



しい

ふれあう笑顔

いぶ

つながる未来

き



『えだまめ・とうもろこし』
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【えだまめ・とうもろこし】.....2
- ◎Close Up Topics【女性部被災地復興へ思いを込めて】.....3
- ◎特集【第12回通常総代会】.....4
- ◎ニュース&トピックス.....6
- ◎暮らしの応援団【環境・金融】.....8
- ◎営農ワンポイントアドバイス【稲作】.....9
- ◎職場探検隊【南支店】.....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.AUG

8

lbuki vol.149



地域の農産物をご紹介します！

新あきたの旬

『えだまめ・とうもろこし』

いよいよ夏本番！夏場に食される大人気の野菜「えだまめ・とうもろこし」をご紹介します。
夏を乗り切るためのエネルギー食品として皆さんに是非食べてほしい野菜です。
JA新あきたの直売所で、生産者が丹精込めて栽培した新鮮で安全・安心なこの野菜をお買い求めください。

えだまめ



●健康効果

えだまめは、大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。

タンパク質に含まれるメチオニンは、アルコールの分解を促進し肝機能にも働きかけ、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。夏場に好んでビールのつまみとして食べられるのはこの理由からです。秋田県が外部委託調査した結果で、ビールに合うおつまみNo.1として20代～40代の男性が選ばれました。

栽培ポイント

弱酸性土壌に適応性があり土地をあまり選ばませんが、土壌の乾燥には弱い作物です。連作を嫌うので、マメ科のものを2～3年作っていない場所で作付けしましょう。



とうもろこし

●健康効果

主な成分は炭水化物ですが、ビタミン・ミネラルなどの栄養成分をバランスよく含む野菜です。とうもろこしの甘味成分である糖質は、消化吸収が速く、夏場のエネルギー補給、疲労回復に効果的です。

また、とうもろこしの粒の白い部分には、必須脂肪酸を豊富に含み、コレステロールを下げる働きにより、高血圧や動脈硬化の予防効果があります。食物繊維も多く含み、便秘の改善や大腸がん予防にも効果的です。栄養素は胚芽部分に集中しているので、実を採るときは包丁を使わず手でむしり取るようにすると良いでしょう。

栽培ポイント

カラスやハトの多いところでは、種を播いてもすぐに食べられてしまうので移植づくりをします。短期間に肥料を吸収するので、多めに施肥します。
虫がつきやすい作物で、穂にはアブラムシ、実を食害するアワヨトウ、アワノメイガが発生するので防除を徹底してください。



JA新あきた女性部 被災地でボランティア活動

～1日も早い復興に思いを込めて～

JA新あきた女性部雄和地区では、6月28日(火)・29日(水)の両日、岩手県陸前高田市で草刈作業などのボランティア活動を行いました。

東日本大震災で、被災された地域の皆さまに心からのお見舞いと1日も早い復興を願って6名の女性部員が参加し行われました。



さらに、JA新あきた女性部は岩手県宮古市で7月5日(火)、仮設住宅への引っ越し手伝いや側溝の泥あげなどのボランティア活動にも全力を注ぎました。

参加者は、西地区1名・南地区5名・北地区6名・河辺地区6名の女性部員、JA職員合わせた計19名による活動が行われました。



東日本大震災により本県に避難されてきた方々の情報交換を目的とした交流会が6月19日(日)、河辺総合福祉センターで開催され、岩手・宮城・福島からの秋田県内へ避難されてきた68人が参加し、現在の故郷への思い、不安、悩みを打ち明け合いました。

JA新あきた女性部9名の部員も会場に駆けつけ管内の生産者が丹精込めて栽培した新鮮な安全・安心の野菜や米で豚汁に山菜の漬物など約100食分の昼食を振舞いました。



JA新あきた女性部は、「今後も自分たちの出来る範囲内で支援し続けていきたい。」と1日も早い復興を願って活動していく考えを話してくれました。

J A 新 あ き た
第12回新あきた農業協同組合通常総代会



～安全・安心に向かう食の未来へ貢献し、明るい地域の創生と活性化を～

特集

第12回通常総代会

平成23年6月24日(金)

- ◆総代数／594人 ◆本人出席／282人
- ◆委任状出席／3人 ◆書面による出席／270人



平成22年度《被表彰者》

1.団体の部

- 支 部…高野支部(寺内) 川尻支部(川尻)
- 生産集団…旭川直播研究会(旭川) 中島スーパーアグリ(豊岩)
農事組合法人姫雪白ファーム(雄和)
- 女性部…追分地区女性部(追分) 東部地区女性部下北手支部(下北手)
- 年金友の会…年金友の会雄和支部(雄和)

2.個人の部

(1)事業関係

- 信用事業…大友 安行(下浜) 荻原 栄悦(旭川)
- 共済事業…加賀谷 誠咲(寺内) 長谷川 久五郎(明田)
- 購買事業…藤田 正義(飯島)
- 販売事業…佐々木 久右衛門(太平) 伊藤 錚悦(雄和) 加藤 勝利(雄和)
- 農協運営…佐藤 金作(川尻) 石井 正伸(上新城) 田中 銀司(太平) 佐々木 早苗(雄和)



