



しい ぶき き

ふれあう笑顔

つながる未来



地域の農産物をご紹介します！
新あきたの旬 『なばな』

もくじ

- ◎ステキな笑顔いっぱい!.....2
- ◎Close up Topics【悠楽館福祉用具贈呈式】.....3
- ◎ニュース&トピックス.....4
- ◎特集【農業生産額と農業所得増大を目指し】.....6
- ◎直売所探検隊【彩菜館&いぶきの里】.....8
- ◎営農ワンポイントアドバイス【野菜】.....9
- ◎暮らしの応援団【営農・金融】.....10
- ◎新あきたの旬【なばな】.....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

2011 APR

4

Ibuki vol.145





福祉用具贈呈式

J A新あきたデイサービスセンター悠楽館で3月11日(金)、外旭川小学校のプロジェクト委員会の児童代表3名と先生方が訪れ、福祉用具等のご寄付をいただきました。

このプロジェクト委員会は外旭川小学校全校生徒と地域の皆さんが協力し合い、アルミ缶のプルタブを集めて地域の介護施設のお役に立ちたいという思いから取り組んでいます。

贈呈式では、悠楽館のご利用者を代表して加賀谷豪さんがプロジェクト委員長の長谷部匠さんから目録を受け取りました。感謝の意を表し、当組合から船木耕太郎組合長が同小学校へ感謝状の贈呈とお礼にこの春卒業する6年生へ蛍光マーカーペンを贈りました。



◎プロジェクト委員会 代表者

「施設の皆さんに活用していただき喜んでもらえれば嬉しいです。」



▲右から委員長・長谷部 匠さん、副委員長・鈴木 ゆうかさん、書記・仙波 花菜さん



▲目録を受け取る加賀谷 豪さん

◎悠楽館ご利用者代表加賀谷 豪さん

「ありがとうございます。皆さんの気持ちを大切にに使わせていただきます。」



▲感謝の意を述べる船木組合長

◎船木組合長

「本当に有難く、ご利用者の皆さまが一番嬉しく思っています。大変貴重なことで、プロジェクト委員会の取り組みに感謝しております。」



▲船木組合長から感謝状が渡される



▲お礼の品が児童代表者に贈られました

小学生の児童の皆さま、地域の皆さまが社会福祉に関心を示していただいていることに大変感銘を受けており、この度寄贈されたものは、ご利用者の皆さまで使用できる福祉用具等を購入し、感謝の気持ちを大切に活用させていただきます。

身近な情報、
お得な情報盛りだくさん!!

News & Topics



▲小林良正氏の講演を楽しむ出席者(秋田ビューホテル)

1. 設立10周年を迎えて

株式会社ジェイエイ秋田葬祭センターは2月14日(月)、秋田ビューホテルで秋田地区J.Aの女性部を始め関係者約400名が出席し、設立10周年記念式典を開催しました。式典では、始めに、特別功労者や勤続10年以上の役員や社員へ功労表彰並びに感謝状の贈呈が行われました。

記念講演では、お母さん尼僧として有名な浄土宗尼僧・良正庵庵主小林良正氏がいのちの大切さや豊かな心、素敵なコミュニケーション作りなどを話しました。ジェイエイ秋田葬祭センターでは、10年の節目を迎え、今後も更なる飛躍と組合員・利用者へまごころと安心を届けていきます。



2. 春の農作業に向けた準備を

南・西・雄和・河辺営農センターと農機具センター合同で四ツ小屋の南低温倉庫下屋で2月19日(土)・20日(日)の両日、初の試みとなる4営農センターと農機具センターによる春資材並びに農機具大展示会を開催しました。

展示会では、多数の農機具・農業資材、園芸肥料販売のほか、営農相談コーナーを設け担当職員が、来場者への販売や相談に応じました。2日間限定の超特価の目玉商品も用意され、来場者の目を引きました。

また、東営農センターと農機具センター北部でも同展示会が開催され、全会場に約500人の来場者が訪れ展示会は賑わいを見せました。



▲営農相談のコーナーでJA職員と話をする来場者(四ツ小屋の南低温倉庫)



3. 児童に食と農の大切さを

J.A新あきたは食育活動として、八橋小学校で3月1日(火)、東部地区女性部長鈴木正子さんが5年生の児童68名を対象に、農業についての講義を行いました。

鈴木さんは、現在自分を取り組んでいる有機栽培や、食と農の大切さについて児童が分かりやすいよう話し、児童は真剣に耳を傾けていました。

最後に児童代表者からは、「お米を作ってくれる農家の方々の苦労が改めてわかりました。農家の方々に感謝してお米を食べていきたいです。」と感想を話してくれました。

J.A新あきたでは、次年度も食育活動に力を入れていきます。



▲児童にスクリーンを使って説明する鈴木さん(八橋小学校)

4. 畜産再編・活性化を促進するために

雄和サイクリングターミナルで2月18日(金)、平成22年度畜産座談会を和牛・酪農部会員、畜産関係団体、合わせて32名にJA職員が加わり開催されました。



各畜産関係団体から主要業務、平成23年度畜産新事業についての説明がありました。また研修会では、「広域由利家畜市場の状況等について」と題し、秋田県由利地域振興局農林部普及指導課の講演が行われました。

