



しい

ふれあう笑顔

いぶ

つながる未来

き



『トマト&日本ナシ』

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【トマト&日本ナシ】……………2
- ◎Close Up Topics【青果物拡大事業(前半)を振り返って】……………3
- ◎特集【いぶきの里1周年記念】……………4
- ◎ニュース&トピックス……………6
- ◎新あきたreport【平成23年度第1回座談会】……………8
- ◎職場探検隊【河辺支店】……………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.SEP

9

Ibuki vol.150



地域の農産物をご紹介します！

トマト

新あきたの旬

『トマト&日本ナシ』

栄養成分

トマトが赤いのは、リコピンという色素によるもので、完熟しているトマトほどリコピンが多く含まれています。リコピンには、強力な抗菌作用があり、老化防止作用、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防に効果があるなど多くの働きが近年注目を集めています。また、風邪の予防に効果的に働くビタミンC、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出し、高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

トマトに含まれるリコピンは、生で食べるより油で炒めると、体への吸収がよくなります。また、グルタミン酸と呼ばれる「うまみ成分」が含まれていて、シチューやスープなどの煮込み料理に、トマトを加えると味に深みがでて、とてもおいしくなります。

トマトジュースに使われるトマトは、赤系トマトと呼ばれ加工用として栽培されており、生食用トマトに比べるとリコピンの量がおよそ3倍となっています。

JA新あきた管内では、県内一の生産となっているのが、加工用トマトです。



日本ナシ

栄養成分

日本ナシは、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。バラ科ナシ属で「赤ナシ」と「青ナシ」があり、果皮が茶色いものが「赤ナシ」、果皮が緑色のものが「青梨」です。

水分と食物繊維が比較的多く、便を柔らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。さらに、カリウムが含まれており高血圧予防に効果的。アミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

JA新あきた管内では、右の4品種が栽培されています。

【幸水】

日本ナシの約40%を占める代表的な品種で、柔らかい果肉には果汁がたっぷり含まれ、一口食べると強い甘味が広がります。出荷は8月下旬。

【豊水】

350～400g程になる大きめの赤梨。日持ちがよく、甘味の中に適度な酸味があります。出荷は9月中旬。

【長十郎】

重さは約250～300gで果肉はやや固め、酸味は少なく程よい甘味で、出荷は10月上旬。

【あきづき(秋月)】

新しい品種で、果肉はち密、糖度が高く果汁も豊富、優れた味わいから人気上昇中の品種。出荷は10月下旬。

青果物拡大事業(前半)を振り返って

春先の降雨から露地野菜を中心に定植作業の遅れと、天候による初期生育の遅れ、更には6月に入り降水量が少なく、干ばつ傾向で生育し収穫は7~10日程度の遅れとなりました。また6月24日以降7月8日まで降り続いた降雨によって、品質・出荷量に大きく影響を受けました。

ねぎ

干ばつ傾向のなかで7月中旬に収穫された作型では、太りが不足し収穫は10~14日遅れの作業となっています。病害虫の発生は平年より少なく、品質は安定しています。

ブロッコリー

播種、定植作業が例年より遅くなりました。品質は、6月中旬に出荷された物は花芽分化期の低温による花蕾のみだれ、6月下旬に出荷された物は降雨による腐敗によって大きく、品質・収量に影響を受けました。



えだまめ

お盆前の収穫を目指す極早生の「グリーン75、さやね」などは、マルチ栽培の技術が徹底され7月24日からの出荷となりました。しかし、6月24日以降に降り続いた雨の影響から、直播した品種が湿害の被害を受け8月下旬以降の出荷量が懸念されています。販売は8月8日現在600円/和と安定した価格になっています。



かぼちゃ

定植時期が遅れたことから、葉の肥大遅れが発生し着果節位が10節過ぎの物が多く見られています。また、生育中に斑点細菌病が発生し、生育後半にうどんこ病が確認された圃場が目立ちました。収穫は8月5日から始まり8月下旬まで続きます。



アスパラガス

前年度の高温の影響による株の充実不足と春先の低温の影響を受け、太い2Lクラスが少なく春の収穫量は減収しました。



【秋冬野菜への作付け拡大】

6月20日(月)、集落営農組織・農業法人組織を対象に、丸果秋田県青果、秋田市園芸振興センター、JA関係者により秋冬向けの作付け拡大と今後の生産振興への要望を聞く意見交換会が開催されました。

今後、秋冬向け品目のチンゲンサイ、ほうれんそうの栽培研修会を9月13日(火)に、午前の部(9:30~)JA新あきた北支店、午後の部(14:00~)JA新あきた雄和支店で開催します。詳しくは、秋田市園芸振興センター(TEL:866-2518)または、最寄りの各営農センターへ9月7日(水)までご連絡をお願いいたします。





特集

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 記念セール開催!!



