



しい ぶい き

ふれあう笑顔

つながる未来

『春菊・ソラマメ』

新あきたの“旬”

地域の農産物をご紹介します！



もくじ

- ◎新あきたの旬【春菊・ソラマメ】.....2
- ◎Close up Topics【新あきたファーマーズの取組み】.....3
- ◎特集【平成23年産米の取組みについて】.....4
- ◎ニュース&トピックス.....6
- ◎暮らしの応援団【金融・購買】.....8
- ◎営農ワンポイントアドバイス【稲作管理】.....9
- ◎職場探検隊【秋田県農協ビル支店】.....10
- ◎ステキな笑顔いっぱい！.....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.JUL

7

Ibuki vol.148



新あきたの旬

『春菊・ソラマメ』

春菊

春に菊の花に似た花が咲くことから春菊と呼ばれるようになりました。

◎栄養の特性

葉緑素カロチン、ビタミンB群、ビタミンCのほか鉄・カルシウムなどのミネラルも多く含んでいます。食用以外では春菊に含まれる精油分の香り成分が自律神経に作用し精神安定の効果をもたらすので、葉を陰干しして入浴剤にすると体が温まり、肩こりや神経痛、冷え性にも良いと言われています。

栽培ポイント

ハモグリバエの被害が出やすいので定期的な防除が必要です。出荷は根付きとFGに入れた物の2通りがありますが、しおれやすいので最近ではFGに入れた物が主流です。



ソラマメ

名前の由来は、未熟な莢が空に向かって直立するように伸びることから「空豆」で、また、莢の形が蚕(かいこ)に似ていることから「蚕豆」と書かれることもあります。

◎栄養の特性

成分は主に、糖質とたんぱく質が含まれています。昔から体力を養い、気力を充実させる野菜の一つとして活用されてきました。ソラマメは小豆と同様に糖質の16.9%のうち70%がデンプンなので餡(あん)を作る事ができる和菓子にも利用されています。他には、食物繊維などの成分も含まれています。

一方、ビタミン類ではB₁、B₂、Cが含まれています。未成熟豆の中ではビタミンB₂は最も多く、このビタミンB₂には成長促進作用、皮膚や髪を健康を維持するためにも欠かせない成分です。更にカルシウムや鉄分などミネラルも豊富に含まれています。

栽培ポイント

マメ科なので連作を嫌います。4~5年の輪作としましょう。

春菊・ソラマメは、ビタミンやカルシウムを多く含んだ野菜です。暑い夏の季節にお父さんたちが、よく飲むビールにツマミとしても人気のある「ソラマメ」。今月号では、この2種類の栄養豊富な野菜を皆さまにご紹介いたします。

注目!

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



「新あきたファーマーズ」が 皆さまの農作業のお悩みを解消!

秋田県中央地区老人福祉総合エリア内「ふれあい農園」で5月26日(木)、園児によるさつまいもの苗植えが行われました。

地域の子供たちとエリア居住者の世代間交流の場を提供し、楽しい時間を過ごすことを目的としたもので苗植えには、【ごしょの保育園・かわしり保育園】の園児、御所野地区の在住者を合わせた約90名が参加しました。園児たちは、植え方の指導を受けながら「大きくなあれ」と唱えながら植え付けをしていました。

この「ふれあい農園」の圃場400㎡は、新あきたファーマーズが耕起・畝たて作業を行いました。



秋田県中央地区老人福祉総合エリア 技能技師 佐藤 猛志 氏

今年初めてファーマーズにお願いしましたが、とても丁寧な対応と素早い作業に大変助かっています。またプロの知識を教わり勉強になりました。今後もお願いしていきたいと思います。

新あきたファーマーズでは、今年の天候不順により春作業で悪戦苦闘しましたが、利用者様へご納得していただける作業内容を提供しております。今後は、草刈や除草剤散布作業がメインになりますが、上記のふれあい農園管理など様々なご相談にも対応しております。管内の農家で起きているお困りごとを多く解消し豊かな農業を残していくために活動を行ってまいりますので、お気軽に「新あきたファーマーズ」へご相談ください!

詳しいお問い合わせ先

農業ビジョン推進課

TEL.018-832-6652まで

月日	平成23年5月25日
作業名	うね立て作業
委託者名	中央シルバーエリア
委託地区	ふれあい農園
委託面積	400㎡
備考	
有限会社	新あきたファーマーズ

特集

平成23年産米の取組みについて

本年度から本格実施される「農業者戸別所得補償制度」により所得は一定の政策により確保されることとなり、新たな政策を有効活用して農業所得の確保を図る取組みが重要となります。

水田機能を最大限活用しながら、消費者・需要者ニーズに即応した生産体制、提供する生産者・JAが統一した意識で、品質の均一性や食味向上対策等安全・安心な米の生産にJA新あきたは取り組んでまいります。

網目1.9mm調整玄米の差別化を図ります



これまで、関係機関一体となり品質向上対策として網目1.9mm調整を進め「売れる秋田米」の啓蒙活動を実施してまいりました。しかしながら、JA新あきた管内における網目1.9mmによる調整出荷は、こだわり米を含め生産農家数の43%となっています。

大型カントリーエレベーターを持つ他のJAにおいては、1.95mmや2.0mm網の選別で均質化された玄米になる差別化を図っています。JA新あきたは、集団組織を含め数施設のライスセンターを持っていますが、いまだ統一的な均質化を図れずにいるのが現状です。



販売先からも歩留まり向上対策についてのご指摘をいただいている中で、「売れる米づくり」から「買ってもらえる米づくり」へシフトした「特色ある産地づくり」が急務となっています。

こうした中で、「網目1.9mm100%調整」を目指し、買入価格の差別化を図ります。

現在、買入価格を含め検討しており、秋の概算金決定時までには方向性を定めます。

これまで、網目助成にJA新あきたは取組んでおり、小売価格から2割引きの価格で提供させていただいています。

県内JAの中で、一步踏み出した取組みで「JA新あきた米」の評価向上を目指します。

加工用米・備蓄米に取り組みます

「加工用米」および「備蓄米」は生産調整カウントが認められています。水田のフル活用による生産を推進することで戦略的に自給率向上を図ります。

- ①加工用米は、県酒造組合および県外酒造会社等の高価格帯需要先との契約に取り組めます。
- ②備蓄米は、保管する倉庫を考慮し、地域を特定して取り組めます。
- ③概算金・等級間格差は、「加工用米」および「備蓄米」ともに同額とします。
- ④水田利活用交付金は、

