推進品目栽培ステージ



佐藤 嘉孝さん(追分地区)

#### コメント

昨年は定植作業が遅れたため、その反省を踏まえ今年の7月収穫分から積極的に早い定植を始め高単価の時期に出荷をし、9月収穫分へつなげていきたい、また今年は天候に左右されないネギを栽培していくことを目標としていく。

■H23年度ネギ栽培予定面積…20a→27a(7月中旬採り～)

■生産作物…ネギ、ブロッコリー

JA新あきた重点推進品目収支概算

| 品目 | 栽培面積 | 収穫目標(kg) | 収入      | 経費      | 収益      |
|----|------|----------|---------|---------|---------|
| ネギ | 10a  | 3,000    | 690,000 | 390,675 | 299,325 |

※全て1作当りの試算 ※転作助成金等の補助金は含まれません

JA新あきた最重点推進品目栽培ステージ





▲作期拡大を目指すネギ栽培



▲ブライダルの定番となったダリア



▲集落営農で取り組む枝豆栽培



JA新あきた花き部会副会長  
兼ダリア班班長  
渡辺利一さん（雄和地区）

### ■H23年度ダリア栽培予定面積…30a

JA新あきた重点推進品目収支概算

| 品目  | 栽培面積 | 収穫目標(本) | 収入      | 経費      | 収益      |
|-----|------|---------|---------|---------|---------|
| ダリア | 10a  | 6,000   | 780,000 | 420,000 | 360,000 |

※全て1作当りの試算 ※転作助成金等の補助金は含まれません

JA新あきた最重点推進品目栽培ステージ

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|    |    |    |    | ●  | ●  |    |    |    |     |     |     |

※11月以降出荷するダリアは9月上旬頃より電照栽培の必要あり  
※球根の根など初期投資が別途かかります

#### コメント

世界的な育種家である秋田国際ダリア園園長のおひざ元である秋田市において、ダリアを栽培し、年々栽培者や面積が増えてきています。特に関東・関西市場において当JAの市場評価は非常に高く、平成22年は1,700万円弱の売上をいたしました。まだまだ需要はあるので、今年は目標3,000万円の販売額に向けて頑張っていきたい。



農事組合法人「かみさんない」代表理事  
鎌田英文さん（河辺地区）

### ■H23年度加工用トマト栽培予定面積…50a→70a

#### ■生産作物…アスパラガス、大豆、じゃがいも、加工用トマトなど

JA新あきた重点推進品目収支概算

| 品目     | 栽培面積 | 収穫目標(kg) | 収入      | 経費      | 収益     |
|--------|------|----------|---------|---------|--------|
| 加工用トマト | 10a  | 6,000    | 210,000 | 156,028 | 53,972 |

※全て1作当りの試算 ※転作助成金等の補助金は含まれません

JA新あきた最重点推進品目栽培ステージ

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|    |    |    | ●  | ▲  |    |    |    |    |     |     |     |

#### コメント

今後地域の担い手組織として受託面積が増えていくと思われるので、地域の雇用の受け皿として、アスパラガスと加工用トマトや他の推進品目を作付けしていきたいと考えている。

## 市場の声



加藤亮平さん  
（丸果秋田県青果株式会社 野菜部主任）

#### コメント

JA新あきた最重点推進品目のうちネギに関しては、県内で出荷が一番早く鮮度・品質評価が高いので、今後も生産量の伸びに期待している。枝豆については、東北各地で栽培面積が増加し競合が予想されるので、品質やブランドイメージの構築が、急がれると思う。また、重点推進品目を含む他の作物を地元へ出荷する場合、鮮度面でJA新あきたは他の県内産地に比べ優位にあることから、鮮度を生かした独自のオリジナルブランドで売り込めばさらに伸びるはず。市場としては、少しでも地元JAと連携し、生産者の皆さんが伸びていけるように努力していきたい。

さあ皆さんも一緒に園芸品目の作付にチャレンジしてみませんか!

〈お問合わせ先〉園芸畜産課(018-832-6647) または最寄りの各営農センターへ

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、マレーシア・シンガポール5日間
- 2、集落営農促進研修交流会
- 3、平成22年度稲作・受託部会通常総会  
ならびに合同研修会
- 4、デイサービスセンター悠楽館豆まき
- 5、河辺地区女性部冬期調理実習
- 6、追分地区年金無料相談会
- 7、第4期かがやき女性塾開講式

## J A新あきた企画旅行 マレーシア・シンガポール 5日間の旅

J A新あきた企画旅行マレーシア・シンガポール5日間が、1月20日(木)と27日(木)出発の2班に分かれ総勢35名が参加し、楽しい時間を過ごしました。

マレーシアでは、首都クアラルンプール市内観光と世界で3番目に高いKLタワーを見学、また世界遺産マラッカを観光しました。シンガポールでは、世界的に有名なマライオン公園で旅の思い出に記念撮影もしました。