(2)勤続関係

- 支部長…佐藤 嘉孝(追分) (故)中川 金作(追分) 堀 重一(追分) 渡辺 一作(追分) 三浦 忠平(追分)
保坂 孝(飯島) 鎌田 良吉(新屋) 佐藤 金五郎(新屋) 高橋 友勝(下浜) 小林 利一郎(下北手)
井川 勇治(下北手) 長谷部 健(戸米川)





▲議長を務められた佐々木 英久総代
(太平地区)

平成23年度《事業計画》

◆基本目標

1 中期経営3ヵ年計画の実践による JA経営の健全化・財務基盤強化の確立

- (1) 第2次施設再編による店舗統廃合及び本・支店機能の強化に努め、安定的な経営基盤の確立を目指し、収支改善による法令違反の解消及び財務基盤の強化を図ります。
- (2) 各事業の一層の効率化とコスト低減意識の徹底化による経費の圧縮に努めながら、リスク管理債権のより一層の縮減を図り経営改善に努めます。

2 農業振興3ヵ年計画の実践による 農業経営の安定化と農業所得向上

- (1) 地域農業の中核的担い手として集落営農組織の円滑な運営に向けた取組み強化を図ります。
- (2) 担い手・組織経営体のみならず、地域農業の維持に重要な役割を果たす小規模農家や兼業農家などの農業者に対して営農活動支援の強化に努めます。
- (3) 野菜生産拡大に向け、生産者に対して高度な技術指導と、きめ細やかな営農指導体制を確立し地域農業に貢献する事業展開を目指します。



3 地域に貢献する生活文化活動の推進

JA食農教育活動を基本とした地産地消の促進を図り、消費者ニーズに応えた農産物づくりに向け、安全・安心対策の強化に努めながら、JA食農教育活動を通して、「食と農」の大切さや農業の果たす役割等の理解を深めていただき、安全・安心な地場産農産物の供給・利用拡大を図ります。

◆議決された議案

- ◇ 議案第1号 平成22年度(平成22年4月1日から平成23年3月31日)事業報告、貸借対照表、損益計算書、注記表及び剰余金処分案の承認について
- ◇ 議案第2号 定款の一部変更について
- ◇ 議案第3号 農業倉庫業務規程の一部変更について
- ◇ 議案第4号 平成23年度事業計画の設定について
- ◇ 議案第5号 平成23年度経費の賦課金額、賦課の方法、徴収時期及び徴収方法の決定について
- ◇ 議案第6号 理事及び監事の報酬に関する件について
- ◆ 附帯決議 2項目 ◆ 特別決議 1項目



平成23年度は第2次施設再編を契機に、役職員一同原点に帰り新たな一步を踏み出すことで、組合員・利用者の皆さまからの信頼確保と、農業はもとより地域の発展と組合員・利用者の皆さまのご要望にお応えできるよう、なお一層のサービス提供に心掛けてまいります。



身近な情報、
お得な情報盛りだくさん!!

News & Topics

1. チャレンジ精神を大切に

第5期J Aかがやき女性塾が6月22日(水)新あきた会館で開講式を行いました。
式の中で、船木耕太郎組合長は、「農協事業や農業問題など色々な面で皆さまから協力いただき感謝しています。和気あいあいと、心から楽しかったと思ってもらえる会になります事を、心から祈っています。」と挨拶されました。
その後、1回目の講座が行われ、ライフプランセミナー「省エネ・環境家計簿について」と題して環境力ウンセラ―朝倉孝子氏の講演と、今年度J A新あきたが力を入れている「園芸食品生産拡大プロジェクト」について園芸畜産課長谷川清仁課長が説明しました。
第2回は、8月下旬にお楽しみ講座の予定です。皆様のご参加をお待ちしております。



▲今年度の開講式が行われました(J A新あきた会館)

2. 躍動感溢れる演技を披露

今年で14回目となるヤートセ秋田祭が6月25日(土)26日(日)の両日、秋田市保戸野通町の路上で開催されました。

今年で9回目の出場となったJ A新あきた女性部

河辺地区は「味来(みらい)」のチーム名で参加し、今年南相馬市から避難されてきた阿部洋子さん、くるみさん、孝太郎さんの親子3人を含めた15人で、「お江戸日本橋」を演舞曲に息のあった踊りを観客に披露しました。



▲観客に演舞を披露した河辺地区女性部(保戸野通町路上)

祭りに初参加した阿部さんからは「お祭りを見ているより実際に参加したほうが楽しい。このお祭りに参加できて本当に良かった。」と話してくれました。

3. 全国トップブランドの産地化を目指して

秋田ダリア栽培技術研修会が雄和種沢地区の圃場で6月27日(月)、県主催で行われました。

平成15年に秋田市雄和地区で栽培が始まったダリアは今年度から、全県規模で作付けされ面積が約323a広がり、オール秋田で全国トップブランド産地を目指す目的として開催されたものです。



全県の生産者、行政関係者、各J Aなど約60名が集まり研修会が行われ、各地域での栽培概要の説明が行われました。産地間の連携を強化し、品質の高位平準化、出荷規格等の統一が求められることから、技術確立に向けた説明が栽培技術アドバイザーからなされ、参加者は熱心に話を聞いていました。



▲ダリア圃場を確認する参加者(雄和種沢地区のダリア圃場)



4. 充実した最新機種がズラリ!