参加者からは、助成対策や伝染病についてなど多くの意見が出され、次年度へ弾みをつけた会となりました。



▲研修会に臨む部会員(雄和サイクリングターミナル)

5. 地場産ホウレン草 ご賞味あれ



▲買い物客にPRするJA職員(保戸野の秋田生鮮市場内)

あきた園芸戦略対策協議会は、3月5日(土)、秋田



生鮮市場保戸野店と土崎店の2店舗で中央地区のJA新あきた・JAあきた湖東・JA秋田みなみが合同で店舗の一角にブースを設けてホウレン草販促活動を行いました。

保戸野店では、JA新あきたとJAあきた湖東の職員が黄色の法被を着てPRし、売れ行きは好調で、地場産のホウレン草を買い求めるお客さままで賑わいました。

当組合では、今後も販促活動を行いJA・生産者が協力し、販売促進に努めていきます。

6. 第24回新あきた農協枝肉共励会

秋田県食肉流通公社で、第24回目となる新あきた農協枝肉共励会を3月7日(月)、部会員、関係機関、JA職員合わせて21名の参加で開催しました。

(株)秋田県食肉流通公社事業部次長小笠原雅毅氏が審査講評を発表し、高橋長寿さんの枝肉総重量501.5Kgの黒毛和牛種去勢がBMS・肉質の締まりが良く、最優秀となりました。また優秀賞には、鎌田精一さんと伊藤諍悦さんが受賞しました。

今回の共励会は全体的に月齢が若い肉が多少水っぽいが、安定した成績結果となりました。



▲講評を聞く部会員(河辺の食肉流通公社)

7. 平成22年度の反省と新たな取り組みを

JA新あきた花き部会はアキタパークホテルで3月4日(金)、平成22年度通常総会を部会員、各関係機関、JA職員合わせて31名が参加し、平成22年度を振り返るとともに次年度への取り組みについても協議しました。

総会では役員改選も行われ、新部長として追分地区の奈良隆逸さんが選任されました。

総会終了後は研修会が行われ、県秋田地域振興局農林部普及指導課主任三浦貴子氏から22年度の反省からの今後の取り組みについて指導が行われた他、各メーカーから液肥の有効的な使い方についての説明がありました。

平成23年度は、高品質生産と会員全体の技術水準の向上を図っていきます。



▲研修会で講師の話に耳を傾ける部会員(アキタパークホテル)

特集

農業生産額と 農業所得増大を 目指し



JA新あきたは、第5次農業振興計画2年目に向けて農業生産額と農業所得増大を目指すため、園芸品目生産拡大プロジェクトを中心に米以外の作物振興や新規需要米・こだわり米などの取り組みを計画しております。

3月8日(火)に、JA新あきた会館で生産部会長・副部会長、県・市、JA常勤役員が平成23年度事業計画達成に向けた意見交換会を開催し、安全で安心な食料の安定した生産を図り、生産者一人ひとりが力を合わせ活力ある農業の持続的な発展を図っていくことを改めて確認しました。

■各生産部会長から平成23年度に向けた部会の取り組みについて(3月8日現在)



◎受託部会長
大友 隆俊さん
(下浜地区)

転作の拡大により稲作所得は年々減少し、農業経営は厳しい状況下にあります。農作業受託を先進的に行っている部会員の相互連携を図りながら、健全・安定した農業経営を目指し、現地研修会の実施、会員相互の融和と親睦を図る活動、受託事業の斡旋と受委託料金の設定を行っていきます。



◎稲作部会長
石塚 威さん
(下北手地区)

天候に左右されない稲作栽培技術の確立と「こだわり米」「あきたecoらius」の作付け拡大を目指し、地域の先導的役割を担っている部会員が相互連携と情報交換を図りながら売れる米づくりを推進していきます。



◎大豆部会長
加藤 精務さん
(追分地区)

300Aの取り組みでは、高品質大豆と反収目標300Kg以上、Aクラス(1等・2等比率)70%以上を目標とし取り組んでいきます。また、大豆栽培に係る技術的情報の提供と機械の効率的利用と運営に努めていくとともに、大豆の生産振興と農業経営安定及び会員の融和と親睦を図っていきます。



◎野菜部会長
鎌田 英文さん
(河辺地区)

生産者の手取り最大化に向け、園芸品目生産拡大プロジェクト事業を立ち上げ、行政との連携による機械関係の導入促進などのハード面、研修会等のソフト面の充実を図っていきます。

また、安全・安心な農産物づくり推進体制及び出荷体制の確実な実行、契約的青果物販売の安定供給体制、加工・業務用向け品目の取り組みを行っていきます。



◎酪農部会長
飯島 仁さん
(河辺地区)

組合員相互の連携と生産コストの低減を図り、計画的な生乳生産に努めていくとともに乳質改善対策と情報の提供、生産技術の向上を図っていきますので、消費者の皆さまには安全・安心な健康食品として是非牛乳を飲んでいただきたいです。



