



# しい ぶい 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」  
「ねぎ・ブロッコリー」

## もくじ

- ◎新あきたの旬【ねぎ・ブロッコリー】 .....2
- ◎Close up Topics【施設再編】 .....3
- ◎特集【お米は全量JAへ】 .....4
- ◎ニュース&トピックス .....6
- ◎暮らしの応援団【共済・旅行】 .....8
- ◎営農アドバイス【冬期野菜】 .....9
- ◎職場探検隊【本店】 .....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.NOV

# 11

Ibuki vol.152

地域の  
農産物を  
ご紹介します！

## 新あきたの旬

# 『ねぎ・ブロッコリー』

秋の野菜は栄養分が豊富！  
新あきた管内で栽培されている「ねぎ・ブロッコリー」も  
もちろん栄養価が高く、新鮮で安全・安心な野菜を食べて  
冬に向けた健康的な体作りをしましょう。  
JA新あきたでは冬期農業へ向け、  
生産者の皆さまと共に生産量増加に取り組んでおります。



栄養成分

## ねぎ

ねぎには、血液サラサラ効果があります。また、糖尿病や高血圧、動脈硬化改善にも有効です。白い部分には、糖質を多く含み、ビタミンC、カリウム、カルシウムなども含まれ、緑の葉には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富です。酢と合わせて食べれば、血液サラサラ効果が倍増します。

ネギの白い部分に多い匂いと辛味の成分は硫化アリルという成分で、血液を浄化して血行を良くするほか、血糖値を降下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。揮発性のため、水にさらす場合や、煮たり焼いたりする時間は短くする事を心掛けてください。白い部分にはほかにも栄養成分として、免疫力を高めて風邪やがんの予防に効くビタミンC、体内の余分なナトリウムを排出させて血圧を正常に保つカリウム、イライラの解消や骨を丈夫にするカルシウムなども含まれます。また、ネギオールという殺菌・抗ウイルス作用を持つ成分も含まれ、風邪のウイルスなどを撃退する働きがあります。



栄養成分

## ブロッコリー

ブロッコリーは、緑黄色野菜の中でも特に栄養価の高さが注目されており、くせのない味が人気です。旬は秋から冬で、寒くなるにつれておいしくなります。

ビタミンCが豊富に含まれており、レモンの2倍、じゃがいもの7倍、100g食べれば1日分の摂取量を摂ることができます。皮膚や粘膜の抵抗力を強めるカロチンと、しみ・そばかすに有効なビタミンCを含んでいて、美肌効果もあるとされています。その豊富な栄養は、がん予防、風邪予防などの健康維持にも役立つとされています。

ブロッコリーの効率的な食べ方は、ビタミンCの損失を損なわず新鮮なうちに短時間で茹で上げるのがコツです。電子レンジ加熱も有効です。茎の部分にも栄養が豊富に含まれていますので捨てずに利用しましょう。さらに長ネギと一緒に煎じると、初期の風邪の頭痛や悪寒に効果があると言われています。



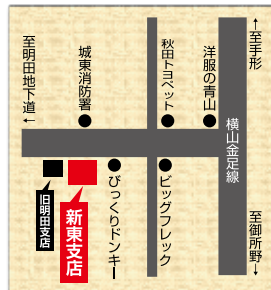


施設再編  
第二弾

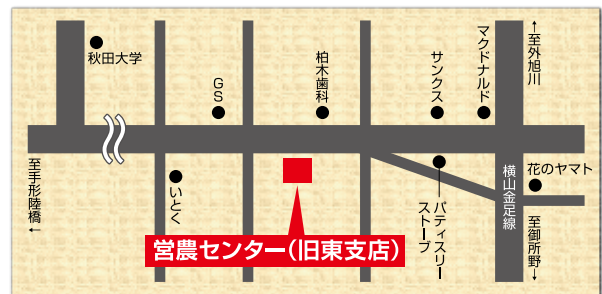
# 「JA新あきた 東支店」 移転オープン!!