JA新あきた直売センター「いぶきの里」は、昨年7月29日にオープンしてから1周年を迎えました。これまで「いぶきの里」をご利用いただいた皆さまに感謝を込めた記念セールが7月29日(金)・30日(土)の2日間開催されました。生産者・関係者など多くの皆さまのご協力のもと、えだまめの掴み取り・ピーマン袋満杯で100円・スイカの重量当てや焼肉試食会などたくさんのイベントが行われ、多くの来場者で大変なにぎわいを見せました。試食をしていたお子様からは、「とってもおいしいよ!」と笑顔が返ってきました。



さらに、日頃からの感謝を込めお買い求めいただいた方々に先着で粗品がプレゼントされました。

2日間で約1,000人が直売所を訪れ、生産者が丹精込めて栽培した新鮮で安全・安心な農産物を多くの皆さまからお買い求めいただきました。



【いぶきの里】運営協議会設立

7月12日(火)に、「いぶきの里運営協議会」が発足し、現在、132名の会員で各専門部会が設置されました。今後さらに会員相互の連携を図りながら運営を行うことを目的として設置されたものです。

野菜部・きのこ部、果樹部・花卉部、加工部・精肉部・卵部の3部会に分かれ、それぞれの部会で部長・副部長が選任され、会長・副会長を含む10名の役員体制で運営強化に努めてまいります。

【機構図】

いぶきの里運営協議会

野菜部・きのこ部

果樹部・花卉部

加工部・精肉部・卵部

会 員

◎各部会役員紹介

【野菜部・きのこ部】 役員5名

- 部 長…(農)種沢ファーム代表 伊藤 満さん(雄和)
- 副部長…伊藤 隆一さん(四ツ小屋)
- 鈴木 アツ子さん(上北手)
- 志賀 健太郎さん(豊岩)
- 小野寺 智さん(河辺)



【果樹部・花卉部】 役員2名

- 部 長…石井 正伸さん(上新城)
- 副部長…斉藤 良行さん(雄和)

【加工部・精肉部・卵部】 役員2名

- 部 長…浅利 繁雄さん(上北手)
- 副部長…鈴木 せい子さん(上北手)

※()内は地区名

◎運営協議会役員紹介

- 会 長…(農)種沢ファーム代表 伊藤 満さん(雄和)
- 副会長…浅利 繁雄さん(上北手) JA新あきた 長谷川 實 専務



会長 伊藤 満さん



副会長 浅利 繁雄さん



副会長 長谷川 實 専務

《会長コメント》

消費者・生産者の皆さまから愛され信頼される直売所づくりを目指し、皆さまのご協力のもとこれからもがんばってまいりますのでよろしくお願いいたします。

今後もJA新あきた直売センター「いぶきの里」では、新鮮で安全・安心な農産物を提供し、皆さまから親しまれ愛される直売所を目指してまいりますので、皆さまのお気軽なご来場を心よりお待ちしております。

身近な情報、
お得な情報盛りだくさん!!

News & Topics



▲論議に聞き入るJA新あきた役職員(秋田市文化会館)

1. 本県農業を守る！断固阻止するTPP

農・林・商工など20団体で組織する「食料・農業・環境を守る秋田県民会議」は7月21日(木)、秋田市文化会館で構成団体及び一般参加者1,000人が出席し、秋田県民フォーラムを開催しました。JA新あきたからは、農政対策本部役員・JA職員合わせた50名が出席しました。

ジャーナリスト堤 未果氏が「TPPの真実」私たちが守るべきもの」と題した基調講演が行われた後、「TPPによる本県経済への影響について」各組織の代表者によるパネルディスカッションが行われ、議論も深まり多くの意見交換がされました。

最後は、TPP参加断固阻止に向け強力な運動展開する事を申し合わせ、参加者からの大きな拍手とともに会は閉会されました。



2. 農業所得確保対策を万全なものに

JA新あきた船木耕太郎組合長、長谷川寛専務・JA職員の4名が8月2日(火)、秋田市役所を訪れました。

基幹作物である米の価格低迷や生産資材高騰で生産費の増加など、農家経済は厳しい状況であることから、穂積志秋田市長へ平成24年度の「地域農業に関する要請書」を提出するために訪れたものです。

要請書には、米生産数量目標の較差是正について、園芸品目生産拡大における施設・機械及び種苗等への助成についてなど5項目の内容を盛り込んで要請しました。

JA新あきたは、全ての生産者へ農業所得確保対策が万全となるよう今後もしっかり組んでいきます。



▲穂積秋田市長へ要請書を渡す船木組合長(秋田市役所)



3. JA新あきた職員堂々とした活躍

JA新あきたの職員が様々な分野でがんばっております。

8月3日(水)〜6日(土)の秋田の風物詩、秋田竿燈まつりに柳町町内会の協力のもと当組合の職員も参加し、4日間のお祭りを盛り上げました。



▲竿燈に参加し会場を盛り上げるJA新あきた職員(竿燈大通り)



▲マウンドに集まるJA職員

同月の3日には、第44回JA秋田野球大会ブロック予選で、当組合の野球部が惜しくも準決勝で敗れてしまいました。また、役職員が応援堂々としたプレーをしました。また、役職員が応援にかけつけ選手に声援を送っていました。