◎和牛部会長
伊藤 錚悦さん
(雄和地区)

高く売れる牛づくりとして①管内一貫経営を確立し、優良血統牛を生産し販売価格を上げます②市場統合され県外からの購買者を呼び込むことで、秋田牛の評価を高め管内牛の価格上昇につなげます③管内の畜産農家が互いに競合技術を高めることにより高品質の肉牛を生産していきます。



◎花き部会長
奈良 隆逸さん
(追分地区)

良品質・安定生産を目指し、巡回・研修会を通じ最新技術や情報提供、意見交換を行い、高品質生産と会員の技術水準の向上を目指します。花き栽培のPR活動と新規生産者の掘り起こし、関係機関と連携し産地化に向けた生産振興対策を協議していきます。



◎果樹部会長
渡辺 良雄さん
(上新城地区)

産地での積極的なPR活動を通して、地場産である新鮮さ、品質の良さ、更には安全・安心な果実であることを関係機関と連携を図りながら販売促進に努めていきます。

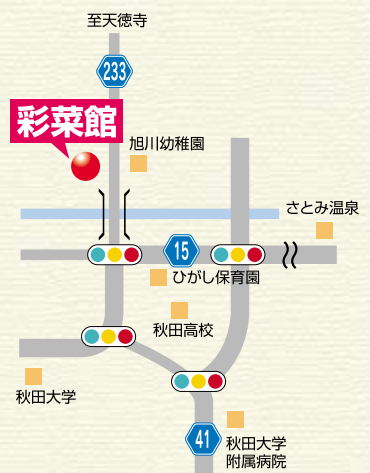
愛される
地域の台所!

直売所探検隊

ファーマーズマーケット「彩菜館」



コメント: 彩菜館では、もち粉・うるち粉などの米粉加工品を主体とした商品が非常に人気です。また、佃煮が最近よく売れている商品です。野菜では、葉物がよく売れていますが、これからの季節は新鮮な山菜が入ってきますので、皆さまに是非当館へお越しいただき、生産者が丹精込めた野菜をご賞味ください。



売れ行きランキング

- 1位 ホウレン草
- 2位 キャベツ
- 3位 山菜

※あきたこまちも人気です。



ファーマーズ
マーケット
彩菜館

【営業日】毎日
(但し8/14~16、12/31~1/4の期間は休業予定)
【営業時間】10時~18時
(冬期間は17時で閉店)
住 所:秋田市泉馬場13-10
TEL:018-868-1176

JA新あきた直売センター「いぶきの里」



コメント: 現在は地場産の葉物が好評で、特に甘みがある新鮮なホウレン草が人気です。是非皆さまにお買い求めいただき食してもらいたい商品です。また、最近では、「ちゃんこ葱」という一味変わった葱が登場しており、鍋はもちろん様々な料理として甘みと柔らかさの食感が楽しめる葱です。



【営業日】毎日(但し8/14~16、12/31~1/4の期間は休業予定)
【営業時間】10時~18時(冬期間は17時で閉店)
住 所:秋田市上北手猿田字猪苗代沢261-1 JA新あきた旧上北手農業倉庫跡地(日赤病院北東側) TEL:018-874-8327

〈いぶきの里キャッシュコーナー〉
ATM営業時間/平日...8:45~21:00 土・日・祝...9:00~19:00

売れ行きランキング

- 1位 ホウレン草
- 2位 アスパラ菜
- 3位 チンゲンサイ



ワンポイント アドバイス!!



南宮農センター
小林 智孝

今月のテーマ

野菜

野菜の良い苗を作るポイント

今月は野菜の播種から育苗管理と品目の品種についてご紹介します。

① 良い苗を作ろう



苗と苗との競り合いが、苗の徒長の原因になることから間隔を開けてください。徒長の原因となる二つめの問題として、高温(苗床の高温)と過湿が挙げられます。苗が徒長したとき、温度を下げるか、灌水を控えて用土を乾かすか、いずれの処置をとるかが問題です。大方は、水やりを極度に控えることによって防げたと思いきや、夜温を低く管理すると徒長は起こりません。

水やりを控えて苗の徒長を防ぐことは、水分の供給が抑えられるだけでなく、水分の減少に並行して養分の供給も抑えられ、よい素質の苗になりません。水分も養分も十分に供給し、夜温を下げ、昼間の光合成養分を蓄積させるようにすると、がっちりとした苗に育てることができます。



② 育苗での追肥は必要

苗作りは限られた量の用土で行われるので、育苗中に追肥の必要を生ずることがあります。この場合、葉色が薄くなってからの追肥は手遅れと考え、苗の生育状態を観察して早めに対処しておくことが大切です。

一般にトマトやナスの苗は、品種にもよりますが、ある一定の大きさに育つと花芽を分化する性質があります。このような性質を持つものは、肥料不足を起こすと花芽分化が早まる傾向が強いので、肥料不足とならないよう500~600倍の液肥を定期的に施します。