今回の企画は、赤道間近のアジア有数の近代国際都市と世界遺産を訪れた東南アジアの旅でしたが、J A旅行センターでは、これからも皆さまに楽しんでいただける旅行を企画してまいります。



●マライオン公園にて記念撮影(シンガポール)



## 集落営農組織の 運営確立を目指して

J A新あきた集落営農促進協議会は1月28日(金)、集落営農組織、集落営農型法人、県、市、J A役員67名が参加し、J A新あきた集落営農促進研修交流会を第一会館本館で開催しました。

研修会内容は、①園芸品目生産拡大プロジェクトの取組みについて②集落営農における複合作物定着ポイントについて③管内実践事例発表で農事組合法人かみさん代表理事鎌田英文氏が発表されました。④法人実践例・農事組合法人田中ファームの取組みについて⑤国・県の次年度対策の概要について。

今後とも組織経営体の確立を目指し、各組織、行政、関係機関、J Aが協力しあい生産振興に努めていきます。



●講師の話に耳を傾ける参加者(第一会館本館)

## 水稲の技術を学ぶ

J A新あきた稲作・受託部会は通常総会ならびに合同研修会を1月31日(月)に、アキタパークホテルで部会員・J A役員員の97名が参加し開催しました。

「水稲の高温障害対策技術について」講師の秋田県立大学生物資源学部教授金田吉弘氏が平成22年度の高温下での稲の状況を基に圃場管理やクサビ米の発生要因と軽減対策について話しました。参加者は、「大変ためになりました。再度、基本を大切にしたい稲作に取り組みたいと考えています。」と話してくれました。

J A新あきたでは、平成23年度へ向け、基本の見直しと共に高品質米への取組みを強化していきます。



●金田教授から指導を受ける部会員(アキタパークホテル)



●豆まきが行われる風景(悠楽館)

## 一年間の健康と幸福を願って

J A新あきたデイサービスセンター  
 悠楽館では2月3日(木)、一年の無病息災を願うという日本の伝統的な行事「節分の日」に当日ご利用されていた方々を対象に豆まきを行いました。

職員2名が赤・青の鬼の面をつけ、迫力のある演技で現れると、ご利用者の方々は二斉に鬼をめがけて「鬼は外、福は内」と声を上げ元気に豆をぶつけ、笑顔を見せていました。鬼は、勢いのある豆が飛んできて逆に驚かされていました。

悠楽館では、今年もご利用者の健康と幸福に祈りを込めて行ったもので、ご利用者の皆さまは、楽しい時間を過ごされていたようでした。



## エコープの食材で みんな酌的生活を

J A新あきた河辺地区女性部は2月5日(土)、河辺支店で冬期調理講習会「酌的生活」と題し、33名の参加者のもと開催しました。

講師のエコープの酢推進部東日本推進主任鳥越和泉氏が、国産米を使った穀物酢を5倍に濃縮した五倍酢を使用した炊きこみずし、ゆで豚の和風マリネなど計5品を部員は5グループに分かれ1テーブル1品を調理しました。

また、当日には米で作るパン「ゴパン」も紹介され、今流行の新たな食感のパンを試食し「モチモチ感が良くおいしい。」と好評でした。



●講師の指導で調理を進める女性部員(河辺支店)



## 社会保険労務士があなたのお悩みを解消します

昨年9月に行った年金相談会第二弾として、追分生活センターにて2月4日(金)、年金をこれから受けようとしている方は受けている方で、悩みや困りごとを解消しようとする年金相談会を実施しました。相談会では、社会保険労務士船木八重子氏が、相談に来た来場者の方へ丁寧に対応をされていました。船木氏は、「相手の話しやすい雰囲気作りができています。」と話してくれました。

今後他3、4地区で開催予定を考慮しており、現在、年金でのお悩みを抱えて困っている方の解消へ努めていきます。



●社会保険労務士船木氏の説明に聞き入る来場者(追分生活センター)



## 一歩一歩 かがやける女性へ

第4期かがやき女性塾は、5回のカリキュラムの日程を終え2月8日(火)、今年度の閉講式を行いました。

閉講式では、今年度の皆勤賞を表彰し、6名の方が表彰状と粗品を京極副組合長から授与されました。一人ひとりからのレポート発表で部員からは、「1年間大変勉強になる内容で楽しく、また充実した講義を受けさせていただきました。また来年も是非参加したいです。」と多くのご意見をいただきました。

J A新あきたでは、来年度も様々なカリキュラムを用意し、これまで以上にかがやいていく女性部の更なる発展と組織の活性化を目指してまいります。



●閉講にあたり全員で記念撮影(J A新あきた本館)