今後は、バレーボール・卓球・フットサルなどのJA対抗スポーツ大会も開催されますので、皆さまもJA職員の活躍を是非応援してください。

4. 親子で楽しく豆腐づくり

7月26日(火)に土崎小学校で、食育活動の一環で「豆腐作り」が行われました。



夏休みの期間を利用した「サマースクール」として開催されたもので、雄和女性部の山内みどりさんと佐々木早苗さんが講師となり1年生から6年生の児童、保護者40名へ大豆の仕組みや豆腐づくりの工程を指導しました。

参加した保護者の方からは「普段は積極的に豆腐を食べない子供たちが、自分たちで作ったことにより大喜びで残さず食べました。」と夏休みの楽しいひと時を満喫した感想を話してくれました。



▲山内さんの指導に聞き入る児童と保護者(土崎小学校)

5. 目指せ日本一 いよいよえだまめ出荷

平成23年度えだまめの出荷目揃会が豊岩の白華の里生産組合の事務所で行われました。



8月5(金)、東京大田市場において県内京浜市場出荷11JAのえだまめ担当者及び出荷市場10社、県、全農などが参加し枝豆の品質査定会が開催されました。

この査定会はJAや生産者の取り組み意識統一と品質向上を目的に開催されたもので、当JAからは横浜市場へ出荷された種沢ファームの枝豆が審査され4.5ポイント(5点評価)を獲得し、昨年開催された第1回査定会での白華の里生産組合に続いて2年連続で1位を獲得しました。



▲県内11JAの枝豆と京浜出荷市場10社が集い査定(東京大田市場)

6. 秋田市で日本ナシ 現地研修会開催

秋田県果樹協会中央部連絡協議会主催で県内9箇所を持ち回りで毎年開催している「日本ナシ現地研修会」が7月27日



(水)、今年度は秋田市が担当地区となりJA新あきた管内の下山新城中野地区で現地視察研修が行われました。

県内のナシ生産者や各関係者を含めた約200名が集まり、各地の生育状況の確認、視察した園地の感想、意見交換をしました。更に、今後の管理ポイントについて栽培管理、適期収穫、病害虫防除などについて果樹試験場天王分場の研究員から参加した生産者にアドバイスがありました。



▲ナシの生育状況を確認する参加者(下新城中野地区の日本ナシ園地)

7. 適期作業で適切な管理を

8月2日(火)雄和種沢地区の加工用トマトの圃場で目揃会が開催されました。



会には、29名の生産者や各関係者が集まり、カゴメのフィールドマンからのジュース用トマト採果規格の確認をしました。

生育の状況について、今年度は梅雨明け後の高温干ばつの影響により尻腐れが多く確認されました。今後の管理では、病害虫防除を徹底すること、特にタンソン病に注意を払うよう促していました。

JA新あきたは、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面積を昨年の212aから今年度は、318aに拡大して目標収量6トンに向け取り組んでいます。



▲採果規格を確認する参加者(雄和種沢地区圃場)

【平成23年度】 第1回支部座談会 主な意見・要望への回答

実施期間／平成23年6月1日(水)から6月17日(金)

JA運営

Q.1 支店統廃合実施、営農センターの集約により今まで以上のサービスができるよう体制を整えてほしい。また、高齢化により、支店まで出向くことができない組合員も増えることから、どのような対応をしてもらえるのか？

A.1 支店については、管理・業務・推進の3部門に携わる職員を配置し、統廃合後独自の事業展開を進めることにより今まで以上のサービスの提供が可能と考えております。また、営農センターにおいては現地指導、巡回を計画的に行い出向く体制をとり、きめ細やかなサービスを行うと共に、グリーンセンターには営農指導員を配置し、専門的な指導を行ってまいります。

Q.2 今後廃止支店の建物はどのように活用するのか？

A.2 当面の間は、相談所として活用してまいりますので、組合員を始め地域の方々から多数ご利用いただけますよう、よろしくお願いいたします。

Q.3 利益準備金として積み立てるのではなく配当できないのか？

A.3 自己資本の更なる強化の後、配当につきましては検討させていただきますので、組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



営農指導
事業

Q.1 ばか苗が多発していた原因は何か？

発生要因については

A.1

- ① 薬剤吹き付け・塗抹処理、湿粉衣処理の場合、浸種開始2日目の水温が薬剤の効果を保つために重要であり、本年は4月上旬の平均気温6.3℃と平年に比較し低く、薬剤の効果を十分に発揮させることができなかった。
- ② 浸種開始から水を循環させた場合は、糊に付着した薬剤が浸種容器内に拡散し、糊付近の薬剤濃度が低くなったため薬剤効果が低下した。
- ③ 浸種時の水量が多く、薬剤濃度が低くなったため薬剤効果が低下した。
- ④ 温湯消毒種子の場合は、化学合成農薬に比べ、ばか苗に対する防除効果が劣るため、生物農薬と組み合わせる防除方法を推奨しているが、実施率が低かった。