加工用米…10aあたり20,000円
備蓄米…10aあたり15,000円

5,000円の差が生じますが、JAで負担します。



「安全・安心な農産物づくり」の実施にあたって

平成15年より実施している生産工程管理(生産履歴記帳運動)は、生産者の皆さまのご協力により、ほぼ100%の回収率となっております。いただいた情報は、栽培指導に活かされているとともに、販売先からも当JA新あきたの栽培履歴には高い評価をいただいています。しかし、農業生産の安全・安心には、まだまだ不足しているところがあります。農薬の使用事故や農業機械による事故など様々なリスク(危険)があり、消費者をはじめ、生産者自身にまでリスクが及びます。

現在、作業内容を含めた生産事項の点検・改善をし、安全・安心な農業生産を実施することが求められており、JA新あきたも現在実施している栽培履歴を含めた新たな生産工程管理に取り組みます。



GAP(ギャップ)ー信頼性の高い農業生産工程管理

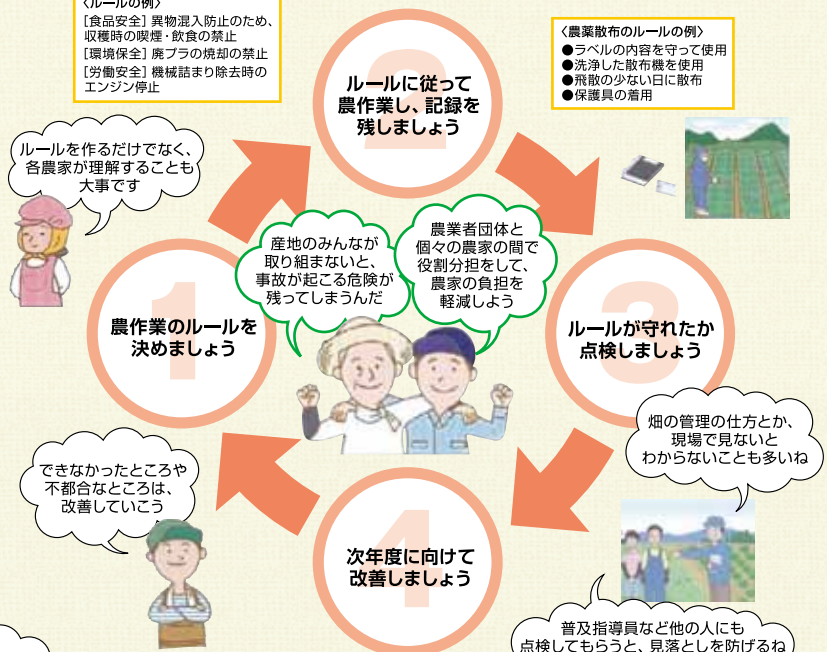
GAP(ギャップ)という取り組みをご存知でしょうか？

GAPとは、農業生産活動を行う上で必要な関係法令等の内容に則して定められている点検項目(ルール)に沿って、各作業を正確に実施、記録、点検を行い改善していく取り組みです。

出荷停止や農作業事故等を起こさないための対策をルールとして定め、点検し、改善することが重要です。これがGAPです。

- 〈ルールの例〉
- 〔食品安全〕異物混入防止のため、収穫時の喫煙・飲食の禁止
 - 〔環境保全〕塵ブラの焼却の禁止
 - 〔労働安全〕機械詰まり除去時のエンジン停止

- 〈農薬散布のルールの例〉
- ラベルの内容を守って使用
 - 洗浄した散布機を使用
 - 飛散の少ない日に散布
 - 保護具の着用



産地の信頼を守るための体制を作りましょう

安全な農産物生産は農家の責務です。産地の農家のうち1人でも問題を起せば、産地全体で出荷停止や商品回収を行わなければならない、その後の取引にも影響が出ます。問題を起さない産地の体制作りが必要です。

農作業の死亡事故発生率は全産業平均よりかなり高いらしいわ

日常の作業にも、注意が必要だな

機械利用時の事故が一番多い!!

農作業事故を減らしましょう

農作業による死亡事故が多く、毎年、全国で約400件ほど発生しています。一人一人が作業の安全確認を行うなど、事故防止対策を行うことが必要です。

きれいな田畑や水を子ども達に引き継ぎましょう

農業は国土の保全、自然環境の保全、文化の伝承など、農産物の供給以外の役割を果たすことも期待されています。一方で、環境に負担をかける面もあることから、田畑や水を子ども達の世代につないでいくために、環境に配慮した農業を行うことが必要です。



「GAP」を組み合わせ、「安全・安心な米作り」のさらなる高みを目指し、「買ってもらえる米作り」の実践をしましょう。

身近な情報、
お得な情報盛りだくさん!!

News & Topics

2. テレビ局で楽しいひと時を!