J A 全農あきた・県内16 J A 主催による第24回秋田県 J A 農業機械大展示会が6月15日(水)16日(木)の両日、雄和のスカイドームで開催されました。

約25社の出展メーカーから、最新の田植え機やトラクターなど見ごたえのある最新機種がズラリ展示されました。多くの来場者で会場はにぎわい、目標に掲げていた販売実績14億円を上回りました。

今回の展示会には管内生産者600人が訪れ、J A 新あきたの休憩ブースは椅子が全席埋め尽くされるほど盛況でした。



▲多くの来場者で埋め尽くされた新あきたのブース(雄和スカイドーム)

5. 民謡聴いて心も体もリフレッシュ



▲民謡を楽しむご利用者様(ディサービスセンター悠楽館)

J A 新あきたデイサービスセンター悠楽館で3日間に亘り、佐々木ツナ子さん一行4名による民謡ボランティアが行われました。

ご利用者様に歌と踊りで楽しいひと時を過ごしていただくことを目的に「ひばりの歌」など計13曲が披露され、リズムに合わせて手拍子をしていました。最後に、みんなで「北国の春」を合唱し、大きな拍手で館内は盛り上がりました。

ご利用者様からは、「みんなの知っている歌を披露してくれて、心と体がりフレッシュできました。企画してもらって本当に良かった。」と喜びを話してくれました。



6. 社会経験を農業で!



▲農業体験(県立秋田工業高校)

県立秋田工業高校の機械科2年生の生徒5名が7月5日(火)から7日(木)の3日間、インターシップを行ないました。

インターシップとは、生徒に職業について考えさせる機会として実施しているもので、J A 新あきたの直売所「彩菜館」・「いぶきの里」や「南流通センター」を訪れ、野菜の陳列や袋詰めなどの業務を行いました。

生徒5人からは、「農業は普段学んでいる機械とは全く分野が違うので苦労しました。働くことの苦労を実感させられました。」とこの度の体験談を話してくれました。

J A 新あきたでは、今後も地域社会への貢献を行なってまいります。



▲野菜の袋詰めの工程作業を行なう生徒(上北手のいぶきの里)

7. 笑いで交通安全を学ぶ



J A 新あきた河辺地区年金友の会は7月7日(木)、河辺支店で通常総会を開催しました。

総会終了後に、「交通安全落語」と題し、真っ直ぐに通る太い声で、明るくおもしろかに古典の世界を語る、三遊亭遊馬師匠が笑いを交えながら交通安全について講話しました。

参加者は、巧みな話芸に大笑いしながらも交通安全について改めて確認していました。多くの方々から「楽しい講演だった。楽語家の方が身近で落語を披露してくれたのはすごく良かった。」と楽しいひと時を過ごせた感想を話してくれました。



▲落語に聞き入る河辺地区年金友の会員(河辺支店)

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(水) ~ 8/15(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、店頭に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

※数に限りがございますので、お早めにご来店ください。



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。

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



JA新あきた 節電対策について

東日本大震災により、東北電力管内における今夏の需給見通しでは、電力供給力が不足する恐れがあるとされており、こうした事態を踏まえ、当JAにおいても節電対策第一弾として7月~9月を強化期間と設定し、最大限の節電・省エネを進めることとなりました。

組合員・ご利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

○節電休暇の設定…平成23年8月15日(月)~17日(水)を節電対策の一環として特別休暇といたします。

※ただし、金融業務については通常通りの営業をいたします。

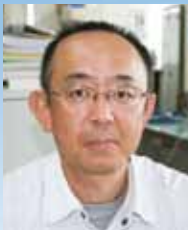
- 就業時間の厳守…ノー残業デーを水・木曜日とします。
- 照明の節電…照明を半分程度間引きします。
- 空調の節電…事務所の室内温度を28℃とします。
- 電化製品(OA機器含む)の節電…未使用電化製品のごまめな電源OFFを行います。



ワンポイント アドバイス!!