以上の要因であると農業試験場より回答をいただいております。

今年、発生の多かった農家と発生のなかった農家からのアンケート調査を実施し、更なる要因の解析と来年度の対策を講じます。



Q.2 1.9mm網目への取組みについては、充分理解しているし必要性を感じている。しかし、互助方式でなく単なる価格差での対応はできないのか。もう少し協議して結論を出してほしい。

A.2 1.9mm網目調整玄米に対して、JA新あきた独自で100円(60kg)を上乗せした価格差とします。「特色ある産地づくり」の一環として、1.9mm網目調整を強力に推進しておりますので、ご理解の上ご協力をお願いいたします。

販売事業

Q.1 インバーター付選別機で回転を速くすると1.9mm網目選別位の選別が可能という話があるが、1.9mm網目選別にはならないのか。また、震災により今後の米の動向はどうなるのか？

A.1 自動計量選別機の中には、インバーター付きのものもございますが、流量を調整し選別改善するものであり、1.85mm網目を使用したからといって、1.9mm網目調整と同様の調整にはなりません。

震災により流出・荷崩れなども重なり、現在22年産米民間流通米は不足しており価格が高騰しております。また、震災および福島第一原発事故の影響で23年産米の需給が先行き見通し難に陥っております。

Q.2 1.9mm網目で選別したため収量が減ってしまい出荷量が80%を下回った場合でも、翌年の出荷契約金を受けることができないのか？

A.2 できないということをご理解願います。

Q.3 こだわり米に対する価格差補てんと1.9mm網目調整米互助は両方受けることができるのか？こだわり米は価格の上乗せ、1.9mm網目調整は互助制度ということからするとこだわり米は両方受けることができると思うがどうか？

A.3 こだわり米は、1.9mm網目調整が要件となっており加算金は150円(60kg)です。1.9mm網目調整加算は100円(60kg)ですので、両方受けることはできません。50円の差しかありませんが、ご理解をお願いいたします。

購買事業

Q.1 営農センター統合の話であるが、なぜ河辺営農センターにはグリーンセンターが無いのか。在庫も置かないでJAを利用してほしいとか、組合員へのサービス提供を心掛けるとか話が矛盾していると思う。河辺には他業者もいくつもある。農協離れが一層進むのではないかと、ぜひとも他の営農センターのように購買品と指導員を置いてもらいたい。

A.1 河辺地区の購買品につきましては、最寄りの南・雄和グリーンセンターと岩見三内相談所の購買品のご利用をお願いいたします。また、コスト軽減を図るためにも予約注文のご利用をお願いいたします。指導員につきましては、河辺支店へは繁忙期に職員を配置し、組合員対応を図り事業量の低下防止に努めますので、新体制をご理解のうえ、今後ともご協力をお願いいたします。



Q.2 前期農薬代金は7月に引き落としとなるが、米代金が入るまで収入がないので秋の米代金が入ってから引き落としにできないのか？

A.2 肥料と後期農薬につきましては、10月に引落しさせていただいておりますが、前期農薬は7月となり、出荷契約金の申込みで対応していただきますようお願いいたします。

子会社

Q.1 ファーマーズの業務について、全面委託への対応も可能なのか？

A.1 現在、(有)新あきたファーマーズは農作業の受託業務を中心に活動しておりますが、将来に向けた取組みとして、水稻の全面受託(水管理を除く)を一部試験的に導入しております。この試験結果に基づいた内容を検証しながら、今後の事業展開を更に検討してまいります。



皆さまからいただいたご意見を大切に、今後のJA運営へ反映した取組みを行ってまいります。更なる皆さまからのお声をお聞かせいただき、ご協力・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

職場 探検隊

【河辺支店】

支店長 吉田 孝司



日頃より当店をご利用いただき誠にありがとうございます。来客数も施設再編と共に増加し、お客さまとのふれあいも多くなっており、当店全職員「明るく、笑顔で、元気よく」をモットーに笑顔いっぱいに対応させていただいております。

地域の皆さまには、お気軽になんでもご相談いただけるような親しみやすい支店づくりに努めてまいりますので、今後ともなお一層のご利用をお願いいたします。

■所在地 / 〒019-2625

秋田市河辺北野田高屋字上前田表60-1

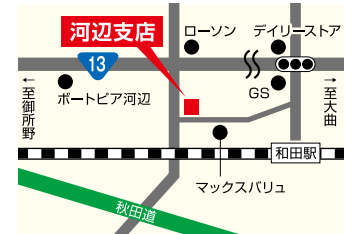
■TEL / 018-882-2711 ■FAX / 018-882-2621

■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
兼管理課長 五十嵐 直人



業務課長 堀井 寿光

「明るく 笑顔で 元気良く」を モットーにお客さまを お待ちしております!