## 大正寺支店・岩見三内支店・本店の特徴は??

◎大正寺支店 ■正組合員:381名 ■准組合員:100名  
秋田市の最南部に位置し、大仙市・由利本荘市に隣接する自然豊かな地域で、支店事務所屋上には地域のシンボルである観音像がそびえ立ち、8月には大正寺おけさ祭りが開催されるなど伝統行事の盛んな地域です。

◎岩見三内支店 ■正組合員:368名 ■准組合員:137名  
岩見三内地区は、岩見川と三内川の合流地を中心に霊峰太平山の麓に集落や田園地帯が広がる自然豊かな稲作を中心とした農村地帯で、米作りに大変熱心な農家が多い地区です。

◎本店 ■准組合員:693名  
JA新あきた会館の1階にある当支店は、千秋公園の南西側に位置し、近隣には秋田中央警察署、秋田和洋高校があり、マンション等の住宅も混在する商業地域です。

## 大正寺支店

地域の皆さまのお役に立てるよう職員一同努めてまいります!



大正寺支店  
支店長 角田 紀美雄

お客さまとの信頼関係を大事にし、皆さまからお気軽にご相談いただけるよう努力してまいります。雄和支店との統合によりご不便をお掛けしますが、今まで以上に皆さまのお宅へ足を運んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



■営業時間/8:30~17:00(金融窓口は15時終了) ■電話番号/018-887-2211  
■所在地/〒010-1341 秋田市雄和新波字本屋敷1番地1  
■A T M/平日:8:45~21:00 土曜日・日曜日・祝日:9:00~19:00

## 岩見三内支店

お気軽に立ち寄り、どんな事でもご相談ください!

■営業時間/8:30~17:00(金融窓口は15時終了) ■電話番号/018-883-2011  
■所在地/〒019-2742 秋田市河辺三内字道山3-4  
■A T M/平日:8:45~21:00 土曜日・日曜日・祝日:9:00~19:00



日頃より当支店ならびに購買店舗をご利用いただき、深く感謝申し上げます。これからも地域の皆さまが、お気軽に立ち寄れる場となるよう職員一同心掛けてまいります。



岩見三内支店  
支店長 佐藤 利広

## 本店

「常に感謝の気持ちで、お客さまをお迎えます!」

■営業時間/8:30~17:00(金融窓口は15時終了) ■電話番号/018-832-6618  
■所在地/〒010-0877 秋田市千秋矢留町2-40  
■A T M/平日:8:45~21:00 土曜日・日曜日・祝日:9:00~19:00



本店  
支店長 堀川 勝裕

お客さまより「ここが一番」と言われる身近な支店を目指しております。元気な笑顔をお届けしますので、ご来店を心よりお待ちしております。





米穀課  
鎌田 丈徳

今月のテーマ

稲作

## 平成23年播種用水稲種子の取扱い

平成23年播種用水稲種子については、昨年栽培時の高温登熟の影響により初割れが多く発生したほか（合格基準内）、種子の休眠が深い傾向にありますので、次のことに十分留意し、種子予措に努めましょう。

### ①浸種のポイント

#### 水温の確保と 水の交換!



#### 【良い例】

- ◎水温は10～15℃とし、10℃より下がらないようにします。
- ◎浸種開始後2日間は、殺菌のために水を交換せず、その後、1日おきに水を交換して酸素の供給を促します。
- ◎浸種の日数は、水温10℃なら6～8日間程度としましょう。



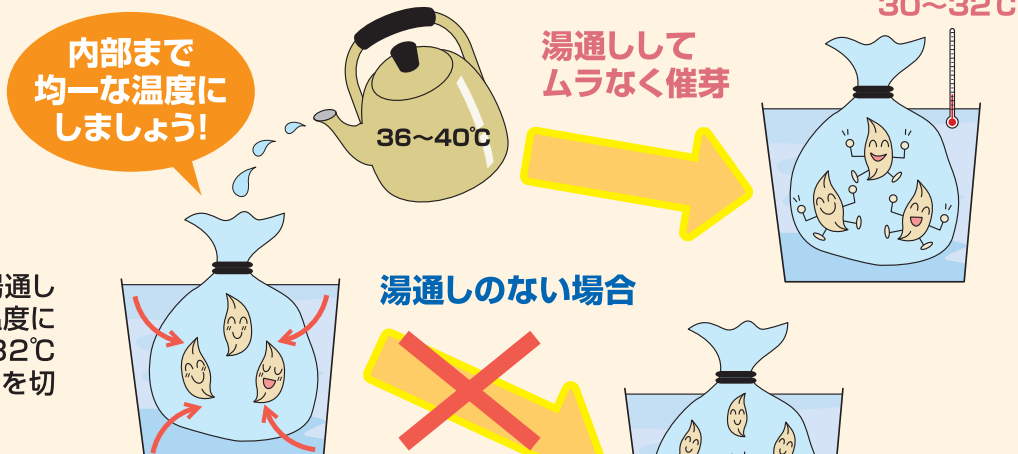
#### 【悪い例】

- ◎水温が低い（10℃以下）と種子消毒の効果が低下し、休眠が深まり発芽率が低下します。
- ◎水温が10℃を下回ると種子消毒剤の効果がうすれ、ばか苗病等の病害の発生助長要因につながります。