JA新あきた「東支店」、「中央支店」、「明田支店」が統合し10月24日(月)から秋田市東通(旧明田支店敷地内)に「新東支店」としてオープンいたしました。中央支店旭川地区につきましては、11月21日(月)より「東支店」へ移管してまいります。

住所: 〒010-0003  
秋田市東通7丁目4-3  
TEL: 018-833-5030  
FAX: 018-833-5900



## 11月14日(月)より7営農センターが 旧東支店の場所へ集約されます!!



現在

新体制 11月14日(月)より

各営農センター

追分営農センター
北営農センター
東営農センター
南営農センター
西営農センター
雄和営農センター
河辺営農センター

### 営農センター (旧東支店)

〒010-0041  
秋田市広面字土手下108-1

組合員組織担当

野菜・花き・果樹担当

稲作・大豆担当

本店4F

農業ビジョン推進課
米穀課
園芸畜産課
購買課

営農企画課

生産販売課

購買課

高齢者福祉事業所

農機具センター

追分グリーンセンター

南グリーンセンター

雄和グリーンセンター

今後とも組合員・ご利用者の皆さまに一層のご満足をお願いいたします。変わらぬお引き立て、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



# 特集

収穫の秋を迎えました!

# お米は全量JAへ

JA新あきたでは、平成23年度集荷・販売方針に基づき計画出荷積み上げ運動を実施し、約36万俵(加工用米・備蓄用米を含む)の出荷契約をいただきました。生産者の皆さまからのお米が集まることで、販売戦略に沿って実需者・消費者へ安定的にお米を供給することができます。また、そうした取組みにより産地への信頼が高まり、新あきた米の需要が増えていくとともに、有利販売によって皆さまの農業経営の安定につなげてまいります。

新あきた米として産地の地位を高めるためにも、お米は全量JAへ出荷していただきますよう、よろしく願いいたします。

## 作柄状況

農林水産省は9月15日現在の作柄概況を県中央部は10a当たり予想収量573kg・作況指数100・「平年並み」と発表しました。

〈表.1〉 ■水稲作柄概況(9月15日現在)

【平年比較】

区分	穂数の多少	1穂当たり 粒数の多少	全粒数の多少	登熟良否
秋田県	少ない	多い	やや少ない	平年並み
県中央	少ない	多い	やや少ない	平年並み

※県中央:秋田市、由利本荘市、潟上市、にかほ市、南秋田郡

(資料/統計部より)



〈表.2〉 ■平成23年産米集荷状況

	契約数量	JA米	一般米	1.9mm網	備蓄米	加工米	計	進捗率	一等米数量	一等米比率
追分	58,885.5	30,012.0	(-)	14,764.0	(-)	7,650.0	37,662.0	64.0%	34,403.5	91.3%
北	40,101.5	20,887.0	28.5	7,104.5	3,011.5	2,859.5	26,786.5	66.8%	24,916.0	93.0%
東	45,917.0	26,817.0	(-)	14,665.5	563.0	4,410.5	31,791.5	69.2%	26,651.0	83.8%
西	24,911.0	12,963.5	(-)	6,682.0	(-)	2,219.5	15,189.0	61.0%	13,655.5	89.9%
雄和	98,955.0	52,563.0	961.0	7,901.5	(-)	12,856.5	66,380.5	67.1%	57,143.5	86.1%
河辺	52,147.5	30,584.5	(-)	28,557.5	(-)	7,475.0	38,059.5	73.0%	32,909.5	86.5%
南	42,920.5	20,327.0	(-)	12,547.5	(-)	7,873.5	28,200.5	65.7%	25,721.5	91.2%
計	363,838.0	194,154.0	996.5	92,222.5	3,574.5	45,344.5	244,069.5	67.1%	215,400.5	88.3%

平成23年10月14日現在(単価:60kg/俵)



## 《検査員からの声》



北宮農センター  
係長 三浦 敏光

今年度は大雨による倒伏の被害がありました。穂肥を適度に行った方々は収量が良く、作柄は全体的に見れば「平年並み」まで回復しました。品質は、あきたこまちで地域差があり一部でカメムシの被害がありました。めんこいなは発芽しているものが見えませんが見られました。



追分営農センター  
主任 玉尾 徳彦

台風被害もなく作柄は「平年並み」となっており、粒揃いが良く品質も良好です。しかし、一部地域ではカメムシによる下位等級があったことから、今後薬剤散布の指導を徹底していきます。