主任 伊藤 美貴



佐々木 祐美子



熊谷 絵里子



佐藤 美樹子



推進業務



副支店長
兼推進課長 佐藤 利広



調査役 高橋 恵津子



足利 ミサ子



加賀谷 将志



鈴木 裕子

お知らせ

【岩見三内相談所】

■所在地 _____

〒019-2742 秋田市河辺三内字道山3-4

■TEL _____ 018-883-2011

■FAX _____ 018-883-2161

■ATM _____

平日.....8:45~21:00

土曜・日曜・祝日...9:00~19:00

職員駐在時間は平日、午前中のみ対応となっております。

※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。



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
相談対応をしております。

■営農・購買担当者1名駐在

■営業時間/8:30~17:00
(土日祝日を除く)

生活店舗は従来通り
営業しております。

■営業時間/8:30~17:00
(土日祝日を除く)

その頭の痛み、薬物乱用頭痛 ではありませんか？

頭痛を訴える患者さんで、毎日のように頭痛がおこり鎮痛薬を離せないといつて病院にいらつしやる方がいます。お話を伺うと「朝起きた時から頭痛がはじまって、一日に何回も頭痛薬を飲まざるをえず、夜も痛くて眠れない。」という方の中に「薬物乱用頭痛」である可能性の高い方がいます。「クスリを止めれば治るよ。」と申し上げても、最初はかなり抵抗されます。いわゆる「いえ先生、確かにクスリを飲むと楽になるんだす。クスリが効いだんだから、気のせいなんかじゃねす。でも、4〜5時間しか効かなくて、クスリが切れてくるとまたすぐにやんでくるんだす。」頭痛を和らげるはずの頭痛薬が頭痛を引き起こしている、ということなのです。納得いかないの無理もありません。よかれと思つてやっていることが全面的に否定される訳で、そのうち怒りだす人もいます。

薬物乱用頭痛は、頭痛患者さんが頭痛を恐れるあまり、さほど痛みがひどくなくても薬を飲み過ぎしてしまうことから起こります。最

初のうちは十分効いていてもだんだん効かなくなってきたり、それまで1〜2週に1回程度であったものが毎日のように頻回となつてきます。その本態は、痛み調整系がコントロールを失い、痛みの閾値が低下してしまうためと言われます。ちよつとしたことで痛みが生じてしまうのです。

具体的にどれぐらい「乱用」すると、薬物乱用頭痛になるのでしょうか。薬剤により若干の相違はありますが、おおざっぱに言つて頭痛薬を1ヶ月に15日以上、それを3ヶ月以上飲み続けていれば薬物乱用頭痛の可能性が高いといわれます。しかし、あくまでこれは頭痛患者さんに限った現象であり、たとえば関節リウマチの方々が毎日のように鎮痛剤を飲まれても、薬物乱用頭痛にはなりません。

治療は、クスリを出すのではなく止めることです。痛くなる原因がクスリの乱用であるために、治療の第一歩は断薬になります。押し問答の末、しまいには「頼むか



秋田組合総合病院
脳神経外科 診療部長
こじま ひさし
小島 壽志

ら、だまされたと思つて止めてみてくれ。」と、懇願になります。この時に、私を信頼してくれる患者さんは「しかたね。だまされてみるか。」ということに。そして、しばらくしてから外来にやってくる、「ほんただった。せんせの言う通りだった。最初のうちはあだんまいでくていなくてしかつたねがったども、1週間過ぎたらだんだとえぐなってきた。」「んだべー、言つたとおりだべー。いがかつたな。」ちなみに、断薬に伴つておこる離脱性頭痛(あるいは反跳性頭痛)は中止後3日以内におこり、持続は1週間とされていますので、まずは最初の1週間から10日が辛抱のしどころです。

薬物乱用頭痛に陥らないためには、日頃から鎮痛薬の服用日数を1ヶ月のうち合計10日以内くらいに抑えるように注意することです。こころあたりのある方はいらつしやいませんか？

オススメ
得する
対策
etc.

あなたの知らない体操ワールド とっても奥が深いエアロビック

●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

エアロビックスの世界選手権大会は基本的に一般(18歳以上)を対象としていますが、Age Group(エイジ・グループ)と呼ばれるユース(AG1: 11~13歳、AG2: 14~16歳)を対象とした世界大会も一般の大会前日に開催されています。

部門は、男子シングル、女子シングル、ミックス・ペア(男女)、トリオ(3人男女不問)、グループ(6人男女不問)があります。シングルは7平方m、その他は10平方mの競技エリアで、それぞれ1分30秒と1分45秒のルーティンに定められた難度エレメント数を組み入れて演技します。

- 演技は右記の審判団によって評価されます。
- 主任審判: 服装、規律違反、禁止動作など必要項目を審査。
 - 難度審判: 難度エレメントの有無や回転不足などを審査。
 - 技術審判: 動作の遂行度やシンクロナイゼーション(一致性)を審査。
 - 芸術審判: 音楽にマッチした動作やプレゼンテーション(表現力)などを審査。



今年8月に中国で開かれたユニバーシアード大会には競技エアロビックがデモンストレーション競技として含まれました。さらに数多くの参加者を募るために、新たな部門として難度エレメントを含まない「エアロビック・ダンス」とステップ台を使って行う「エアロビック・ステップ」も含まれました。