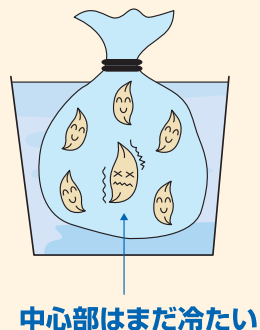
### ②催芽のポイント

#### 湯通しは確実に!

催芽時には、36～40℃のお湯で湯通しを行い、種子袋の内部まで均一な温度になるようにします。その後、30～32℃で催芽します。また、催芽中は水分を切らさないように注意してください。



#### 湯通しのない場合



中心部はまだ冷たい

### ③管理のポイント

#### 苗立枯病防除は確実に!

- ◎育苗期間中は温度管理に注意し、昼間30℃以上、夜間10℃以下にならないようにしましょう。
- ◎育苗期間中は、高温・多湿にならないようにしましょう。



# “CT・MRI検査を

# お受けになる方へ”

最近では画像検査の進歩によりCT検査やMRI検査が身近なものになりました。今回はこれらの検査をお受けになる場合に知っておいていただきたいことを紹介したいと思います。

まず最初に知っておいていただきたいのはCT検査・MRI検査ともに検査を受けられない場合があるということです。具体的にはCT検査では、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）を装着している人、妊娠している人、妊娠の可能性のある人などは検査を受けられないことがあります。また、MRI検査ではさらに制約が多くて体内金属（心臓ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈瘤金属クリップ、人工関節、人工内耳、磁石着脱式入れ歯、一部のコンタクトレンズなど）のある人、妊娠またはその可能性のある人、入れ墨、アートメイクを入れている人、閉所恐怖症の人などは検査ができないことがあります。ただ、最近ではチタン性の金属を使用するなどMRI検査を受けられることが多くなっていますので、詳しくは主治医にお尋ねください。

検査前に注意することとして、CTでは腹部の検査で造影剤を使用する

ときは食事制限があります。MRIでも検査の内容によっては食事制限があり、食事制限の有無が違いますので事前に担当者にお尋ねください。

当日は検査のために検査着に着替えていただくことがありますので、着替えやすい服装で来院ください。検査時は検査の部位によっては身体につけている金属類を外していただく場合があります。これはMRI検査の場合には必須です。また、MRI検査の場合、時計や磁気を使ったカードなどは壊れてしまう可能性がありますのでご注意ください。

検査中はリラックスしてスタッフの指示に従ってください。MRIも検査中は「ガンガン」「トントーン」など音がします。ラジオ波を出す時の音ですから、ご安心ください。検査の内容によっては息を止めていただくことがあります。また、造影剤を使用することがあります。造影剤は病変をより詳しく調べるために使います（造影剤を使用する場合、以前に造影剤を使用した検査で気分が悪くなったことのある方や、喘息・アレルギー体質の



秋田組合総合病院  
放射線科科長  
おおまち こういち  
大町 康一

方などは必ず事前にお知らせください。ごくまれに造影剤による副作用が起る場合がありますが、スタッフは絶えずみなさんに異常がないか注意をはらっていますのでご安心ください。検査後は基本的には制約はありません。ご心配でしたらスタッフにお尋ねください。

CT検査ではX線（放射線）を使い、MRI検査では強い磁気とラジオ波を使ってコンピュータによって画像を作っています。身体の中をあたくも金太郎飴を割ったかのように見せてくれます。これらの機械の登場と進歩により画像診断のレベルは飛躍的に向上しましたが、まだわからないこともたくさんあり、病気の診断がつかないこともあります。このことはご理解いただきたいと思っています。

最後になりましたが、当院では安全にCT検査・MRI検査を受けていただけるように万全の準備をしていますので安心して検査をお受けください。

オススメ  
得する  
対策  
etc.