今月のテーマ

稲作



米穀課 課長補佐 小松 亨彦

高温対策の実施

平成22年産米の1等米比率低下の主要因は、黒点症状米(通称:くさび米)・腹白および心白・充実不足等の出穂期からの登熟期間の高温による障害と思われるものが全体の半分以上を占めております。いつ訪れるかもわからない高温に対し、出来るかぎりの対策を実施しましょう。

◎高温条件下で、稲に起こること

高温下では、光合成機能および養分吸収力の低下が大きいといわれています。

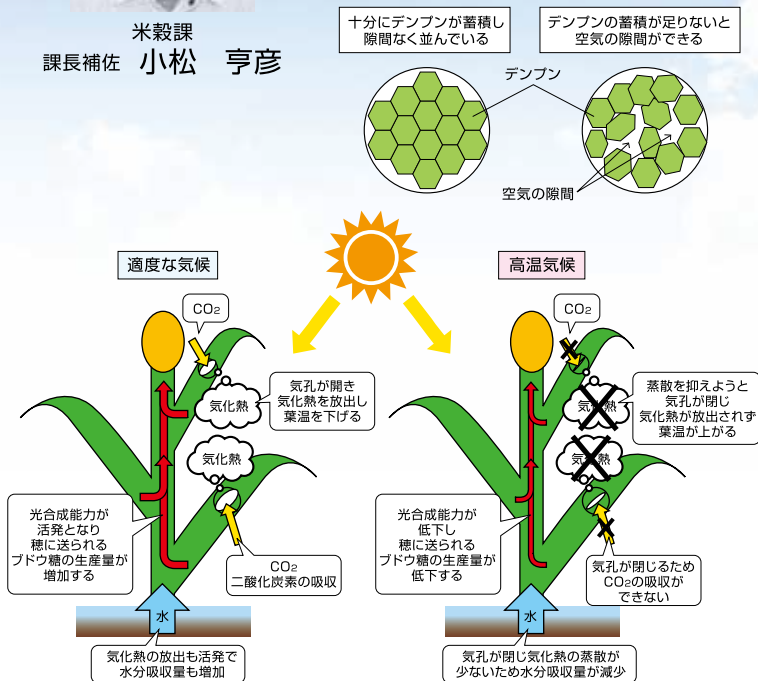
稲の葉は、空気中の「二酸化炭素」・田んぼの「水」・太陽の「光エネルギー」を利用して光合成を行い、ブドウ糖を生産します。生産された「ブドウ糖」は、穂に送り込まれ「デンプン」として蓄積し、お米となります。

高温下での稲は、体温調節機能が低下し、養分を上手く吸収できず、光合成の低下につながり「デンプン」がうまく蓄積されなくなり、収量および品質低下になってしまいます。

「白粒米」(腹白・心白粒等)の発生は、この「デンプン」蓄積が不完全になることで起こります。

登熟初期～中期に玄米へのデンプン蓄積が十分でないため空気の間隔ができ、【光の乱反射】により白く見えるようになります。その後登熟後期にデンプンの蓄積が回復すると周辺部が透明化し、デンプンの蓄積の不完全な一部が乳白色となります。

黒点症状米(通称:くさび米)も同様に、高温条件下での発生が多いとされています。



白粒米



黒点症状米(通称:くさび米)



カメムシ斑点米

◎対策ポイント

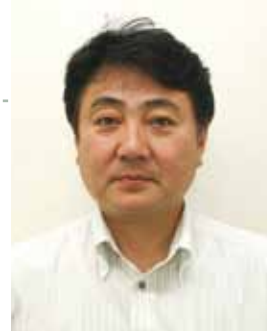
- ①高温条件下では、光合成機能を低下させないように、水と養分を切らさないようにしましょう。
- ②登熟に適した温度は22～25℃位と言われております。気温が26℃以上になる日は、かけ流しかん水を行い、地温および稲体の温度を下げるようにしましょう。
※「黒点米」(通称、くさび米)も同様の対策により被害を軽減させることができます。
- ③水田の乾かしすぎは、逆に水分吸収量を低下させるといわれております。圃場条件にもよりますが、基本的に落水は、出穂30日以降にしましょう。

参考:「水稻の高温障害対策技術について」金田吉弘(秋田県立大学生物資源科学部教授)

職場探検隊

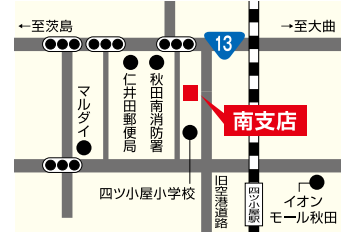
【南支店】

支店長 遠藤 修人



支店の統合に合わせ店内の改装をして以前より広くなり、新しい南支店として四ツ小屋・仁井田・牛島・上北手を管内とし事業展開をさせていただいております。また、職員一同の気持ちも新たに組合員の皆さまのご期待にお応えしていけるよう日々活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。

■所在地 / 〒010-1417 秋田市四ツ小屋字東泉寺147-2
 ■TEL / 018-839-2259 ■FAX / 018-839-8300
 ■営業時間 / 8:30~17:00(金融窓口: 15時終了)
 ■A T M / 平日: 8:45~21:00
 土曜・日曜・祝日: 9:00~19:00