〈JA新あきた重点品目〉

品目	品種	播種及び作型	品種の特徴、注意点
ねぎ	夏扇4号	4月上旬播種、5月下旬定植	襟のしまりも良く、耐病性にも強い
えだ豆	湯上がり娘	5月上旬から播種	お盆前後で収穫を目指す。良食味品種
	あきた香り五葉	6月上旬から播種	9月上旬からの収穫をめざす
ブロッコリー	ピクセル	3月下旬播種、5月上旬定植	定植後の低温で奇形発生に注意
		7月上旬~中旬播種、8月上旬定植	定植時~活着時の管理に注意を払う
業務向けキャベツ	彩藍(さいらん)	6月下旬~7月上旬播種、 定植は7月下旬~8月5日まで	10月20日からの収穫をめざす
	あさしお		定植遅いと玉の肥大遅れる
かぼちゃ	くり將軍	4月上旬播種し5月中旬定植	着果安定品種
ほうれんそう	晩抽サンホープ	4月~6月播種	葉色濃く安定した収穫
小松菜	なかまち	4月~10月播種	葉色濃く安定した品質と収穫
	はっけい	6月下旬~8月中旬播種	夏場の品種で株張り良く多収性

〈一般野菜及び直売向け品種〉

品目	品種	播種及び作型	品種の特徴、注意点
なす	筑陽、黒陽、千両二号	5月下旬定植	高温を好むところから早植は禁物。乾燥すると生育が悪くなるためたつぷりと水やりを行う。
トマト	桃太郎8	5月下旬定植	食味にすぐれた夏秋栽培用完熟品種(ハウス栽培向け)
ピーマン	京ひかり	5月中旬定植	低温伸長性あり
キュウリ	夏ばやし	4月から6月下旬まで播種	うどんこ病、べと病に強い夏秋キュウリ
ミニトマト	イエローミミ	3月下旬播種、5月中旬定植	フルーツ感覚の食味極甘(ハウス栽培向け)
	ピンキー		うす皮で食べやすい(ハウス栽培向け)

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かがやき女性塾 第5期受講生を募集します!!

JA新あきたでは、食と農を主に文化、福祉など様々なカリキュラムを通じて受講生の皆さまの自己啓発と相互の交流と親睦を深めていただくため、第5期かがやき女性塾を開講します。女性部の皆さまが関心を寄せる講義が盛りだくさんです。カリキュラムを通じて自分を磨き、新しいことを始めてみませんか?

実りある女性塾で、共に学び新たな自分を発見するために皆さまお誘いあわせのうえ、ご参加くださいませ。

- 期 間 …… 平成23年6月～平成24年1月まで
- 対 象 者 …… JA新あきた女性部員
- 申 込 …… 各営農センター
- 申込締切 …… 未定
- 開 講 式 …… 6月予定

※詳しい日程につきましては、これから開催される役員会にて決定次第、ご周知させていただきます。

◎お申し込み・お問い合わせは

最寄りの営農センターまたは営農経済部農業ビジョン推進課 (TEL.018-832-6652) まで



▲第4期かがやき女性塾閉講式



▲料理講座が行われている風景



農業機械購入資金

春の農作業が本格的に始動する季節となってきました。JA新あきたでは、組合員の皆さまの農業経営へ高度な農機具利用を図るとともに、近代化農業に必要な資金を融資し、農家経済の改善を図ることを目的とした資金です。

■金利

当組合所定の利率とする。(固定・変動いずれも可)

●固定金利2.50%(別途 保証料1.50%) ●変動金利2.00%(別途 保証料1.50%)

※当組合から農機具をご購入されるお客様については、0.70%店頭金利より引下げいたします。

■ご利用いただける方

- ①当組合の正組合員。
- ②貸付時の満年齢が20歳以上68歳以下で最終返済時の満年齢が75歳以下であること。
- ③営農年数3年以上の方。
- ④前年税込年収150万円以上ある方。

■資金用途

- ①農機具の購入資金。
- ②点検・修理・車検・購入に付帯する諸費用。

■ご融資金額

10万円以上700万円以内(1万円単位)

■ご融資期間

6ヶ月以上10年以内とする。(据置はなし)



◎詳しいお問い合わせ・・・

最寄りの当JA支店窓口
または金融推進課 (TEL.018-832-6616~17)
までお気軽にお問い合わせください。

地域の農産物をご紹介します！

新あきたの旬

『なばな』

「なばな」は、あぶらな科の野菜で茎・葉・花を食用にする品目です。品種は「つぼみ菜」・「アスパラ菜」・「オータムポエム」といった名前、長い葉や茎の部分食用として、1月頃から菜の花よりも少し早めに市場に出回り、JA新あきた管内では、冬のビニールハウスの有効利用として広く栽培されています。



▲アスパラ菜



▲つぼみ菜

緑黄色野菜に属し、春の香りとはほろ苦い味の中に、バランスよく栄養素が詰まっており、たんぱく質、βカロチン、ビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維、ミネラル、葉酸などが含まれ季節の変わり目のこの時期に食される野菜です。