## 元気に一歩! ウォーキング 体力強化へ自分のフォームを

●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

これまで1年間、効果的なウォーキングの方法について述べてきました。今月ではまとめも兼ねて、体力アップに向けたプログラムを説明してみたいと思います。

ハイスピードのウォーキングと体力強化運動を組み合わせることを、インターバルトレーニングといいます。有酸素運動としての効果が高く、持久力と筋力をより高いレベルで強化することができます。

まず自分のハイスピードを確認しましょう。最初の10分間をウォーキング歩行とします。この調整時間を設けることでスピードアップは楽になります。その後少しずつスピードを上げ、10分、1kmの間、自分にちょうどよいと思うスピードで歩きます。次にスピードを少しずつ落とし、足を止めて脈拍を測ってください。この強度の確認が重要です。呼吸が大きく顔が赤みを帯びているならその脈拍数を限度とし、脈拍数が最大脈拍数の70~80%ならその強度を限度にします。

後半のインターバルでは、自分に合った強度を維持するようにして、もう一度脈拍数を測ります。慣れてきたらゆっくりしたスピードのウォーキングでつなぎ、ハイスピードの時間を長くします。ハイスピードのウォーキングは、自分のフォームや体調を見てトレーニングを調整できる判断力などを少しずつ積み重ねながら出来上がってきます。

その後、軽いウォーキングをしてください。トレーニングによって個々の筋肉に刺激が入り筋肉の動きが大きくなっているので、ウォーキングの全体的な動きを通して必要な筋肉の連携を調整するのです。トレーニング前と比べて、歩く感覚がどれくらい変わってきたか確かめてみてください。筋力が強化されるとともに、持久力もアップしていると思います。

自分のフォームや  
体調を見ながら...



ハイスピード ゆっくりスピード

# 皆で仲良く百歳食

## ギョーザの長生き成分

●食文化史研究家 永山 久夫

日本人はギョーザが大好きです。宇都宮をはじめ、各地にご当地ギョーザが次々と誕生し、今ではすっかり土地の食文化として定着。

水で練った小麦粉を丸く延ばして皮を作り、野菜たっぷりの中身を入れて包み、へりをヒタヒタにしながらかとじます。

中身は豚のひき肉とニラを中心とした野菜を混ぜたもので、ごま油などで焼けば焼きギョーザ、蒸せば蒸しギョーザとなります。しかも、食べるときには「酢じょうゆ」をつけるのです。酢の主成分の酢酸には血液のサラサラ作用やカルシウムの吸収促進、血圧の安定作用があります。

皮の主成分は炭水化物で体の中で分解されてブドウ糖となり、脳の働きを高めるエネルギー源となります。ブドウ糖が完全に燃焼するためにはビタミンB<sub>1</sub>が欠かせませんが、豚のひき肉にはたっぷり。そのビタミンB<sub>1</sub>の働きをバックアップするのが、硫化アリルというツーンとくる成分です。こちららはニラやニンニクに豊富に含まれています。

ニラの緑色の濃い葉の部分にはカロ



テンやビタミンC、ビタミンE、葉酸などがたくさん。それだけではありませぬ。冬から春先にかけて流行する風邪から喉や気管をガードするビタミンAまで含まれているのです。ニラはニンニクの強精作用とホウレンソウのビタミン類を兼ね備えたあつばれなベジタブルといつてよいでしょう。

キャベツも見上げた実力派の野菜。キャベツにはビタミンCが多く、大きめの葉を1枚食べれば1日の必要量のほぼ80%を取ることができそうです。胃潰瘍などの予防作用がよく知られたビタミンUも含まれています。

ギョーザを若者ばかりに独占させておくのはもったいない。実は、長生き成分の宝庫といつてもよいほど老化防止の予防作用があるのです。

新あきた 知って健康

# 健康百科

## 冷え対策

●佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

寒くなると「冷え性」に悩む女性の方が増えてきます。着込んで寒くて、特に手足が冷えて指先が冷たくなるとか、入浴してもすぐ体が冷えてしまつとか、布団に入っても靴下をはかないと眠れないとか、そんな症状の方が多いようです。

冷え症の主な原因には、低血圧や貧血、自律神経の乱れ、筋肉量の不足などがあります。

もともと低血圧の人は、心臓から血液を送り出す力が弱く、体の隅々まで血液が行き渡りにくいので、冷えやすいのです。自律神経の働きが乱れるのは、不規則な生活、過労、寝不足、ストレスなどがあります。筋肉量の不足は「冷え」の大きな要因です。筋肉自体が熱を生み出しますし、筋肉量が少ない人は血液の量も少なく、体が冷えやすくなります。

冷えを防ぐには、まず衣類に工夫してください。寒いからといって綿の肌着を何枚も重ねるのは、汗をかいて逆に冷えてしまうのでよくあり

ません。できるだけ保温効果の高い素材を選びましょう。特に肌着は、最近の吸湿発熱性のある素材にする効果的です。

マフラーやハイネックの衣服を利用することも大事です。外出のときは帽子と手袋は必ず着けましょう。スカーフは冷えるので、冬はスラックスです。入浴は、少し熱めの湯に肩まで漬かり、ゆっくり体を温めます。せつかく温めた体が冷えないように、入浴後30分以内に寝床に就きます。