J A新あきたデイサービスセンター「悠楽館」は5月17日から6日間に亘り、NHK秋田放送局の見学を行いました。



▲スタジオを見学する参加者(NHK秋田放送局)

同センターをご利用いただいている利用者様にテレビで目にしていただいている現場を、実際に見学して楽しいひと時を過ごしていただくことと企画されたもので、NHKの職員が館内を案内し、「ニュースこまち」のスタジオなど実際にアナウンサーがニュースを読んでいる椅子に座って、アナウンサー気分を満喫しました。

参加した利用者様からは、「普段見ているテレビ番組が多くの機材の中で撮影されていた事にビックリしました。貴重な体験です。」と話してくれました。



▲米の積み下ろし作業を行うJA職員と市職員
(秋田市農林部庁舎前)

1. 生産者が丹精込めたお米で支援

J A新あきたは被災地へ、こだわりあきたこまち無洗米1トン(5kg x 200袋)を5月23日(月)に宮古市へ救援米として送りました。

この支援は秋田市からの要請を受けたもので、国道46号線の道路に接している8つの市町村が平成20年度に秋田・岩手横軸連携相互援助を締結しており、大地震により大きな被害を受けた宮古市から要請をうけ、県と市が救援米をとりまとめ輸送を行いました。

J A新あきたでは、現在までに救援米計6・1トン等を支援し、今後も積極的に支援活動を行っていきます。



3. 良い稲の奉納に向けて

収穫した米を三重県の伊勢神宮や県内各1・16の神社に献納するための「新嘗祭献穀田御田植祭」が5月21日(土)、四ツ小屋小阿地の岩崎良橋氏の10aの水田を斎田と定め祭事が行われました。

秋田県神社庁が主催したもので、県内13支部が持ち回りで担当しております。

同庁関係者、地域住民、各関係者合わせた約110名が参加し、神事の後、型枠を押し回して水田に升目をつけ、早乙女と呼ばれる女性5人があきたこまちな苗を升目に合わせ植え付けをしました。

9月下旬には、「抜穂祭」で収穫が行われ、献納されます。



▲早乙女によるあきたこまちな苗の手植え
(四ツ小屋小阿地の水田)

4. 野菜苗の植え付けで豊かな心を



▲指導を受けながら野菜苗を植え付ける児童
(秋田市立桜小学校)



5月27日(金)、秋田市立桜小学校は、教育活動の一環として生活科「ぐんぐん育て」と題して野菜苗の植え付けを行いました。

同小学校の2年生150名が、自分たちでリクエトした、ミニトマト、なす、ピーマンなどの苗をJA新あきたで用意し、東部地区女性部の鈴木正子部長とJA担当職員の指導で、児童たちは植え付けを楽しみました。

JA新あきたでは、収穫に至るまでの間、職員が学校を訪れ児童とともに野菜の管理を行っています。

5. 更なる省力化を目指す!



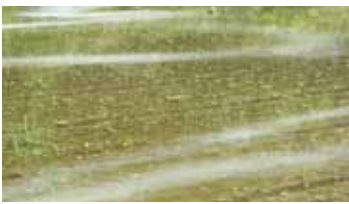
▲デモ散布を見守る直播研究会の会員(旭川地区圃場)

JA新あきた直播研究会は6月7日(火)、鉄コーティングによる直播で初の試みとなるホバークラフトを使用した除草剤のデモ散布が行われました。

実演後は「稲が機械によって抜けたりなどの心配もなく、除草剤の散布についても順調。」と参加者からの声がありました。

このデモ散布を行うまでは、ホースで除草剤散布をしており、重労働でした。散布労力軽減と散布作業時間短縮の特徴を持つホバークラフトの散布により、さら

に労力の省力化につながります。



6. 収穫数量アップを目指して



加工用トマトの研修会が6月7日(火)、岩見三内小平袋圃場で、生産者・各関係者が集まり行われました。今年度の園芸品目生産拡大プロジェクトにより加工用トマトの作付け面積311a、新たな生産者が10名増加し、生産に力を入れております。

今回の研修会では、主要病害虫の防除について、薬剤散布の効果的な方法や、定期的な薬剤散布を行うなどの指導と、枝分け作業についてカゴメのフィールドマンからアドバイスをうけ、「今年は目標数量5tを確保しましょう。」と生産者へ向け今年度の意気込みがありました。

今後は、各関係者で巡回を行い、生産者から生育状況の確認と困りごとの解消を徹底していきます。



▲今後の管理についてアドバイスを受ける生産者(河辺小平袋圃場)

7. 皆さんの声援が大きな力になります!



▲意気込みを語る高橋俊職員
(シャインプラザ平安閣秋田)

JA新あきた職員で、共済推進課勤務の高橋俊職員は、現在トッピーストリーグで活躍している社会人ラグビー秋田ノーザンブレッツで、今季から主将を務めています。

9月から始まる新シーズンの活躍を誓い合うために、6月4日(土)シャインプラザ平安閣秋田で支援企業やサポーターが大勢集まり交流会が開催されました。

大役を務めることになった高橋職員は、「皆さんの声援が力になります。一戦でも多く勝つことができればよう頑張りますので応援をお願いします。」と力強くあいさつをしました。

是非、秋田ノーザンブレッツの迫力ある試合をみなさんも観戦してみてください。



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 サマーキャンペーン2011

平成23年

6/15 ~ 8/15
水 月

定期貯金(1年もの)特別金利

年**0.40%** (税引後 0.32%)

JAカード(一体型)保有者(※)で

年**0.43%** (税引後 0.344%)

※磁気キャッシュカード等からの切替え、家族カードの追加申込みも対象となります。詳しくはJA店頭でお問い合わせください。

- お申込みいただけるのは個人のお客様です。
- 対象となるのは新規にお預入れいただいた10万円以上の1年もの定期貯金(自動継続)です。
- 特別金利は初回満期日まで適用されます。
- やむをえず中途解約される場合は、JA所定の中途解約利率が適用されます。
- 商品内容については、JA新あきたのホームページ(<http://www.ja-shinakita.or.jp/>)、または、店頭へ備付けの商品概要説明書をご覧ください。

さらに!

今回定期貯金をお申込みいただいたお客様に



♪ちよきんぎょ
メッシュバッグ♪
松下奈緒さんセレクト♪

プレゼント

両サイド、両面ともメッシュ仕上げ。ポケット、仕切りも付いて、とっても便利。

※数に限りがございますので、お早めにご来店ください。



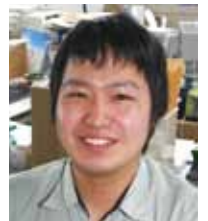
JAカード(一体型)は、キャッシュカード機能とクレジットカード機能が一枚になった便利なカード。ICチップを搭載しており、カードの不正使用を防ぎます。今なら、期間限定「サザエさん」デザインのカードもお申込みいただけます。

●お問い合わせ先…JA新あきた 金融推進課 TEL.018-832-6617または各支店まで



組合員の皆さまへ———完全デジタル化まであと少し!準備はOK?