ワールド・ゲームズ大会は、オリンピック大会に入っていない種目の大会で、第2のオリンピックともいわれています。1997年(フィンランド)、2001年(秋田)、2005年(ドイツ)、2009年(台湾)と回を重ねています。国際体操連盟(FIG)のエアロビック技術委員会の目標は、「競技エアロビック」をオリンピック大会の正式種目にするということです。

皆で仲良く百歳食

戦国時代のみそおにぎりパワー

●食文化史研究家 永山 久夫

戦国武士たちのスタミナの持続力には驚きます。例えば、豊臣秀吉が賤ヶ岳（しずがたけ）の合戦で、柴田勝家と戦ったときには、秀吉軍は50kmの道のりをわずか5時間で走り抜けているのです。あまりの速さに柴田の軍勢はびくくりして敗退しました。戦国時代のこのような短時間走行は珍しくありません。

なぜ、このように速く、しかも長時間走れるのでしょうか。その一つがみそおにぎり。道々に大釜を据えてご飯を炊き、おにぎりを作り、みそを塗って走行中の武士に手渡すのです。武士も足軽も、やりや鉄砲を担ぎ、走りながら頬張るのです。つまり、おにぎりの炊き出しです。

炊きたてのご飯とみその相性は抜群。みそに含まれる豊富な消化酵素が、ご飯の主成分の炭水化物の消化を助け、食べるそばからエネルギーとなり、疲れのないです。みそは、大豆のタンパク質が発酵してアミノ酸化しているのに、アミノ酸ドリンクを取りながら走っているようなもの。しかも、戦国時代のおにぎりは五分づき程度の米を炊いて作られており、ぬかの部分に含まれるビタミンB1も豊富。B1は頭の回転を良くして物忘れを防ぎ、疲労回復に役立ちます。



当時は、五分づきぐらいの米を水に2、3時間浸しておいてからのかまど炊き。水に漬けておく間に、胚などに含まれるアミノ酸の一種グルタミン酸がギャバ（ガンマ・アミノ酪酸）に変化。ギャバはイライラを予防して血圧を安定させるなどの働きがあり、現在注目されています。みそ穂の国に新米の季節がやって来ました。スポーツの秋です。みそおにぎりをしっかり食べて、足腰を鍛えるために走りましょつ。

みそおにぎりを軽く焼いてお茶わんに取り、熱々のお茶をたっぷり掛け、わさびを添えて食べると、日本に生まれてよかったなア、と両手を合わせたくなるおしいさー！

新あきた
知って
健康

健康百科

白内障の症状と治療法

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

目をカメラにたとえると、レンズの役割を果たすのが無色透明の「水晶体」という組織です。「白内障」は、主に加齢が原因でこの水晶体が白く濁ってくる病気です。

症状は「目がかすんで霧がかかったように見える」「視力が低下して、新聞などの小さな文字が見えにくい」「特に屋外でまぶしく感じる」「遠くを見るための眼鏡や老眼鏡が合わなくなる」などです。

目がかすんだり、小さな文字が読みにくくなるため、老眼と間違われやすいのですが、白内障の場合には、眼鏡を掛けても症状は改善されません。おかしいと感じた場合は、眼科を受診して検査を受けることが大切です。

治療としては、水晶体の濁りを取ることはできないため、水晶体を取り除いて「眼内レンズ」を入れる手術をします。ただ白内障はゆっくり進行するため、症状が日常生活に支障がなければ経過を観察し、支障を来すようになったら手術を検討します。



眼内レンズには「単焦点レンズ」と「多焦点レンズ」があります。単焦点レンズは、ピントが1カ所だけにしか合わないレンズです。生活スタイルに応じて、近距離、中距離、遠距離のうち、どれか一つに決めます。例えば、読書をするのが多ければ、近くに焦点が合うレンズを、車を運転することが多い場合は遠くに合うものを、パソコンの画面を見ることが多ければ、中距離に焦点を合わせやすいものを選びます。

手術時間は10〜30分程度で済みます。麻酔は点眼による局所麻酔で、痛みはありません。患者さんの負担は少なく、年齢に関係なく受けることができます。患者さんによっては日帰り手術も可能です。

ふれあいメール

8月のテーマ『夏に食欲をそそるもの』



ひき肉を炒め、みょうが又はネギ、鷹のツメのみじん切りを入れて醤油・砂糖・みりんで汁がなくなるまで炒めひき肉味噌を作っておきます。冷たい麺類にのせてもおいしいご飯の友にもなります。あとは茄子漬けがあれば一杯ではやめられません。
(上新城 Kさん 60代)

私の夏場の昼食は、「ざるラーメン」の一点張り。麺を茹で、氷水にて一気に冷たくし「タレ」にも氷、一欠けらワサビも入れ、「キュウリ」「焼き豚」などの具を用意し「きざみノリ」をかけ、時には2食分も一気にズルズルと！たまらないです。
(太平 Iさん 60代)