※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。

管理業務



副支店長 嵯峨 広貴



業務課長 猿田 真理子



主任 鈴木 ひとみ



桑原 梢



長谷川 直子



今野 美香

推進業務



副支店長 鎌田 雅之



三浦 司



工藤 知紀



菅野 義人



高田 裕磨



岩谷 学



仙葉 卓也

笑顔をもっとに
 お客様さま対応に
 努めてまいります！

お知らせ

【仁井田相談所】

■所在地
 〒010-1421
 秋田市仁井田本町4丁目6-16
 (旧南支店)
 ■TEL
 018-839-2260
 ■ATM
 平日.....8:45~21:00
 土曜・日曜・祝日...9:00~19:00



※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。

職員駐在時間は平日、午前中のみ対応となっております。

【いぶきの里ATM】

■所在地
 〒010-1406
 秋田市上北手猿田字苗代沢261-1
 ■ATM
 【平日】
 8:45~21:00
 【土曜・日曜・祝日】
 9:00~19:00



※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。

“確率から考える健康

健診とどうつきあうか？”

今頃は、春の健診結果をもって病院を訪れる人が増える時期です。そこで、今回は健診について考えてみたいと思います。

実はいわゆる「健診」には2つあります。行政の現場やマスコミでも混同されることがあるのですが、「健診」と「検診」です。「健診」というのは「健康診断」の略ですから、健康状態の把握のために行うものであって、「これまでかかった病気(既往歴)」や「現在のからだの状況(現病歴)」などの問診表や身長、体重、肥満度、などの身体計測や診察所見、そして血液検査や尿検査などで健康状態を総合的に把握するのが目的です。

一方、「検診」は「検査診断」であって、がん検診のように特定の疾病の早期発見を目的に行うものを指しています。たとえば胃の集団健診(バリウム透視)、肺がん検診(胸部X線)、子宮がん検診(細胞診)、乳がん検診(触診及びマンモグラフィ)、大腸がん検診(便潜血)、前立腺がん検診(PSAという血液検査)などです。

「健診」も「検診」も、要は病気を早期発見、早期治療することでその病気による死亡、あるいは障害をできるだけ避けるという意味がある訳ですが、実際には、健診で病気の発生を早期に知る可能性はありますが、どんなにまじめに、たとえば毎月健診をうけていても、病気を見逃す確率を0%にすることはできません。また、仮に病気が見つかって薬で治療をしたとしても、病気の死亡率を大きく減らすことはできませんが、100%予防することはできません。同様に手術で「がん」による死亡を減らすことができますが、やはり全てが手術で治るわけはありません。塾に行けば、全員志望校に合格できるわけではなく、同じです。綾小路きみまろの漫談ではありませんが「人間の死亡率は100%」で、自殺や事故で亡くなる以外は多くの人は病気でなくなるのです。毎年胃の検診を受けていて正常といわれていたのに、見つかった時には進行がんだったということや、早期胃がんで9割以上手術で完全によくなりますと言われていたのに検査が進んだら肺や肝臓に転移があって…(早期)胃がんとするのは転移のあるなしといったが

んの重症度ではなく、胃の粘膜からの深達度で決める定義のため)、というようなことが稀には起こりますし、様々な可能性の確率を自ら全てコントロールすることは不可能です。ある意味、運が支配する部分もある訳ですし、自分でできることにも限りがあります。

がっかりする人がいらっしやるのはよくわかりますが、だからといって健診や検診が無意味ということはありませんし、病気の治療を全て無駄と考える人ばかりではないと思います。健診に行く、病院に行くということは、言い換えると病気による健康被害に遭う確率をいくらかでも小さくするということであろうと思います。健康管理や病気との付き合い方というものは、どうやらその人の人生観や性格に大きく影響を受けるもののようなのです。あとで後悔しないようにたまには健診、検診の意味をよく考えてみていただきたいと思います。



秋田組合総合病院
循環器科 副院長
さいとう たかし
齊藤 崇

オススメ
得する
対策
etc.