地デジTV特別セールのお知らせ



購買課 近藤 信行

SHARP AQUOS

ならではの**高画質・高音質・多機能**をお早めに!

地上アナログ放送は7月24日に終了し、デジタル放送へ完全移行します。高速応答&高コントラストの際立つ高画質と省エネ性能。

- 「UV2A技術※1」を採用した次世代液晶パネル
- 「UV2A技術※1」&LEDバックライトによる業界No.1※2の省エネ性能
- 外付けUSBハードディスクへの番組録画に対応※3



世界の亀山ブランド

亀山「匠の技術」により開発・設計され、日本国内(亀山工場/堺工場等)で生産された液晶パネルを搭載した、日本製の液晶テレビです。

〈お知らせ〉

平成22年度地デジ対応液晶テレビ普及拡大に取り組み優秀な取扱実績を収めたという事で、株式会社Aコープ北東北から当組合が「優良賞」を受賞いたしました。これからも皆さまのご協力を賜り推進活動に取り組みますので宜しくお願いいたします。

46V型〈LC-46V5〉 オープン価格 **143,000円** (税込)

(2011年3月発売)

40V型〈LC-40V5〉 オープン価格 **85,000円** (税込)

(2011年3月発売)

掲載以外の機種はご相談ください

※1 Ultraviolet induced multi-domain Vertical Alignmentの略。光照射により液晶分子の歪並びを高精度に制御する技術。
 ※2 国内46V/26V/20V型のデジタルハイビジョン液晶テレビにおいて、2011年1月26日現在。年間消費電力量での比較。年間消費電力量とは、省エネ法に基づいて、一般家庭での平均補助時間です。年間消費電力量は、AVポジションを「標準」として測定しています。
 ※3 シングルチューナーのため、テレビ視聴中の別チャンネル録画(裏番組録画)には対応していません。

地デジ買うなら JAから!

ご注文・お問い合わせは JA新あきた 購買課 TEL.018-832-6658もしくは最寄りの営農センターまで

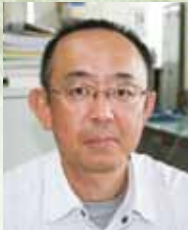


今月のテーマ

稲作管理

ワンポイントアドバイス!!

気象変動に左右されない稲作り生産は基本技術から



米穀課 課長補佐 小松 亨彦

◎中干しで無効分げつの抑制に努めましょう

目標茎数(1株当たり21~24本)を確保したら、中干しを行い無効分げつの抑制に努めましょう。

無効分げつが増加して、生育過剰になると「品質の低下」や「倒伏の増加」等につながりますので必ず実施しましょう。

ただし、目標茎数が確保されてない場合は、分げつの促進を図り、目標茎数の確保に努めましょう。



【中干しの効果と留意事項】

- ①還元による土中の有毒ガスをぬき、酸素を供給して根の健全化を図ることができます。
- ②土を固くすることにより秋作業の作業性を向上させます。併せて「溝切り」も行くとその後の水管理も行いやすくなります。
- ③中干しの実施期間は、7~10日程度とし、圃場に軽く亀裂が入り足跡がつく程度までとします。過度の中干し(乾燥)は、逆に水分吸収力を低下させますので注意しましょう。
- ④幼穂形成期前(7月15日頃)には中干しを終了し、終了後は【間断かん水】を行い、根の伸長を促進しましょう。

◎生育状況にあった適量な追肥に努めましょう

草丈・葉色の状況を確認し、追肥の量を判断しましょう。

窒素成分で幼穂形成期では「1kg」程度、減数分裂期では「1~1.5kg」程度が目安となりますが、稲体の健全化のためにも3要素【窒素、リン酸、加里】(ニュー穂肥34号、新あきた追肥専用)の入った肥料の使用をお勧めします。また、高温条件下で【けい酸】要素が光合成の力になることから、6月後半【けい酸】(けい酸加里)の投入も状況によっては、高温対策に効果があります。

◎水管理

減数分裂期(出穂前12日頃)は穂が形成される重要な時期ですので、低温(平均気温20℃以下、最低気温17℃以下)に見舞われると冷害となる可能性が高くなりますので、低温が予想される場合は、深水管理を行い低温対策をしましょう。

◎カメムシ防除

田植え後からこまめに除草を行いましょう。特に水田内及び畦畔を含め水田周辺の雑草は、徹底して除草し、出穂期10日~15日前頃の一斉草刈は、地域ぐるみで徹底して行いましょう。

◆カメムシ情報◆

アカスジカスミカメは、イネ科雑草(ノビエ等)やカヤツリグサ科雑草(ホタルイ類、シズイ類)の穂に産卵し増殖します。そのため水田内の雑草が多発すると水田内へのアカスジカスミカメの侵入が助長され多発の原因となります。

☑防除ポイント

- ①水田内へのアカスジカスミカメの侵入を防ぐため、適期に適切な除草剤を使用して水田内のイネ科・カヤツリグサ科雑草の防除を徹底します。
- ②上記雑草が残草した場合は、適期中・後期除草剤を使用します。

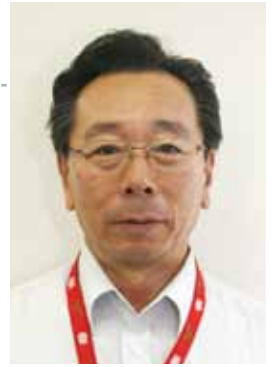


職場探検隊

【秋田県農協ビル支店】

支店長 渡辺 和文

施設再編により川尻支店と統合し、5月28日には旧川尻支店跡地に相談所とATMを新たに設置いたしました。今年度はローンを中心とした活動で連合会、各企業、取引業者への推進に力を入れると同時に、川尻地区の顧客の皆さまには、距離感を持たせないようなスピーディーな訪問活動を心掛けております。お車でご来店いただいたお客様へは無料駐車券のサービスなどもご用意しておりますので、お気軽に当店をご利用ください。