カロチンやビタミンCは、免疫力や皮膚・粘膜の抵抗力を強めるので、風邪予防やがん予防に効果があり、また、美肌や老化防止効果も期待されています。

体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事にも向いています。食物繊維は便秘の方に、豊富な鉄分は貧血気味の方に食していただきたい野菜です。

「オータムポエム」はコウサイタイとサイシンという菜花を基に品種改良された「とう菜」の一種でとう立ちした莖葉とつぼみを食べる野菜です。

アスパラ菜とも呼ばれ、莖葉の風味や食感がアスパラガスに似ています。柔らかく、甘みがあり、歯応えもよく、栄養的にも優れています。

和え物、煮びたし、吸い物、炒め物、てんぷらなど調理のバリエーションが豊富にあり、ショウガと合わせると抗菌作用があります、また、たまごを加えると免疫力がアップします。シャキシャキ感を残すには、油で手早く炒めたり、ゆでた後は水にさらさずそのまま冷やしましょう。蒸し煮や汁物は、栄養を逃がさず摂取することができます。

皆さまも様々な工夫をしておいしく「なばな」を食べましょう。



“GERDガードについて”

胸からみぞおちにかけて焼けるように熱い感じがする「胸焼け」。飲み過ぎたり、食べ過ぎたりした時に胃もたれや胸焼けを感じる人は多いと思いますが、頻繁に起こるようなら逆流性食道炎の可能性があるので注意が必要です。

逆流性食道炎とは、胃の入り口の締まりが悪くなり胃酸が食道へ逆流することで起こる食道粘膜の炎症のことをいいます。代表的な自覚症状は「胸焼け」ですが、典型的でない場合には、食物のつかえ感、のどの違和感、声のかすれといった症状のこともあり、なかには喘息症状や狭心症と紛らわしい胸の痛みを起こすこともあります。食道炎(ただれ)の重症度と症状の強さはかならずしも一致せず、ひどい胸焼け症状なのに軽症の食道炎の人もありますし、軽い症状しかないのに重症の食道炎になっている方もいます。現在では食道炎がある場合と食道炎症状のある場合を合わせて胃食道逆流症(GERD(ガード)と呼んでいます。日本ではこのGERDは少ないときとされてきましたが、食生活をはじめとする生活習慣の欧米化で栄養状態が良くなり、脂肪の多い食事をとったり、

肥満が増えたりしたことに加えて、診断方法も進歩したため、非常に多くの患者さんがいることがわかってきました。また、上下水道等の環境の整備や除菌療法によつて、胃潰瘍や胃癌の原因として知られるピロリ菌の感染者が減少してきたこともGERDが増えてきた二因と考えられています。ピロリ菌に感染した胃は、長年の経過で胃酸分泌が低下し、食道への刺激も少なくなるからです。

GERDを疑う症状があれば、内視鏡検査(胃カメラ)を行う必要があります。食道がどの程度炎症を起こしているかや、ほかの病気(癌や胃潰瘍など)がないことを確認するためです。GERDと診断された方はもちろん、

検診の内視鏡検査で偶然食道炎を指摘された方も、まず日常生活の注意が大切です。大食いや早食いは、胃と食道のつながりを緩くしてしまいま

あります。これらの食事や行動をできるだけ控えるように気をつけてください。



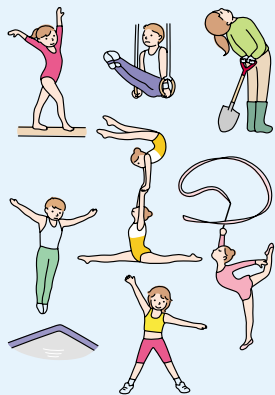
秋田組合総合病院
消化器科
木下 展克

生活上の注意を行うだけで良くなるてしまう方も多いのですが、それでも逆流が起こりやすい人は、内服による治療が必要となります。再発しやすいことが問題点ですが、胃酸の分泌を抑える薬や、胃の動きを調整する薬を数日間内服することで、ほとんどの方は症状が良くなります。

GERD症状は、食事が楽しめない、夜ぐっすり眠れない等の快適な日常生活の妨げになり、稀ではありますが、放置すれば出血、食道狭窄、癌などの合併症を引き起こすこともあります。胸焼けのある方は一度消化器科を受診してみてください。

オススメ
得する
対策
etc.

★新連載★あなたの知らない体操ワールド 数多い体操の種類



●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

『日本農業新聞』で「かるやか体操」を連載していました荒木です。かるやか体操は農家の方々に農作業中に体を動かしてもらい、農作業をより効率良くする体操方法でした。今月より連載するこのコラムでは読者の皆様が知らなかった体操の世界を紹介していきます。

まず、体操の分類からご紹介します。国際体操連盟(FIG)が定めている体操は七つに分けられています。(1)一般体操、(2)男子体操競技、(3)女子体操競技、(4)新体操、(5)アクロ体操、(6)エアロビック体操、(7)トランポリン体操です。

一般体操以外は競技を主たる目的としています。ですので「かるやか体操」は一般体操に入ります。2011年は日本でも体操の国際大会が多く開催されます。10月7日から16日まで東京体育館で開催される第43回世界体操競技選手権は最大級のイベントになるでしょう。それらも含めて体操の知られざる内容を紹介していきます。お楽しみにしてください。