暑い夏に食べるものといえばカキ氷！私はイチゴのシロップに練乳をかけて食べるのが大好き！シャリシャリとひんやりとし、イチゴの甘酸っぱさと練乳の甘さが絶妙ですね。今年は残暑厳しいと聞きましたが、この夏に楽しめるデザートをもう少し堪能したいと思います。ただし食べすぎ注意・・・。
(雄和 Oさん 40代)

食欲の秋と違って夏は水ばかり飲んでお腹が大変。でも大丈夫！私はニガウリの苦味が最高です。5本植えて毎日食卓にてできます。今年の夏はどうやらゴーヤで乗り切れそうです。
(下新城 Mさん 70代)

暑い時は夏野菜カレー！採れたてのキュウリの酢の物。口当たりの良いものが多いですね。夏バテしないよう心掛けています。
(太平 Mさん 60代)

夏食べたくなるものという・・・私の場合は地トマト。ドレッシングいらず何もかけずトマトの甘さを食します。これから採れたてのトマトを求めて「いぶきの里」に通わせていただきます。よろしく！
(牛島 Sさん 60代)

息子たちは、メロン・スイカなど冷たくて甘いものが好みのようです。私は、辛いキムチ、すっぱくてしょっぱい梅漬けで白いご飯をかきこみます。今年こそ夏バテになりませんように！
(下浜 Sさん 20代)

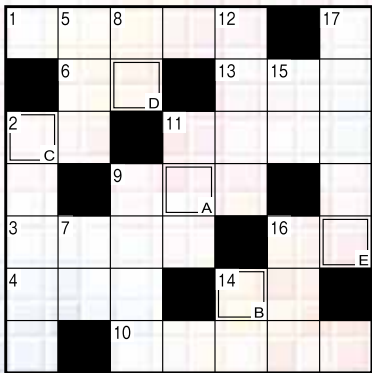
■今月のテーマは「夏祭り」

秋田の夏祭り「竿燈」が今年もにぎわっていました。そこで皆さんの好きな夏祭りや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

- 2... 水晶玉を見たり、ぜい竹を数えたりする人や職業
- 5... 田んぼの見張り番
- 7... 雨具の一つ 着ている虫もいます
- 8... 俳句には基本的に一つ読み込みます
- 9... 右利きの人が茶わんを持つ方
- 11... 公私の—をきちんとつける
- 12... 「はあ…」とつきます
- 14... 天井と向かい合っています
- 15... 赤、青、黄、緑、白…
- 16... 神戸市にある名湯、—温泉
- 17... 新幹線の—券と特急券を買う

■ヨコのカギ

- 1... 棒が1本あったとさ♪
- 2... 肉や乳を採る家畜
- 3... 瞳が潤んだ状態
- 4... 神仏に手を合わせてささげる
- 6... 江戸時代のタクシー的乗り物
- 9... 煮物にするとおいしい海藻
- 10... マグロの赤身と酢飯をのりでくるり
- 11... 9月の第3月曜日は—の日
- 13... —挽回のため努力する
- 14... 美人の歩く姿はこの花のよう
- 16... 悪気はないんだ、言葉の—だよ

オ	オ	ヒ	ロ	マ	ス
バ	ト	ケ	イ	ダ	イ
ケ	シ	イン	カ		
	ユ	キ	ハ	モ	
ウ	ラ	サ	ミ	ノ	リ
カ	フ	エ	イン	ン	
イ	サ	ン	グ	ラ	ス

★当選者
鈴木 一齊さん (下浜)
佐々木 ルリ子さん (牛島)
熊谷 百合子さん (下新城)
おめでとうございます

【8月号の答え】
ヒグラシ

▼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9月8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

◎7月

- 7月5日…いぶきの里専門部会設立 (河辺支店)
 〃…女性部被災地災害ボランティア (宮古市)
- 7日…河辺地区年金友の会総会・JA共済交通安全落語 (河辺支店)
- 8日…第13回不動産経営友の会通常総代会 (キャッスルホテル)
- 12日…いぶきの里運営協議会 (上北手地域センター)
- 14日…農林年金受給者連盟新あきた支部通常総会 (イヤタカ)
- 15日…第25回新あきた農協枝肉共励会 (食肉流通公社)
- 20日…JA共済「超神ネイガー交通安全教室」 (雄和支店)
- 21日…管理金融・指導経済合同理事委員会 (JA新あきた会館)
 〃…「TPP等から食料・農業・環境・地域を守る (秋田市文化会館)
 秋田県民フォーラム」
- 28日…第5回理事会 (JA新あきた会館)
- 29日…矢留会定例会 (第一会館本館)

■第5回理事会

平成23年度第4回理事会が7月28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事業年度ディスクロージャー誌の発行について
- 議案第 3号 / 職員給与規程の一部変更について
- 議案第 4号 / 概算金の格差(1.9mm網目)対応について
- 議案第 5号 / 川添北部地区ライスセンター施設加算金について