■所在地／〒010-0976 秋田市八橋南2丁目10-16
 ■TEL／018-864-2541 ■FAX／018-864-4700
 ■営業時間／8:30～17:00(金融窓口:15時終了)
 ■A T M／秋田県農協ビル内 平日:8:45～21:00
 土曜日:9:00～19:00 日曜日・祝日:休日

※節電対策のため、当面の間、ATMの平日営業時間を19:00までとしております。



窓口業務



業務課長 佐藤 真由美



副支店長 田口 一樹



主任 佐田 真澄



伊藤 香奈子



須田 恵子



奈良 千春

推進業務



副支店長 渡部 栄美



考査役 安田 洋文



菅原 賢哉



平川 友和



佐藤 慎



高橋 敬介

私たちが、皆さまの視点に立ち対応させていただきます。

お知らせ

平成23年5月28日より、「川尻キャッシュコーナー」がオープンいたしました。

営業時間

●平日……午前8時45分～午後9時まで ●土日祝……午前9時～午後7時まで

※節電対策のため、当面の間、ATMの平日営業時間を19:00までとしております。

お取扱機能

お引出し・お預入れ・残高照会・通帳記帳・お振込み・お振替え
 暗証番号変更等その他のサービス

【川尻相談所】

■所在地／〒010-0947 秋田市川尻上野町1-57(旧川尻支店跡地)

職員駐在時間は平日のみ午前中での対応となっております。



ATM操作手順等ご不明な点がございましたら、秋田県農協ビル支店または同敷地内の川尻相談所にお気軽にご相談ください。皆さまのご来店心よりお待ちしております。

“もういちど「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」を考えよう”

病気に對する効き目を發揮させる成分(有効成分)の種類と分量が先発医薬品と全く同じ薬で先発医薬品より安価、効き目や安全性が同じだとし、医療費抑制のために国が利用促進を図っている後発医薬品ですが、ここでもう一度「後発医薬品(ジェネリック医薬品)」について考えてみましょう。

昨年は後発医薬品の普及率が20%を越えています。厚生労働省では「平成24年度までに、後発医薬品の数量シェアを30%(現状より倍増)以上にする」という目標を掲げています。患者さんの薬代軽減に加えて、医療費の適正化にも貢献している後発医薬品。後発医薬品は、先発医薬品の特許出願後、最長25年が経つと、ほかの製薬会社が製造販売できるようになり開発費が抑えられるため、先発医薬品より3割以上も安く価格が設定されています。中には半額以下の薬もあり、家計の助けになっている方も多いのではないのでしょうか。(ただし、支払いをする場合に安くなるのは「薬代」だけで、医療費のすべてが安くなるわけではありません)最近では味やにおいを変えたり、カプ

セルやゼリー状にするなど先発医薬品にはない工夫を凝らし飲みやすさを改善した後発医薬品も作られています。

先発医薬品は承認前に数多くの試験が必要とされていますが、後発医薬品では「有効成分の血液中濃度や体内での溶け方が先発医薬品と同水準であること」「一定の悪条件下でも品質が保たれること」を示せば「先発医薬品と効き目や安全性が同水準」と見なされています。ただし、添加物は既に承認されている添加剤を使用すればよいので、後発医薬品の添加物が体質に合わなかったり、他の薬との相性が悪かったりして副作用が起きることも考えられます。アレルギー性体質など患者さんの体質なども影響する場合もあります。発疹や体調不良などが起きた場合などには小さなことでも必ず医師や薬剤師に相談するなどしましょう。また、先発医薬品と後発医薬品では、適応症(その薬を使える病気)が異なる場合があります。先発医薬品の適応症に関する特許の一部が残り、ある特定の

病気に對しては後発医薬品が使えない場合があるためです。医師や薬剤師がチェックしていますが注意が必要です。

後発医薬品は、医師が患者さんに出す処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に署名しないで、患者さんが希望すれば手に入れることができます。この処方せんに保険薬局に持って行き薬剤師と話し合っ、先発医薬品と後発医薬品について、それぞれの特徴や価格などの説明をうけましょう。そのうえで、患者さんは薬剤師の説明を参考に、自分に合った薬を選択できます。ただし、後発医薬品がない薬があったり、医師の治療方針で後発医薬品を使わない場合もあります。

患者さんが、医師や薬剤師と相談しながら、新薬より代金の安くなるジェネリック医薬品を選べるようになりまし。先発医薬品と後発医薬品を使い分けていくことが大切だと思います。



秋田組合総合病院
薬剤長 金久仁夫

オススメ
得する
対策
etc.

あなたの知らない体操ワールド 7人の妖精たち

●指導・監修／財団法人日本体操協会 新体操強化本部長 山崎 浩子

現在、新体操の日本ナショナル選抜団体チームでは16～19歳の7人がトレーニングしています。オーディションでプロポーション、身体能力などの審査を経て選ばれてきた精鋭です。

7人は、昨年からロシアのサンクトペテルブルクを拠点に合宿生活をしています。ロシア人のコーチの下レベルアップを図っていますが、1日の練習時間は8時間ほど。午前中はクラシックバレエのレッスンから入り、午後は柔軟性と筋力アップを兼ねたトレーニングをします。ここ数年、新体操では腰や股関節の柔軟性が重要視され、股関節の開きは180度では足りなくなっているため、こういったトレーニングで、美しくかつ伸びやかな体をつくっていくのです。

次の段階では午前も午後も作品の練習。団体競技は5人で演技しますが、動きのタイミングや微妙な角度を合わせたり、ミスがなくなるまで練習したり、という日々が続きます。先月も述べましたが、ほんのわずかなミスが致命傷になりますので、幾度も反復練習をするわけです。2種目ありますから、あっという間に時間が過ぎていきますね。

プロポーションに気を使わなければならない選手とはいえ、ハードな練習をしていますから食欲は旺盛です。ライス、野菜、肉、魚、フルーツ、ヨーグルトというように、偏りがないようにバランス良く取るよう心掛けています。デザートも普通に食べています。こうしてハードな合宿を重ねていますが、7人全員が五輪に出られるわけではありません。2種目で1人入れ替えたとしても、出場できるのは最大6人まで。どうしても出られない選手が1人出てしまいますね。心は痛みますが、これがスポーツの厳しさです。今は9月の世界選手権に向けて、総仕上げの時期に入っています。五輪出場に向けてご声援をお願いします。