皆で仲良く百歳食

新タマネギの健脳の働き

新タマネギがうまい。

生で食べても甘味が強く、みずみずしくとつてもおいしい。ツーンとくる成分の硫化アリルが、収穫してすぐに出荷された新タマネギに特に多く含まれているのです。

硫化アリルには多彩な働きがありますが、中でも重要なのはビタミンB1の吸収を高めて、体力アップや疲労回復に有効な点。

でんぷん質、つまり糖質の代謝を促すビタミンB1は、脳の動きを正常に維持し、イライラを防いで精神を安定させる作用もあります。不足すると、記憶力が減退したり、不眠を招くこともあるそうです。

さらに、コレステロールを下げたり、血管内の血栓を防ぐ効果があるといわれ、コンスタントに取ることによって血流をスムーズにして、内臓脂肪の燃焼も促進されるといわれているのです。



●食文化史研究者 永山 久夫

硫化アリルは長く水にさらしたり加熱したりすると、その効果が薄れてしまうという弱点があります。

煮たり炒めたりすると、硫化アリルは甘味に変化して、料理の味を引き立てるブラス作用もあり、上手に使い分けるとよいでしょう。

タマネギには優れた抗酸化作用のあるケルセチンも多く、オランダで行われた健康調査によると、この成分の摂取量が多いほど、心臓病にかかる率や死亡率が低くなることが明らかにされているそうです。

原産地は中央アジアで、日本に入ってきたのは江戸時代。北海道で本格的な栽培が始まるのは、肉を用いた西洋料理の普及する明治になってからです。

物忘れを防ぎ学習能力を高める食べ方。新タマネギをスライスして、マヨネーズを掛けてよく混ぜ、しょうゆをちよつと掛けてからかつお節をたっぷりまぶします。

味がマイルドになり、ここのある食べ方になります。かつお節にはアミノ酸とビタミンB1がたっぷり。マヨネーズには脳内の記憶物質の原料となるレシチンが豊富に含まれています。春の健脳おかずです。

健康百科

「うつ病」を早く見つける

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

うつ病という病気は、サラリーマンには比較的多い病気です。過重労働や人間関係のストレスから発症することが多いのです。真面目な人や1人で頑張り過ぎる人に多く見られます。

代表的な症状は、「気分がいつも沈んでいる」「何をやっても楽しくない、何事にも興味が持てない」の二つです。しかし時には、このような精神症状よりも、全身がだるい、疲れやすい、眠れない、頭が重いなどの身体症状が先に出てくることも多いのです。

睡眠障害で多いのは、寝つきは比較的良いのに睡眠時間が短縮し、夜中または早朝に目が覚めてしまうという早朝覚醒です。その他多い症状は消化器症状で、食欲不振、便秘異常、体重減少などが多く見られます。

そのうち、職場でも家庭でも発言しなくなる、つき合いが悪くなる、熱心だったゴルフにも行きたがら



ないといった、無気力・意欲の低下が出てきます。中高年の人で、これまではつき合い程度だったのに、徐々に酒量が増していく場合は、背後にうつ病が隠れている場合があります。

このような症状が2週間以上続けば、うつ病が疑われますが、うつ病を悪化させないためにも、自分自身や周囲の人が早めに症状に気づき、受診することが大切です。本当にうつ病かどうかは、専門医の診察を受けてきちんと診断してもらう必要があります。

うつ病と分かれば、第一は心身の休息、第二には薬による治療が必要です。うつ病の治療には、休養が欠かせません。ゆつくりと休み、ストレスのかけない環境で過ごします。うつ病はきちんと治療すれば必ず治る病気ですので、早めに受診することが必要です。

ふれあいメール

3月のテーマ『雪の思い出』



岩手の小岩井まきば園の雪まつりに行ってきました。大きな雪像やたくさんの屋台でリフレッシュ、楽しむことができました。
(雄和 Nさん 60代)

今年はH18年以來の豪雪に見まわれ、連日の除雪作業のために体中が痛くて大変な毎日でした。私どもの方は自宅の横、裏、山ほどの大雪です。この所やっと春めいて来ましたが、この雪の消えるのはいつのことやら!!
(雄和 Kさん 70代)

最高に冷えた日に霧水の花が咲きました。空は珍しく晴れ上がり一人で眺めて得した気分でシャッターを押しました。出来上がりが楽しみです。
(上新城 Kさん 60代)

冷え切った朝、一面にダイヤを散りばめた光景は贅沢な朝でした。堅雪でどこまでも渡って散歩してきました。雪国ならではの満足感です。
(下新城 Uさん 60代)

町内の子供会冬休み行事に親子でスキー教室計画があり参加し、滑り方止まり方などを教えてもらい子供たちが楽しく滑っているのを見て私も貸しスキーで滑ってみたところ止まることができず人の混んでいるところまで行き、恐くて「大変大変」と大声を上げて尻について転んで止まった事恥かしかった事。今から何十年前のことでしょうか。
(下新城 Mさん 60代)