冷えのつらい人は、朝食抜き、小食の傾向があります。朝食はしっかりと、エネルギーになりやすいご飯などの炭水化物を中心に、温かいものを取ることで、冷えをなくすのに最も効果的なのは運動です。体の中から温め、血行を良くし、筋肉量を増やします。



# ふれあいメール

## 2月のテーマ『旅行の思い出』

山口県萩市は近代日本のリーダーのいぶきを感じました。鳥根県出雲大社の神有月(神が集う)について、神の発祥を知りました。  
(茨島 Sさん 60代)

岩手のある温泉に母と旅行に行った時、母がある若い姉妹と話をしていました。それからというものの姉妹と年に数回お互いの産地の物を交換しあう仲になりました。本当に人の出会いは不思議なものだなとつくづく感じました。  
(新屋 Kさん 30代)

昨年の夏に静岡の方に行ってきました。私は富士急ハイランドの温泉に入って孫たちが遊園地から帰ってくるのを待っていました。とても気持ち良かったです。  
(桜 Sさん 70代)

中学修学旅行の夜。普段と違う開放感!ハイテンションで布団の上の枕投げ。誰にも覚えがあるでしょう。還暦すぎたこの年で来た同窓会には、またやってみようかな…。一人ニヤニヤ。牛島のハッスルおばさん。  
(牛島 Wさん 60代)

私の思い出は夏休みになるとじとばばの3人でリゾート白神に乗って旅したことです。ボックス席にゆったりとして鯉ヶ沢の温泉やウエスパ椿山でガラス細工やゴンドラに乗ったことなど、今は中学生で部活や他の行事があって行けないので良い思い出です。  
(保戸野 Tさん 10代)

JAの企画で参加させてもらった飛鳥 I の船旅、金沢と2年目の釧路の旅は一番の思い出となりました。ゆったりとした豪華な船旅は心も豊かにしてくれました。今度は是非 II に乗って旅が出来ますよう企画をお願いします。  
(金足 Nさん 60代)

旅行で思い出に残っているのは、去年の夏に行った福島県の「五色沼」です。お天気は、悪かったのですが、とても綺麗なところでした。後で友人に話したら30年以上前にその友人とキャンプへ行った場所だったんです…すっかり忘れていました。  
(御野場 Tさん 50代)

### ■今月のテーマは『雪の思い出』

今年は大雪となりましたが、横手のかまくら、北海道雪祭りなど様々な催し物がありますね。そこで皆さまの雪にまつわることや思い出なんでもかまいません、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!皆さま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~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

●出題/ニコリ

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 6 | 9  |    |    | 16 | 18 |
|   |   |    |    |    |    | A  |
| 2 |   |    |    | 14 |    |    |
| D |   |    |    |    |    |    |
|   |   | 10 | 12 |    |    |    |
|   |   |    |    |    |    |    |
|   | 7 |    |    |    |    |    |
|   |   |    |    |    |    |    |
| 3 |   | 11 |    |    |    | 19 |
|   |   |    |    |    |    |    |
| 4 | 8 |    |    | 15 | 17 | B  |
|   |   |    |    |    |    |    |
| 5 |   |    | 13 |    |    |    |
| C |   |    |    |    |    |    |

### ■タテのカギ

- 洗濯や行水に使われてきた大きな容器
- チョコレートと同じ原料で作る飲み物
- ノートや便箋に引かれてある線
- ブドウには、ある品種とない品種があります
- 田や畑で丹精こめて作るもの
- いくつもの厳しい—を乗り越える
- 眠れなくなってしまう困った状態
- 根を詰めて仕事をすると、こっぴどい言いがちどころ
- おいは男性、こちらは女性
- 春、空高く飛んで鳴く鳥 漢字だと「雲雀」
- 兄が1人だけいる男性

### ■ヨコのカギ

- 「雨後の—」は次々出てくるさま
- ゴロゴロという音とともに降ってくる激しい雨
- 猫が入りたがりそうな暖房器具
- 妹や弟がいる女性
- 「もういいかい」「まあだだよ」
- 新鮮な魚のシンプルな料理法
- 分数で、下の数字は分母、上の数字は—
- 「一矢の如(ごと)し」は時のたつのが早いこと
- アサガオのは軍配みたいな形です
- 若芽を摘んで食べることもある菊の仲間
- 善しあし 政策の—を論ずる

|   |   |   |   |   |   |            |
|---|---|---|---|---|---|------------|
| リ | ツ | シ | ユ | ン | タ | ★当選者       |
| ン | タ | ビ | ヨ | ニ | オ | 佐藤 昭一さん    |
| ゴ | サ | ワ | リ | イ | ン | (茨島)       |
|   |   |   |   |   |   | 佐藤 精子さん    |
|   |   |   |   |   |   | (牛島)       |
| イ | ガ | ク | ヅ | ヱ | イ | 工藤 宏一さん    |
| タ | ニ | ツ | ジ | オ |   | (新屋)       |
| チ | ハ | リ | ク | ヨ |   | おめでとうございます |