皆で仲良く百歳食

免疫力を強くするところろ昆布

●食文化史研究家 永山 久夫

日本人の死亡原因のトップはがんで、もう30年も続いています。今では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

医学の進歩をもっとも防げないのはなぜなのでしょう。日本人の高齢化、脂肪の取り過ぎ、偏食、喫煙などいろいろな原因が指摘されていますが、中でも大きな背景は日本のストレス社会。

激しい競争社会にもまれてくたくたに疲れた揚げ句、「免疫力」が低下しているのです。病気から健康を守るために、私たちの体に備わっている自己防衛のシステムが免疫力ですが、ストレスで弱くなっていると指摘されています。

ストレスにまみれて働き続けると自律神経がおかしくなり、交感神経の働きで、心臓の拍動が高まり、血管も収縮させてしまいます。自律神経には緊張したときに働く交感神経の他に、副交感神経があり、両者がバランス良く働くことにより健康が保たれています。

副交感神経はほっとしたり、笑ったり、楽しい食事の時間を過ごしているとさながら働きます。心臓はゆったりして、血行も良くなっているはず。副交感神経が優位になると、白血球の働きも活発になり、免疫力も強くなってがんにな



る確率も低くなるわけです。

そこで、お薦めしたいのがところろ昆布のお吸い物。

作り方は極めて簡単。ところろ昆布をひとつまみおわんに取り、たっぷりのかつお節とネギを散らし、ほんの少々生みそを載せて熱湯を注ぐだけ。即席汁ですが、みそと昆布、かつお節の味がおわんの中いっぱい広がり、とっても美味しいのです。

ところろ昆布はリラックス効果の高いカルシウムとビタミンB₁の宝庫。さらにかつお節と生みそには、幸せホルモンと呼ばれる脳内のセロトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンが含まれていますから、いつも「ニ」になる上では理想的です。

新あきた 知って健康

健康百科

五十肩の原因と治療

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

「五十肩」は、特にきっかけがないのに肩が徐々に痛みだし、肩が動かしくくなる病気です。40代、50代での発症が最も多いので、この名が付いています。

肩関節は、全身の関節の中で最も大きく動く関節です。そのため、肩関節の周囲の組織には大きな負担がかかります。長年の負担が原因で、40、50歳代になって肩関節の周囲の組織に炎症が起るのが、五十肩です。五十肩は、医学的には「肩関節周囲炎」と呼んでいます。

五十肩は「急性期」「慢性期」「回復期」の3段階の経過をたどります。

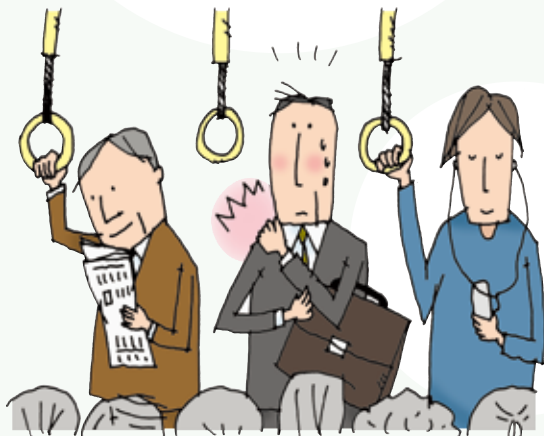
五十肩のなり始めの痛みの強い時期を急性期といいます。動かした瞬間に最も痛み、寝ているときなど安静時にも痛みます。ただし、腕や肩を動かすことはできます。期間は1〜2カ月間です。

急性期には、肩を無理に動かしたりせず、安静を心掛けることが第一です。特別な治療をしなくても、多くはやがて治ります。しかし、痛みが

特に強い場合や、電車などでつり革をつかめなかったり、衣服の着脱が困難になるなど、日常生活に支障を来している場合は、整形外科を受診しましょう。

慢性期に入ると、痛みは減るものの、肩関節を覆っている関節包(ほう)が縮んで硬くなり、関節が動かしくくなります。そこで少しずつ肩を動かしていき、無理のない範囲で関節の動く範囲を広げていきます。およそ5〜6カ月間です。

回復期に入ると、痛みはほとんどなくなり、しかしながら、肩関節の硬い状態は続きますので、慢性期以上に積極的に肩を動かすことを続けましょう。



ふれあいメール

6月のテーマ『農業への応援メッセージ』



「ガンバレ日本」、「ガンバレ東北」のキャッチフレーズをいたるところで目にする。大変な時こそ皆で手を差し伸べ出来る事はやろう。でも農業の仕事は誰にでも簡単にできません。元気を取り戻して美味しい野菜を1日でも早く作ってみんなに笑顔の花を咲かせてください。
(太平 Iさん 50代)

田植え作業も終えホッとしているこの頃です。色々大変ですが、手間ひまかけて苗を育て、田んぼの緑を見て、収穫の日を思いめぐらせております。また、畑にも季節折々の野菜を植え、汗を流しストレス解消、ダイエットにもなるので楽しみながら無理せず日々頑張ってます。ごしております。
(四ツ小屋 Kさん 50代)

東日本の災害でダメージを受けた農家のニュースを見て心を痛めています。幸い秋田の被害は報告されてません。が、人ごとではありません。災害が起きて実感する食・農業の大切さ…どうかめげずに頑張ってください。
(太平 Sさん 50代)

去年1月に埼玉から帰郷しました。埼玉も野菜生産県でしたが、秋田では、より身近で作られたものを購入できるのでとても嬉しいです。JAの直売所は信頼があり本当に助かります。ありがとうございます。
(豊岩 Sさん 60代)

顔の見える野菜、作った人の名前が記入されているとなぜか安心する。同じ野菜でもJA新あきたの直売センター「いぶきの里」、「彩葉館」に足を運ぶ。規格だけにこだわらず新鮮な野菜を食したいものです。
(太平 Mさん 60代)