昨今は雪のない正月も珍しくもなくなったが、小さい頃は雪を捨てるとかではなく、毎朝父が「ワラ」で作った大きな雪靴で踏み固めて家の前路を作った記憶があります。雪のない正月も地球温暖化かな?
(太平 Iさん 60代)

私たちが小学生の頃、雪が積もると遊ぶには程よい坂道がありました。みかん箱で作ってもらったソリ、下駄ドッコ、男の子は長くつにスケートをつけたり、竹スキー等で多くの友達と暗くなるまで滑ったことを思い出します。
(金足 Nさん 60代)

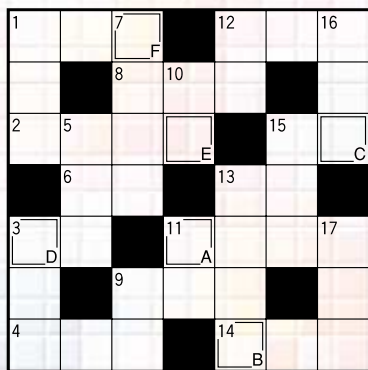
■今月のテーマは『桜の季節』

桜の季節といえば、卒業式・入学式などの様々な別れ出会いそして、花見がありますね。そこで皆さまの桜の季節にまつわる思い出など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~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

- 卒業式、入学式を彩る春の花の代表格
- 豆腐やしょうゆの原料の一つ
- 剣の達人が見せる早業
- 耳をつんざくような一音が響き渡った
- クエン— 乳—
- カレーに添えられるインドのパン
- 健康のために—八分を心掛けましょう
- 紙も食べちゃいますが、草の方が好き
- 蔵書家のは大きそうな家具
- 今日が終われば必ずやって来る日
- 北の反対
- 板や丸太をつなげて造る簡単な舟

■ヨコのカギ

- 海の生物ですが、装飾品にも加工されます
- 百獣の王と呼ばれるネコ科の動物
- 物を載せたり、人が乗ったりするもの
- 落ちないようにベルトやサスペンダーを使ったりします
- まんじゅうやパンの中に入れる甘いもの
- つつるしてつかみにくい魚
- 野菜をおいしく食べる料理の一つ
- 多数により、議案は否決されました
- 刻みネギ、おろししょうが、七味唐辛子などがよく使われます
- 日が暮れた後、空でキラキラ
- 喜びのあまり、うれし—が流れた
- 魚を捕るときや、焼くときに使うもの

★当選者
深井 トモ子さん (下浜)
今 鏡悦さん (雄和)
岩波 美和子さん (太平)
おめでとうございました

【3月号の答え】
ヒナアラル

▼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4月7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
秋田県平秋矢留町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

◎2月

- 2月2日…平成22年度第2回支部座談会 至21日 (各支部)
 4日…年金無料相談会 (追分支店)
 5日…休日ローン相談会 (本店、ビル支店、ローンセンター)
 …秋田地区無人ヘリ運営協議会通常総会 (アキタパークホテル) 研修会
 7日…第53回全国家の光大会 至8日 (横浜市)
 8日…かがやき女性塾閉講式 (JA新あきた会館)
 14日…JA秋田葬祭センター設立10周年記念式典 (秋田ビューホテル)
 18日…畜産座談会 (サイクリングターミナル)
 19日…南・西・雄和・河辺営農C合同 春資材・農機具大展示会 至20日 (四ツ小屋低温倉庫)
 28日…第12回理事会 (JA新あきた会館)

■第12回理事会

平成23年度第12回理事会が2月28日(月)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23年度内部監査計画(案)について
 議案第 3号 / サービサーへの債権譲渡の決定について
 議案第 4号 / 定款第21条による出資口数の減少について
 議案第 5号 / 自己査定における保証会社の格付けについて
 議案第 6号 / 旧北給油所跡地の処分について
 議案第 7号 / 資産査定規程の一部改定について
 議案第 8号 / 資産査定事務要領の一部改定について
 議案第 9号 / 資産の償却・引当要領の一部改定について

■JA新あきたの概況(2月末現在)

●組合員数 / (正)7,769人 (准)8,142人

貯金 ……………923億823万円
 貸付金 ……………355億6,566万円
 共済保有高 ……………3,107億868万円
 購買品供給高 ……………16億3,260万円
 販売高 ……………41億26万円
 出資金 ……………36億5,362万円

編集後記

あっという間の1年…この編集後記を書き始めたのがこの間のような気がしています。この一年間の皆さまからのご協力に感謝をするとともに改めて次年度へ向け新鮮な気持ちで広報誌作製に努めますので愛読の程よろしくお願いいたします。(飯島)

お知らせ 農作業繁忙期における休日営業について

農作業シーズンはJAのサポートで安心!

農繁期は休日にも営業しております!