## 《平成23年産米の生産者の声》



◎稲作部会長  
佐々木 貞助さん【太平地区】

作柄は、春先の低温により心配をしましたが穂数・莖数が少ないわりに登熟が良く、太平地区は「平年並み」まで回復しました。品質もカメムシなど病害虫はほぼなくホッとしております。今年はとくに、水や病害虫防除など管理の徹底が重要な年となりました。



◎石井 成さん【雄和地区】

今年は降水量が異常に多く、水害被害により収量が下がってしまいました。しかしクサビ米があまりでなかったおかげで品質は昨年度に比べ向上しました。今年は特に水の管理に注意しました。



◎農事組合法人おおさわ【河辺地区】  
(左)代表 佐々木 治右工門さん  
(右) 佐々木 義廣さん

作柄・品質ともに昨年よりいい状況です。米の値段も上がってくれたので喜んでます。今年には特に病害虫に注意し、管理をしました。現在めんこいなのエコライスに取り組んでいますが、今後も継続して取組みに力を入れていきます。



### 民間流通米集荷推進運動の確立

- ◎ 組合長を本部長とする全役職員並びに受検組合長、支部長、その他組織代表者を構成員として「民間流通米集荷推進本部」を設置しました。
- ◎ 「民間流通米集荷推進本部及び各支部」の活動として  
重点実施事項は、①集荷の基本手法について自己点検・現状分析を行い、集荷体制のチェックをします。②出荷契約と作付面積と作柄に見合う出荷数量を確保するための進行管理を徹底します。③売れる米作り生産を目的に、適期刈取、乾燥調整、整粒歩合向上に指導を徹底し、秋田米の競争力強化を図ります。④役職員は集落組織等と連携し集荷体制を確立します。⑤大口生産者及び営農集団等への個別訪問等により積極的な推進を実施します。⑥出荷契約数量と倉庫在庫数量を勘案し収容対策を図ります。⑦担い手涉外担当者による予約注文書の回収とともに、ふるい下米(くず米)の集荷徹底を図ります。

### JA新あきた平成23年産独自販売米の方針

東日本大震災と原発事故の影響により、これまでの取引先からの数量拡大と共に新規取引を希望する業者が多数来組され、希望に応えられない状況であります。

JA新あきたは、県内初となる網目調整1.9mm格差を設け買入することから、差別化した販売をするとともに、「こだわり米」の有利販売を図ってまいります。

### 今後のJA新あきたの取組み

丹精込めて作られた生産者の皆さまのお米を自信を持って販売し、生産者手取り額を1円でも多くお支払いしたいと努力しているところです。また、JA新あきたでは早期に追加払いを出来るよう販売努力をしております。

今後も信頼される産地を目指し取組みを進めてまいりますので、生産者の皆さまには全量出荷にご協力をお願い申し上げます。





## 4. 魅力たっぷりの マコモダケをPR

耕作放棄地における生産振興作物として作付け推進しているマコモダケをPRしようと秋田市農業再生協議会、秋田県地域振興局・JA新あきたは9月26日(月)、秋田市中央卸売市場でマコモダケの試食会を行い、市場関係者にPRしました。

試食会では、今年収穫された新鮮なマコモダケをてんぷらや素焼きにした調理方法で関係者に魅力がアピールされました。

また、10月8日(土)には、市内のマックスバリュ茨島店とタカヤナギグランマート手形店2店舗で消費者に向けてPRされ、売れ行きは好調で完売となりました。今後も広く販売促進活動に努めていきます。



▲マコモダケを試食する市場関係者  
(秋田市中央卸売市場内)



## 5. 秋の収穫を堪能 果樹狩り

JA新あきたデイサービスセンター悠楽館では、ご利用者様に秋の味覚を楽しんでもらおうと9月26日(月)から10月1日(土)の6日間に亘り、天王の加賀谷果樹園で果樹狩りを行いました。

参加者は、同行した職員と一緒に軽快に園内を回り、大きく実った梨やブドウを食べたい分だけ精一杯手を伸ばし収穫していました。

参加者は、「今年初めて果樹狩りに参加し、みんなで収穫を楽しみ事ができて良かった。」と元気に話してくれました。

JA新あきたデイサービスセンター悠楽館では、今後も利用者が楽しい喜んでもらえる行事を企画していきます。



▲梨を収穫するため手を伸ばす参加者  
(潟上市天王の加賀谷果樹園)