私の祖父母は農業をやっています。おかげで毎日美味しいご飯が食べれます。時々、野菜や山菜も届きます。体に気をつけてこれからも頑張ってください。
(保戸野 Tさん 10代)

年を追うごとに農家も難しい状況におかれています。2人での老々農業、昔と違って色々な書類の提出など、応援するとすれば自分たちに健康で1年でも現役で頑張れるようにエールを送りたいです。
(金足 Nさん 60代)

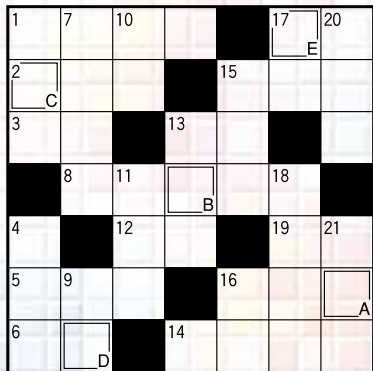
■今月のテーマは『節電への取り組み』

現在、原発事故によって電気の供給が不安視されております。そこで、皆さまのこれからの節電に対する思いや節電方法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



■タテのカギ

- 1... 駅伝でリレーするもの
- 4... ビツ ビツ ビツ ボーン
- 7... ー 総理大臣は首相とも呼ばれる
- 9... 川端康成の小説『ーの踊子』
- 10... 停留所に止まります
- 11... もう起きないと学校にーしちゃうよ
- 13... セーフの反対語
- 15... 春夏秋冬と巡ります
- 16... 布を裁断したもの
- 17... 神社仏閣を造るー大工
- 18... カメラでバチリと撮ります
- 20... 魚のすり身を棒に巻き付けて作る
- 21... 目の数cm上に生えています

■ヨコのカギ

- 1... 7月7日の行事といえば
- 2... 『アルプスの少女ハイジ』が生まれた国
- 3... 液体が気体になること
- 5... 子どもをー園に送っていく
- 6... 鳴門海峡には大きなものが発生します
- 8... ペットにーで 餌を与えないようにしましょう
- 12... 京都や奈良のような昔の都
- 13... 暑い日にはたくさんかきます
- 14... 卵白を泡立てて作ります
- 15... お店にとっては神様？
- 16... 馬に乗る人のこと
- 17... 人が歩いたり車が通ったり
- 19... 日本一高いものは3776m

★当選者
佐藤 愛さん (雄和)
佐藤 ミツ子さん (豊岩)
熊地 恵美子さん (四ツ小屋)
おめでとうございます

【6月号の答え】
ツユイリ

▼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7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
秋田県秋田市中町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

◎5月

- 5月1日・・・第1回JA新あきたカップ（県営トレーニングセンター他）
秋田市6人制バレーボール大会
- 24日・・・役員協議会（JA新あきた会館）
- 25日・・・第1回JAバンク推進大会（キャッスルホテル）
- 26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）
- 27日・・・東部地区総代協議会（秋田温泉プラザ）
”・・・雄和地区総代協議会（雄和支店）
”・・・河辺地区総代協議会（河辺支店）
- 30日・・・西部地区総代協議会（西支店）
”・・・南部地区総代協議会（仁井田中央会館）
- 31日・・・第2回理事会（JA新あきた会館）

■第2回理事会

平成23年度第2回理事会が5月31日（火）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／秋田市農業経営安定資金の貸出について
- 議案第3号／貸貸関係ローンの貸出について
- 議案第4号／課題債務者の債権回収処理方針について
- 議案第5号／秋田県常例検査指導事項に対する回答書(案)について
- 議案第6号／平成22年度決算関係書類の承認について
- 議案第7号／平成23年度事業計画の変更(案)について
- 議案第8号／農業倉庫業務規程の一部変更について
- 議案第9号／平成23年産独自販売米販売方針について
- 議案第10号／網目1.9mm調整玄米の買入互助の創設について
- 議案第11号／旧西支店跡地の処分について
- 議案第12号／第12回通常総代会提出議案について
- 議案第13号／秋田市農業委員会委員の推薦について
- 議案第14号／株式会社JA新あきたライフサービス役員候補者の派遣について
- 議案第15号／河辺地域振興株式会社取締役候補者の推薦について

お知らせ

「第1回JAバンクあきた推進大会」が開催され、JAバンクあきた優績JA表彰式で当組合の下記支店が各部門で表彰されました。今年度も組合員皆さまの目標に立ち推進を図るとともに、JA新あきたは高い目標を持って信用事業へ取り組んでまいりますので、よろしく願いたします。

【個人貯金部門】

優秀賞…本店

写真=後左から4番目
本店 七島英幸 支店長

【JAバンクローン部門】

最優秀賞…北支店

写真=後左から3番目
北支店 佐々木崇 支店長



おめでとうございます。



あきたこまち募集！
ミス

平成23年度

今年も県内外で秋田米のキャンペーンに従事できる方を募集します。副賞はハワイ往復相当旅行券。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23年6月1日（水）～6月30日（木）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 米穀販売課 「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 ☎018-864-2480～2483 またはJA全農あきたのHP [http://www.ak.zennoh.or.jp] か秋田米.comのHP [www.akitamai.com] をご覧ください。

■JA新あきたの概況(5月末現在)

●組合員数／(正)7,661人 (准)8,124人

- 貯金……………938億4,023万円
- 貸付金……………348億3,442万円
- 共済保有高……………3,076億5,690万円
- 購買品供給高……………3億4,325万円
- 販売高……………5,427万円
- 出資金……………36億1,403万円

編集後記

各企業では原発事故を受けあらゆる場面で節電に対する取組みが進められているみたいです。当組合でも蛍光灯を間引くなど様々な場面で取り組んでいます。私も自宅では暑くなくてもエアコンなど我慢し節電に協力していきます。皆さまも是非節電を心掛けてみましょう！（飯島）

〈お詫び〉…6月号最終ページ「かみやき女性塾」受講生募集欄で第5回カリキュラムの日時が午前1時30分となっております。正しくは午後1時30分で、ここにお詫びし訂正させていただきます。