【2月号の答え】  
ゼンザイ

### ▼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3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2-40  
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

◎1月

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1月 4日…仕事始め(金融業務)                        | (金融推進課、各支店)     |
| 5日…仕事始め(全業務)                            | (全部署)           |
| 〃…組合長年頭あいさつ                             | (JA新あきた会館)      |
| 〃…彩菜館、いぶきの里 初売り                         | (彩菜館、いぶきの里)     |
| 7日…マレーシア、シンガポール旅行説明会                    | (JA新あきた会館、河辺支店) |
| 11日…蔵開き                                 | (上新城低温倉庫)       |
| 〃…鏡開き                                   | (JA新あきた会館)      |
| 20日…JA新あきた旅行企画「マレーシア、シンガポール5日間」第1班 至24日 | (マレーシア、シンガポール)  |
| 26日…秋田市米政策協議会臨時総会                       | (アキタパークホテル)     |
| 27日…JA新あきた旅行企画「マレーシア、シンガポール5日間」第2班 至31日 | (マレーシア、シンガポール)  |
| 〃…第11回理事会                               | (JA新あきた会館)      |
| 28日…JA新あきた集落営農促進研修交流会                   | (第一会館本館)        |

## 第11回理事会

平成22年度第11回理事会が1月27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/理事と組合との契約に関する承認について  
 議案第 3号/平成22年度全国監査機構財務諸表等監査(期中)改善指示書(本冊)に対する回答書(案)について  
 議案第 4号/信用事業方法書(内国為替取引)別表の変更について  
 議案第 5号/与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる事務要領の一部改正について  
 議案第 6号/平成23年度事業計画(案)について

## JA新あきたの概況(1月末現在)

●組合員数/(正)7,767人 (准)8,132人

|        |               |
|--------|---------------|
| 貯金     | 919億6,376万円   |
| 貸付金    | 357億9,419万円   |
| 共済保有高  | 3,114億8,324万円 |
| 購買品供給高 | 15億5,613万円    |
| 販売高    | 39億3,532万円    |
| 出資金    | 36億5,413万円    |

## 編集後記

ザックジャパン優勝!皆さまも新聞・ニュースでご存知とは思いますが、サッカー日本代表がアジアの頂点を決める大会で見事優勝を飾りました。野球では、連日のスポーツニュースで日本ハムに加入した斎藤佑樹投手が取り上げられ球界を盛り上げています。これから日本のスポーツに、益々見ごたえがありそうですね。(飯島)

## お知らせ

JA農業機械パワーアップ運動成果発表大会が1月29日(土)に開催されました。JA新あきたは、製品成約受注部門で**最優秀賞(全県1位)**に輝きました。また、各部門でも受賞をしております。

### ◎MC美化表彰

優秀賞 農機具(南部)センター

### ◎メーカー表彰

●三菱農機賞

優秀賞 農機具(北部)センター 中川 弘美  
 敢闘賞 農機具(南部)センター 伊藤 俊太郎

### ●やまびこ賞

優秀賞 農機具(南部)センター 佐藤 肇

### ◎部門表彰【農家訪問活動部門】

優秀賞 農機具(北部)センター 中川 弘美

今後も組合員の皆さまのニーズに応じていけるよう、職員一同頑張ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

# レゼール [les ailes]

「レゼール」とは、フランス語で「翼」という意味の言葉です。これは、みどりの会員様より選んでいただいた愛称です。もしもの時、故人が迷わず無事に天国まで送り着けるようにという願いを込めJA葬祭のまごころと安心を備えた大きな翼を羽ばたかせて旅立ってほしいという思いを込めました。万一の場合は、私共が頼となり大切な方のお旅立ちをお手伝いいたします。



JA 虹のホール **レゼール広面**  
TEL.018-884-7236



JA 虹のホール **レゼール追分**  
TEL.018-872-1890

**JA葬祭レゼール**  
24時間受付・年中無休

**レゼール本部** 0120-46-5731  
秋田市寺内字大小路207-28 <http://www.ja-sousai-akita.co.jp>

お問い合わせは **レゼール本部**または、**JA新あきた購買課**(TEL.018-832-6658)へ

# JA-SS GO!GO! キャンペーン

2011 第1弾

**3/1 TUE** ▶ **4/30 SAT**

応募締切 **4月30日** 消印有効

**5,000円分のレシートで 素敵な賞品が抽選で当たる!!**

全農 主催:秋田県JA-SS連絡会

事務局 JA全農 燃料部 北東北石油事業所 秋田推進課  
TEL.018-816-0554 (受付時間9:00~17:00 ※土・日・祝日は除く)