あなたの知らない体操ワールド あなたもいかが？ 競技エアロビック

●指導・監修／国際体操連盟 エアロビック技術委員会副委員長 タミー・八木・北川



「エアロビック」と聞いて、まず頭に浮かぶのが「フィットネスクラブ、シェイプアップ、レオタード、女性の運動…」などのイメージがあります。本来「aerobic(エアロビック)」とは「有酸素の」という意味ですが、1967年に米国のケネス・H・クーバー博士が空軍兵士の体力を向上させるために有酸素運動処方を開発し、提唱した運動処方理論「エアロビクス」を起源としています。代表的な例ではマラソン、ジョギング、水泳、音楽を用いて行うエアロビック・ダンスなどが含まれ、生涯スポーツとしても行われています。エアロビック運動を定期的に行うことで体力向上、健康維持・増進、減量や体脂肪を減らせます。その後、1982年にアメリカのロバート・アンダーソン氏が、音楽を用いて行うエアロビック・ダンスをコンテスト形式にして、カリフォルニア州で初めての競技会が開催されました。日本でも1984年から「全日本エアロビック選手権大会」が開かれています。1995年には国際体操連盟(FIG)が、さまざまなルールで行われていた「競技エアロビック」を世界共通の統一ルールで行えるように技術委員会をつくり、現在では2年ごとに「世界選手権大会」を開いています。「競技エアロビック」では、連続した動きを音楽に合わせて行う能力を競います。ルーティン(演技)は連続動作で、柔軟性、筋力、基本ステップに腕の動きを加えた動作(従来のエアロビック・ダンスから発した動き)、難度エレメント(技)を含み、それぞれを完璧な遂行度で実施しなければなりません。分かりやすくいうと、器械体操とチアリーディングを足して割ったようなイメージです。しかし他の体操種目との差別化を考え、競技エアロビックでは宙返りや放り投げ動作などは禁止動作として減点されます。今回は具体的に審判方法を書きます。

皆で仲良く 百歳食

すったてうどん

昔は熱い汁で食べるうどんを「熱麦（あつむぎ）」「冷やして食べるのは「冷や麦（ひやむぎ）」と呼びました。

冷や麦は夏場の麺料理で、ゆでてから冷水でさらし、そばつゆよりもやや辛めにした漬け汁で、ひんやりと食べたものです。

「麦は小麦粉で作った麺を指しています。冷やしうどんの場合、漬け汁ばかりではなく、ぶつ掛けスタイルもあります。夏の郷土食として各地にあり、いろいろな材料が用いられていますが、共通しているのは、みそごまが使用されている点。

例えば埼玉県の中ほどにある川島町の場合は「すったて」と呼ばれています。冷や汁の一種で、みそをすり合わせ、そのすりたてを食べるところから「すったて」と呼ばれるようになったそうです。香ばしくいったごまをすり鉢ですり、みそ、それに砂糖少々、タマネギなどを加えてさらにすり、輪切りにしたキュウリを入れ、だし汁でのばします。そこへ薬味として、青シソやミョウガなどを散らして完成。作り方は、家庭によって多少の違いがあります。

これを冷やしうどんにたっぷり掛けて食べます。ごまとみそは相性が良く、実に

●食文化史研究家 永山 久夫

こくがあつてうまい！

その力強い味ともしもの薬味がうどんにしつかりと絡み付き、いくらでもおなかの中に収まってしまうのです。

「すったて」は、ご飯にもよく合い、タイやマグロなどのお茶漬けに負けないほどの濃厚な風味の汁掛けご飯になります。

うどんの主成分は、体を動かすときのエネルギー源となる炭水化物。そのため、に欠かせないのがビタミンB1で、これがごまにたっぷり。夏バテを防ぐ上でうどんとごまの組み合わせは理想的なのです。黒ごまの黒い色素成分は、夏の強い紫外線から体を守る抗酸化成分。みそはアミノ酸や酵素の固まりで、シソやタマネギなどにも体の老化を防ぐ成分が含まれています。



健康百科

突発性難聴

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

突発性難聴とは、主に片方の耳が突然聞こえなくなる病気です。

時には目まいを伴うこともあり、目まいは「ふらつき」程度のことでもあれば、自分自身や自分の周囲が回っているように感じる激しい回転性目まいの場合もあります。その状態が数十分から数日間続きます。また突発性難聴の患者さんの約6割は、耳鳴りを伴います。

突発性難聴の原因は内耳にあります。内耳には音を感じ取る「蝸牛（かぎゅう）」という器官がありますが、蝸牛からの情報を脳に伝える「蝸牛神経」に炎症が起こって、突発性難聴が起こると考えられています。ウイルス感染が炎症の原因と推測されていますが、今のところ、はっきりしたことは分かっていません。風邪や疲労などがきっかけで、発病しやすいともいわれています。

急に耳が聞こえなくなると、突発性難聴が疑われた場合、すぐ耳鼻咽喉科などを受診する必要があります。



す。聴力検査や他の検査を行って診断が確定すれば、すぐ治療を開始します。

治療の中心となるのは薬物療法です。一般には入院して安静を保ちながら、内耳の神経の働きを改善するためにステロイドホルモン薬が使われます。また血流の改善と神経の回復を促すために、プロスタグランジン製剤を併用することも多くなっています。

治療が遅れると、聴力の回復が難しくなりますので、発症後1週間以内に治療を開始するのが望ましいとされています。難聴が発症したら、すぐに受診することが大切です。

ふれあいメール

7月のテーマ『節電への取り組み』



私の家には、エアコンがありません。その点一つとってみても大分節電していると思います。後は、使用していない時はコンセントを抜くことを心掛けています。田舎なので窓が開いていると涼しい風、時には生暖かい風も入ってきます。やはり自然はいいなと思います。
(太平 Mさん 60代)

私はテレビを見る時間の短縮、居間の電球は4つありますが、2つしかつけていません。電気が入っている今式のトイレはふたが開いていると電気が動いているらしいので、しっかりふたを閉めると節電になるそうです
(上新城 Sさん 80代)