《第14回》 人形ぬいぐるみ供養祭

大切にしていた人の思いが宿るといわれる、人形やぬいぐるみ。古くなったからといって、簡単には捨てられません。可愛がっていた人形やぬいぐるみのお別れは、僧侶の読経のもと、丁寧に供養してあげましょう。供養祭にお持ちください。参加費は無料です。

とき 平成23年9月10日（土）
●当日受付は午前9時～午後1時
午後1時より僧侶の読経

ところ 虹のホール レゼール追分
〒010-0126 秋田市金足追分字海老穴266
TEL 018-872-1890 FAX 018-872-1891

入場無料

同時開催

会場内覧会 式場や安置室をご案内致しております。事前相談やお見積りも受付致します。

特価大即売会 午後1時30分より
お一人様各一ヶ限り

①サラダ油②食器洗剤 各10円!!

レゼール

●お問い合わせは、レゼール本部またはお近くのJAへ
〒011-0901 秋田市寺内字小路207-28
☎0120-46-5731
http://www.ja-sousai-akita.co.jp

追分・北・東3営農センター

とき 平成23年7月1日～2日
午前9時～午後4時（2日は午後1時まで）

ところ JA新あきた 追分営農センター
事務所及び資材倉庫

ご注文・お問い合わせ先 ▶▶
■追分営農センター TEL.018-873-3736
■北営農センター TEL.018-880-6622
■東営農センター TEL.018-838-2121

JA新あきた 合同大展示会

①地上デジタル放送対応テレビの展示
②健康器具の展示
③追肥用肥料や除草剤の営農相談コーナー
④全農自動車（軽トラック）
⑤農機具センターコーナー

来場していただいた方にはもれなく粗品を差し上げます。引換券をご持参のうえお越しください。

南・西・雄和・河辺4営農センター

とき 平成23年7月8日～9日
午前9時～午後4時（9日は午後3時まで）

ところ JA新あきた 南低温倉庫（四ツ小屋）

ご注文・お問い合わせ先 ▶▶
■南営農センター TEL.018-839-2331
■西営農センター TEL.018-888-8255
■雄和営農センター TEL.018-886-3111
■河辺営農センター TEL.018-882-2711

展示会超特価目玉品をご用意しております!

JA新あきた管内女性部の皆さまへ

JA新あきた皇居勤労奉仕団 団員募集のご案内

皇居の清掃活動を4日間行いながら、普段見ることのできない皇居内の様子を実際に体験しませんか?
75歳までの健康な方であればどなたでもご参加いただけます。お気軽にご応募ください。

【募集要項】

- 実施予定日：平成24年2月下旬～3月上旬 5泊6日
- 概算参加費：約150,000円（人員による変動がございます）
- コース内容（予定）※コース内容につきましては予定ですので変更になる場合があります。
 - 1日目…秋田市内～<高速>～都内（泊）
 - 2日目…ホテル～皇居勤労奉仕～東京タワー～都内（泊）
 - 3日目…ホテル～皇居勤労奉仕～観劇（芝居等予定）～都内（泊）
 - 4日目…ホテル～皇居勤労奉仕～ディナーショー～都内（泊）
 - 5日目…ホテル～赤坂御用地勤労奉仕～<高速>～鬼怒川温泉（泊）
 - 6日目…ホテル～日光観光～<高速>～秋田市内
- 利用予定ホテル：都内 帝国ホテルまたは同等ホテル
- 参加人員：40名（15名に満たない場合は中止となります）
- 募集締切：平成23年7月29日（金）



※最寄りの支店、営農センターで専用申込書に全てご記入のうえ、お申込みください。締切後、宮内庁へ申請し許可を得た後に正式な旅行のご案内をお知らせいたしますのでご了承願います。

◎詳しいお問い合わせ先…JA新あきた総務課 TEL/018-832-6611

秋田県JA-SS がんばろう東北!

元気再生

実施期間 2011年 6/1(水)～7/31(日) プロジェクト

応募締切/7月31日消印有効

3,000円分のレシートですてきな賞品が抽選で当たる!

A賞 40名様	青森・秋田・岩手 1泊2日 温泉ペア宿泊券	2食付	B賞 50名様	青森・秋田・岩手 日帰り 温泉ペアご利用券	1食付
-------------------	-----------------------------	-----	-------------------	-----------------------------	-----

※土曜日、日曜日、年末年始等の宿泊を除く
詳しくは(株)農協観光にてご確認ください。

東北の名湯と
美味しいお料理で
癒しのひとときを。



※写真はイメージです。

協賛施設

秋田県	田沢湖高原温泉	プラザホテル山麓荘	1泊2日
	男鹿温泉	セイコグランドホテル	1泊2日
	湯瀬温泉	和心の宿 姫の湯	1泊2日・日帰り
青森県	十和田湖畔温泉	ホテル十和田荘	1泊2日(10/16～29除外)
	まかど温泉	まかど温泉富士屋ホテル	1泊2日・日帰り
	浅虫温泉	浅虫観光ホテル	1泊2日・日帰り
岩手県	紫温泉	ホテル紫苑	1泊2日・日帰り
	鶯宿温泉	長栄館	1泊2日(10月は不可)
	花巻温泉	ホテル千秋園	1泊2日・日帰り

C賞 岩手県
50名様
ご当地美味特選
※3つの中からお選びください。

D賞 秋田県JA-SS
100名様
¥3,000ご利用券

主催：秋田県JA-SS連絡会

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・祭日除く)

お盆ごちそう 材料セット

お盆のおもてなしに
新鮮・安全な食材をお届けします!



※写真は食材参考例です。

- おすすめセット お刺身を中心にお盆のおもてなし食材
- バーベキューセット お肉やシーフードを中心に大人も子供も楽しめるバーベキュー食材
- ファミリーセット ステーキをメインにバラエティ豊かなファミリー向け食材

各15,750円(税込)

- 予約注文締切日……7月21日(木)
- 宅配日……8月12日(金)

予約
受付中

【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