■JA新あきたの概況《7月末現在》

●組合員数 / (正)7,657人 (准)8,152人

貯金 ……………938億1,617万円
 貸付金 ……………344億9,567万円
 共済保有高 ……………3,035億6,324万円
 購買品供給高 ……………6億5,927万円
 販売高 ……………1億5,990万円
 出資金 ……………36億1,408万円

編集後記 暑い夏皆さまはいかがお過ごしでしょうか?とにかく暑い!汗が止まらない!私は冷えたものなど首に巻くなりし、暑さ対策をしています。今年は残暑も厳しいとのニュースを聞きました。皆さまも充分水分補給などし、熱中症に気をつけましょう。(飯島)

お知らせ JA共済「超神ネイガー交通安全教室」が9月23日(金)イオン御所野店セクターコートにて13:00より開催いたします。お問い合わせは、JA新あきた共済推進課(TEL:832-6614)まで

みんなで取り組む。安全な農作業。
 —毎年、約400件の農作業死亡事故が発生しています—



最も多い農作業死亡事故はトラクターの転落・転倒事故です。農作業中の事故を防ぐためには、ひとりひとりの毎日の安全確認の積み重ねが必要です。

秋の農作業安全月間実施中

慣れが生む 疲れが誘う 野良の事故

JAグループ

警察からのお知らせ

ノルウェーの連続テロ 爆弾テロに使用されたのは「化学肥料」

7月22日にノルウェーの首都オスロで、爆弾と銃乱射による連続テロが発生しました。安全・安心な社会実現のため、皆さまから次の事項についてご協力をお願いいたします。

- 爆弾の「原材料」「製造方法」は身近に存在しています。
- 悪用防止のため肥料の盗難にご注意ください。
- 肥料は施錠された倉庫での保管をお願いいたします。

「おかしいな」と思ったら通報をお願いします。

秋田中央警察署 警備課
 TEL.018-835-1111

フロンティア農業者研修生を募集いたします。


研修のねらい

新規就農に必要な技術を身につけようとする方、又は新たな部門開始に必要な技術を身につけようとする既就農者に対し、県の農林水産技術センター関係試験場(農業、果樹、畜産)及び花き種苗センターにおいて研修を行い、地域農業の優れた担い手を確保・育成します。

- 研修期間:平成24年4月~平成26年2月まで(23ヶ月間)
- 応募資格:研修終了後、秋田市内での就農が確実な40歳未満(申請時)の方で、農協組合長または学校長等の推薦が得られる方。
- 募集締切:9月中(予定)
- 選考方法:秋田県農業研修センター所長による書類審査、面接審査
- 研修奨励金:研修期間中、1人当たり月額7万5千円の奨励金を支給(予定)

◎お問い合わせ…詳細については秋田市農業農村振興課(018-866-2116)までご連絡ください。

農地の効率的な利用促進を図るための事業をご存知ですか?



農地を最大限利用するために、市が貸し手農業者と借り手農業者の間に立ち協議調整から農地の効率的な利用促進を図るものです。

効率的な利用促進には、面積に応じた助成制度があります。助成要件など詳しいお問い合わせは秋田市農業農村振興課(担い手担当)[018-866-2116]へお気軽にご相談ください。

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 6日間 マドリード・バルセロナ

◆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

1人部屋追加代金

248,000円 **30,000円**

※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。



- ポイント1 毎日1本ミネラルウォーターをご用意いたします。
- ポイント2 マドリードとバルセロナのスペイン2大都市をコンパクトに周遊します。
- ポイント3 トレドやグエル公園の世界遺産も訪れます。
- ポイント4 通常のツアーではあまり訪れないモンセラ観光にもご案内します。
- ポイント5 スペイン名物料理のパエリアやフラメンコディナーショーもお楽しみいただけます。



●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。

稲刈りの準備は万全ですか?農作業の委託をするなら

JA新あきたの子会社 「(有)新あきたファーマーズ」へ!!



今年も稲刈りの時期が近づいてきました。急な機械の故障や作業の都合がつかないなど、毎年様々な事情でお悩みの方がいらっしゃるのでは?ないでしょうか。

(有)新あきたファーマーズは、そんな皆さまのお困りごとを手助けいたします!

■平成23年度(有)新あきたファーマーズ農作業標準受委託料

作業種別			料金(税込)	備考
秋作業	脱穀刈取	コンバイン	16,905円 (10a当たり)	初運搬費を含まない オペレーターと 補助労働者の組作業
			19,530円 (10a当たり)	初運搬費を含む オペレーターと 補助労働者の組作業

※この料金は通常10アール圃場条件のもとに算定した標準額を示したものです。圃場条件により変更になる場合がございます。

このように農作業でお困りのときは!!

「(有)新あきたファーマーズ」へお気軽にご相談ください!

〈お問い合わせ〉農業ビジョン推進課 TEL.018-832-6652
または、お近くの営農センター・支店まで

会社が忙しくて
農作業が
できない...

農作業を
委託したいが
頼める人が
いない...

家族が
急な病気で
農作業が
できない...

農機具の
老朽化で
買い替えを
悩んでいる...