◎期間 / 4月～10月まで

店舗	営業日	営業時間
追分、南、河辺 営農センター	土・祝日	8:30～12:00 (但し、4月16日～5月15日の繁忙期は 土・日・祝日 8:30～17:00)
雄和グリーンセンター	土・日・祝日	8:30～17:00

※農機具センター…繁忙期は、休日対応しております。

■農業生産資材の注文は受注センターへ

●配達・受注専用フリーダイヤル 0800-800-4318

●携帯電話からは 018-896-6565

◎営業時間…月曜日～金曜日 8:30～17:00

水田からの濁水流出防止キャンペーンについて

4月28日から5月20日の間は、河川や湖の水質を保全するため、重点的に農業排水の削減を呼びかけています。代かきから田植え時期に排水される「濁水」は、湖や河川の下流域で、富栄養化等の水質悪化の一因となっています。



畦畔や溝の補修をするなどして漏水を防ぐとともに、湛水深を抑制し、浅水での代かきを行いましょう。

また、水稲移植前の深水での落水は極力控えましょう。

【お問い合わせ】

秋田県生活環境部環境管理課 八郎湖環境対策室

電話:018-860-1632

第24代 ミス・フレッシュ秋田 2011 秋田県青果物キャンペーンガール募集

入選者には! ハワイ往復当旅行券プレゼント!!

募集要項および審査要項

【応募資格】
 ① 満18歳以上の未婚の女性(高校生を除く)
 ② 秋田県内在住者(本籍、職業は問いません)
 ③ 秋田県出身者で東京近郊在住者(職業は問いません)
 ④ 県内外でのキャンペーン、イベントに参加協力できる方
 ※ミス〇〇、キャンペーンガール、イベントコンパニオン等の任期が重複する方は応募できません。(任期:平成23年6月1日～1年間)

【応募方法】
 市販の履歴書用紙に必要事項と「身長」を記入の上、3ヶ月以内に撮影した鮮明なカラー写真2枚(全身、上半身各1枚 12cm×8cm程度)を添付し、郵送または持参して下さい。
 【応募期間】平成23年3月14日(月)～4月24日(日)必着
 【募集人員】3名
 【応募先】〒010-8558 秋田市八橋南二丁目10番16号 秋田県JAビル JA全農あきた園芸畜産部園芸課内「あきた園芸戦略対策協議会事務局 キャンペーンガール募集係」宛 TEL.018-864-2495

【審査方法】
 ① 第1次審査:書類審査(結果は書面にて通知)
 ② 第2次審査:面接審査
 日時:平成23年5月中旬(予定)
 場所:秋田市内(予定)

【賞品】
 ① 正賞:記念楯
 ② 副賞:1.ハワイ往復当旅行券
 2.県内産くだもの

【キャンペーンガールの任務】
 秋田県産青果物の販売促進を図るため、県内外での県産青果物の宣伝即売等に関する行事やキャンペーンに参加協力をする。
 ※応募者からご提供いただいた個人情報(住所、連絡先、電話番号)は、選考や選考結果の連絡等「ミス・フレッシュ秋田県産青果物キャンペーンガール」の運営業務遂行上、必要な限りにおいて利用し、個人情報保護法に則って適切に管理します。

澄んだ空気と緑の大地が父と母です。 あきた園芸戦略対策協議会 TEL.018-864-2495

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、私共が翼となり大切な方のお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

東日本大震災のお見舞い

この度の地震・津波におきまして被害を受けられた皆様に、
謹んでお見舞い申し上げます。

皆様の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

JA新あきたは、JAグループ秋田とともに被災された地域の
皆様へのご支援等に総力を挙げて取り組んでまいります。

平成23年3月12日

新あきた農業協同組合

代表理事組合長 船木 耕太郎・役職員一同

農業一悩みごと＝新あきたファーマーズ

『農業で困ったら、ファーマーズがあるから大丈夫』

組合員の皆さまからこう言われたい一心で活動しております。
農作業でお困りの方はどんなことでもお気軽にご相談ください。

受託内容

水田耕起・代掻き・田植え・刈り取り・乾燥調整(ライスセンターの利用となります)はもちろんですが、肥料散布・
薬剤散布・草刈り(自己保全の全面も可能)・畔塗り・溝切り等の作業も行っております。

お申し込みから作業までの流れ

- 1 最寄りのJA新あきた各営農センター・支店へご相談いただきます。
- 2 ファーマーズからご連絡し、一緒に圃場の現地確認をいたします。
- 3 お見積り金額等を提示し、作業予定日を調整いたします。
- 4 作業を実施いたします。(天候条件等により変更になる場合がございます)
- 5 翌月の中旬頃までに請求書が届きますので、お支払いいただきます。
(口座引落をご希望の方は、口座振替依頼書のご提出をお願いしております)



「連絡すれば必ず申し込まなければいけないのか」とお問い合わせをいただいたこともありますが、まずは**どういったことでお悩みなのかをお聞きすることを目的**としておりますので、お見積り等も作成して金額の提案をしてから、最終的なご判断をいただいております。
例えば、減反部分の年間草刈管理や薬剤散布作業のみのお申し込みなど、臨機応変に対応しておりますのでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

農業ビジョン推進課 ☎018-832-6652
お近くの営農センター・支店へもお気軽にご相談ください。