とにかく使わない電気製品はコンセントを抜いています。ポットの使用は止め、使う時だけガスで湯を沸かしたり、テレビも見ないときにはコンセントから抜いています。自分の家でのことをお話するのできっと各家庭でも行っていれば大きな節電となるでしょうね。
(金足 Kさん 60代)

節電となると何と言っても早寝が一番良いと思います。今は10時前後に寝るのですが、これからは9時過ぎに床に就くように心掛けたいと思います。
(下新城 Mさん 70代)

毎日毎日、1階の居間に台所・廊下、2階の各部屋に掃除機をかけていましたが、最近はホウキやモップで済ませています。ちょっぴり楽をさせてもらってますが…。
(御野場 Iさん 35代)

テレビや雑誌などを参考に、色々節電に取り組んでいますが、我が家の場合、古い家電を買い替えるのが一番の節電になるような気がします。しかし簡単に替えられないのが実情です。
(上北手 Sさん 50代)

今までは、本当に電気には無頓着でした。これからは、「これではダメだ」と思い、身を引き締めてがんばっていきたいと思います。まずは、できるだけコンセントを抜くことから…。
(河辺 Tさん 60代)

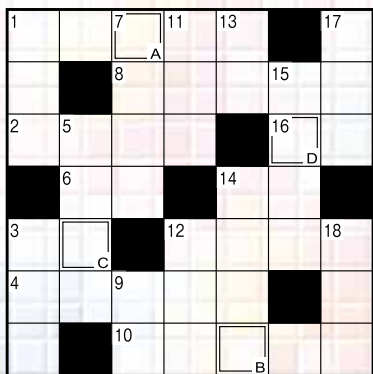
■今月のテーマは『夏に食欲をそそるもの』

夏本番、暑さが増してくると、食欲が落ちてしまいがちです。そこで、暑い夏を乗りきるために食事をしっかりとりたいところです。そこで、皆さまから暑い夏においしく食べるための料理や方法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！皆さまのたくさんのご応募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… 遊園地で — 屋敷に入る
- 3… 回り道すること — 路
- 5… キャンプや登山で使う寝袋
- 7… 疲れたなあ、— 入れようか
- 9… ベットに与えます
- 11… 隠し事がばれること
- 12… 野球のチームのことをその人数からこういいます
- 13… 竜宮城でタイやヒラメが披露しました
- 14… フーン、フンフンフン
- 15… 芝居などの演目のこと
- 17… 緑と黒のしまがある果物
- 18… シャンプーの後にする人も

■ヨコのカギ

- 1… 多人数で宴会をするのに向いた部屋
- 2… 郵便物に押されます
- 3… 表の反対側
- 4… コーヒーや紅茶に含まれます
- 6… 夏でも高い山には残ることがあります
- 8… 札幌市の観光名所の一つ
- 10… 強い日差しから目を守ります
- 12… サーファーが楽しむもの
- 14… 骨切りして食べる魚
- 16… 奈良公園にたくさんいます

タ	ナ	バ	タ	ミ	チ
ス	イ	ス	キ	ヤ	ク
キ	カ	ア	セ	ワ	
ク	チ	ウ	ツ	シ	
ジ	コ	ト	キ	マ	
ホ	イ	ク	キ	シ	ウ
ウ	ズ	メ	レ	ン	ゲ

★当選者
鈴木 育子さん (上北手) 時子さん (御野場) 池田 愛子さん (雄和) おめでとうございます

【7月号の答え】
ユウスズミ

▼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8月11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。

JA新あきたのあゆみ

◎6月

6月2日…第1回支部座談会 至17日	(各支部)
6日…第2回監事会	(JA新あきた会館)
10日…理事協議会	(")
" …第3回理事会	(")
15日…第24回秋田県JA農業機械大展示会	(あきたスカイドーム)
16日…JA共済「超神ネイガー交通安全教室」	(河辺交流センター)
22日…かがやき女性塾 1回目	(JA新あきた会館)
24日…第12回通常総代会	(秋田県民会館)
27日…第3回監事会	(JA新あきた会館)
" …第4回理事会	(")
29日…JA共済「超神ネイガー交通安全教室」	(旭川幼稚園)
30日…女性部リーダー研修会	(JA新あきた会館)

第3回理事会

平成23年度第3回理事会が6月10日(金)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 / 第12回通常総代会提出議案の変更について

第4回理事会

平成23年度第4回理事会が6月27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22年度全国監査機構財務諸表等監査(期末)改善指示書に対する回答書(案)について

議案第 3号 / 平成22年度下期監事監査回答書(案)について

議案第 4号 / 行政庁に提出する業務報告書及び連結業務報告書の承認について

議案第 5号 / 理事報酬の決定について

JA新あきたの概況(6月末現在)