## A賞 15名様 液晶テレビ

SHARP LED AQUOS 32V型ハイビジョン



## B賞 30名様 電化製品

6つの中からお選びください。

|                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| <b>Canon</b><br>IXY(イクシー)10S          | <b>Panasonic</b><br>ジューサーミキサー MJ-M31   | <b>TOSHIBA</b><br>オープンレンジ ER-VJ3         |
| <b>Panasonic</b><br>ホームベーカリー SD-BH103 | <b>TIGER</b><br>IH炊飯ジャー<炊きたて> JKH-R100 | <b>Panasonic</b><br>サイクロン式クリーナー MC-SK11A |

A・B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-SS 3,000円分ご利用券

## JAワイド 教育ローン

幼稚園から大学院まで、学校納付金・通学や在学中に必要な資金などお考えの方へご融資いたします!

### 《特別金利キャンペーン》

キャンペーン期間:平成23年4月28日まで

# 年2.4%

 (保証料込)

- 入学・授業料のお支払等にご利用済みの場合でもお支払日から3ヶ月間はお取扱い可能
- 担保・保証人不要で、スピード審査回答
- 借入金額100万円以下は、**所得証明書不要**
- 当JAとお取引のない方でも大歓迎。是非ご相談ください

◎ご注意ください

- ◎お借入れ後の利率は基準日(4月1日、10月1日)の基準金利により、年2回の見直しを行います。
- ◎適用金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。
- ◎固定金利型もご用意しております。【参考:固定金利型 年3.8%~4.0%(保証料込)】平成23年2月15日現在

「JAとお取引はこれから」というお客さまもお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。) 詳しくはホームページまで <http://www.ja-shinakita.or.jp/>

JAはどなたでもご利用できる身近な金融機関です。

## JAオートローン特別金利キャンペーン

変動金利型  
(保証料含)

# 最大年2.4%

 2.4%~2.625%


- ◎ご融資金額/10万円から最高500万円
- ◎ご融資期間/6ヶ月以上10年以内

JAだから  
頼れるわ!

### キャンペーン金利適用条件

- 0.2%引下げ条件  
JAカード一体型もしくはJA自動車共済をご契約中またはご契約頂ける方
- 0.1%引下げ条件
  - ①電気料金及び携帯電話料金の口座振替をご利用頂いている方またはご利用頂ける方
  - ②JA新あきたの自賠責をご契約中またはご契約頂ける方
  - ③運転免許証がゴールド免許の方



※ローン商品の詳しい内容については、店頭にご用意しております説明書またはJA新あきたのホームページに掲載しております。  
 ※ローンのご利用は、JA所定の資格、要件を満たす方に限らせていただきます。  
 ※金利は、金融情勢等の変化により月中に見直しさせて頂く場合があります。  
 ※繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途JA所定の手数料が必要となります。  
 ※店頭にて返済額の試算を承っております。平成23年2月15日現在

## お墓の新規建立も新あきたで。

### ■お申込み受付期間

3月12日(土)から3月27日(日)まで

### ■主な特典

ポイント還元サービス(組合員・ご利用者様)

※詳細は秋田石材の佐々木へ ※リフォームのお見積りも無料です



ナラ

直置タイプ

(高さ135×幅45×奥行47cm)

ニロ

直置タイプ

(高さ130×幅43×奥行37cm)

タモ

直置タイプ

(高さ127×幅48×奥行43cm)

JA新あきたは、お仏壇・仏具、戒名・法名の彫刻、ローソク・線香立金具のお取替えまで幅広いサービスを提供しています。

お申込みは

〈購買課:832-6658〉または〈各営農センター〉へ  
(指定石材店:秋田石材)

2011 春彼岸  
墓石仏壇  
感謝還元セール  
ご予約受付中

今年もお彼岸の季節となりました。大切な先祖様に感謝し、故人を偲び、お墓参りをされることと思いますが、このお彼岸でじつくりと、ご先祖様のお墓を見てみませんか。もしかしたらローソクの火がすぐに消えてしまったり、修理やお手入れが必要などところがあるかもしれません。

今年の春は、組合員・ご利用者様への感謝の気持ちとして、お仏壇も加えた「春彼岸墓石仏壇感謝還元セール」を企画しましたので、この機会にぜひご利用ください。

- ローソクの火が消えない香炉に取り替えたい
- 花立てを新しくしたい
- 墓誌を新設したい
- 目地を補修して欲しい など...