●組合員数 / (正)7,659人 (准)8,141人

貯金	942億786万円
貸付金	346億3,891万円
共済保有高	3,058億3,849万円
購買品供給高	5億5,806万円
販売高	1億4,850万円
出資金	36億1,405万円

編集後記

今年の旅行センター企画が「スペイン」と決定いたしました。スペインは、俳優の織田裕二が主演している映画「アンダルシア 女神の報復」でも現在上映されており、注目を浴びている観光スポット。世界遺産に登録されている建造物も多く、見ごたえがありそうですね。(飯島)

9月から味噌加工再開いたします！
早めのご予約をお願いいたします。

千秋味噌はお客様によって持ち込まれた大豆やお米を使って、お好みの塩加減で仕上げる無添加のお味噌です。

千秋味噌には、仕込み味噌・1.5倍味噌・倍味噌があり、材料の持ち込み内容によって加工価格が異なります。すぐに食べられる味噌として熟味噌・倍味噌がありますので、お申込みください。

お問い合わせは 味噌加工所:018-873-4842 携帯:080-6048-7933
または、各支店・営農センター、購買課まで!!

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

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。事前相談やお見積もりも受付致します。
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 秋田市寺内字大小路207-28
0120-46-5731
http://www.ja-sousai-akita.co.jp

JA新あきた直売センター いぶきの里

おかげさまで1周年!!
記念セールを開催いたします!

開催日時
平成23年7月29日(金)・30日(土)
2日間 午前10時～

イベント内容
えだまめ掴み取り、試食会コーナーなど
さらに!! ご来場者の方々に先着で200名の方に粗品を進呈いたします。

住所:秋田市上北手猿田字猪苗代沢261-1 TEL:018-874-8327

生産者が丹精込め育てた新鮮で安全・安心な農産物をご用意し、皆さまのご来場をお待ちしております!

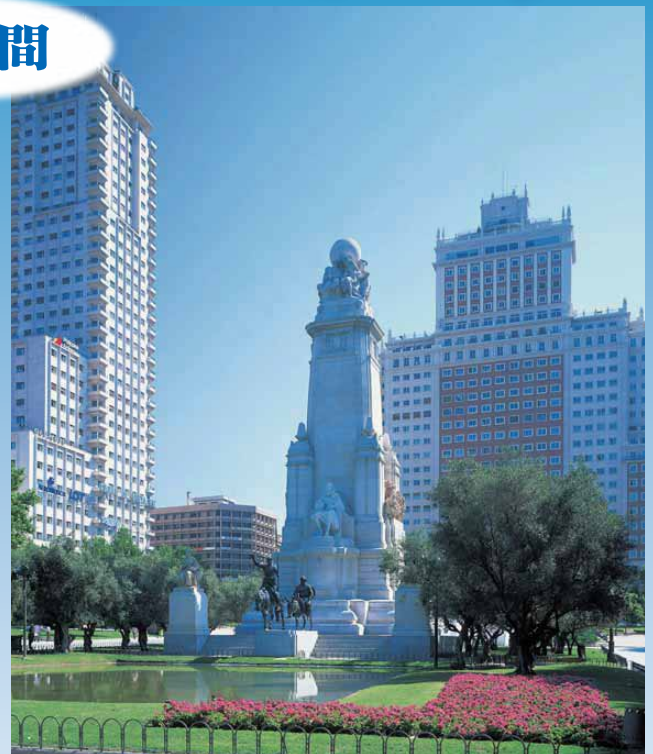
JA旅行センター開設20周年企画

S p a i n

人気のスペイン二大都市 マドリード・バルセロナ

SPAIN

6日間



◆旅行期日

第1班／平成24年1月中旬～下旬(予定)

第2班／平成24年1月中旬～下旬(予定)

◆旅行代金

大人2名1室
お一人様 **248,000円**

早期割引代金 **238,000円**

1人部屋追加代金 **30,000円**

早期割引代金は平成23年8月31日までに申込された方のみ適用します。

※出入国書類作成料(4,200円)、成田国際空港施設利用料(2,540円)及び現地空港諸税(約6,000円)、燃油サーチャージ(30,680円)は別途必要となります。(平成23年6月1日現在)

※燃油サーチャージが契約成立後に増額された場合は不足分を請求させていただき、減額された場合は減額分を払い戻しいたします。

◆募集人員／各班30名様(最少催行人員20名様)

◆募集締切／平成23年11月18日(金)※定員になり次第締め切ります。

◆申込金／30,000円(旅行代金に充当します)

◆利用航空会社／ルフトハンザドイツ航空

◆ご利用予定ホテル

マドリード：(Aグレード)コンフォートル・アルカラノルテまたは同等グレード

バルセロナ：(Aグレード)トリップアポロまたは同等グレード

※利用予定のホテルによってはシャワーのみのお部屋となる場合があります。

◆食事条件／朝食4回、昼食5回、夕食4回(機内食は含みません)

◆添乗員／全行程添乗員が同行いたします。

●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までお気軽にお問い合わせください。