## 6. 第11回病院祭り 開催

秋田組合総合病院で第11回病院祭りが10月8日(土)に開催されました。

会場では、中学生や小学生によるブラスバンドの発表や小中学生による発表が行われるなど、多くの来場者が演奏を楽しんでいました。また、作品展示や屋台コーナーも設けられ、会場内は盛り上がりを見せていました。

JA新あきたの共済担当者は同会場で、3Qキャンペーンの推進活動を行い、抽選で粗品が贈られました。さらにアンパンマングッズで彩られたブースでは、お客様の記念撮影も行われました。

この推進活動をもとに今後の推進に弾みをつけ、目標達成に向けて益々取り組みを強化していきます。



▲病院支店内でアンケートに応える来場者  
(秋田組合総合病院)



## 7. 玄米販売大盛況!!

JA新あきたでは、10月15日(土)、16日(日)に、上新城・四ツ小屋・太平の低温倉庫で23年産新米の収穫感謝セールを行いました。

地元で収穫されたあきたこまちをライスセンターで全量色彩選別機により着色米を取り除き低温除湿乾燥法による火力を一切使わない、自然乾燥に近く仕上げたお米が販売されました。

両日、3箇所の会場には「新米」と書かれた旗が掲げられ、朝から大勢のお客さまが列を作って新米を買い求めています。

今後もJA新あきたでは安全で信頼される売れる米づくりに取り組んでまいります。



▲地元産の新米を買い求め大勢のお客さまが並びました(上新城低温倉庫)





身近な情報、  
お得な情報盛りだくさん!!

# News & Topics

## 2. 豊作の祈願と収穫の感謝を 献穀田抜穂祭

収穫された新穀を三重県の伊勢神宮へ献納する、新嘗祭献穀田抜穂祭が9月22日(木)に関係者約100名が参加し開催されました。  
今年には四ツ小屋の岩崎良橋氏の水田を献穀田として、5月にはお田植祭が行われました。順調に実ったあきたこまちの稲穂は神職の祝詞奏上の後、

もんぺ姿の刈女(かりめ)と呼ばれる女性5人が、手に鎌を持ち刈り取りました。

献穀田で収穫された新米は、田長の岩崎氏をはじめ関係者が秋田から持参し、10月15日に60キロのあきたこまちを伊勢神宮の神嘗祭に献納され、併せて県内各地の神社にも供えられました。

▶実った穂を刈り取る刈女の女性(四ツ小屋の水田)



▲熱戦を繰り広げた旭川野球スポーツ少年団  
(雄和のあきたスカイドーム)

## 1. 優勝は旭川野球スポーツ少年団!! 第9回 J A 共済学童野球大会

全共連秋田県本部と秋田県16 J A が主催する第9回 J A 共済学童野球大会が雄和のあきたスカイドーム等で9月17日(土)、18日(日)に開催されました。

16チームのスポーツ少年団がトーナメント形式で熱戦を繰り広げ、秋田市代表の旭川野球スポーツ少年団が優勝を飾りました。

三浦真暉主将は、「とても嬉しいです。みんなで力を合わせた結果、優勝できました」と喜びを話してくれました。J A 新あきた管内から出場したチームの優勝は昨年に続き2年連続です。

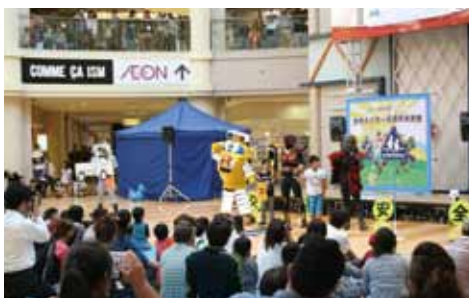


## 3. J A 新あきたと秋田東警察署が 交通安全イベント開催

楽しいイベントに参加して、観て、触れて、作って・学ぶ交通安全「子どもと高齢者の交通事故防止」を目的として9月23日(金)、イオンモール秋田御所野店セントラルコートで「交通安全フェスティバル」が開催されました。

会場には祝日を利用して、買い物に来ていた多くの家族連れが集まり、J A 新あきた主催の「超神ネイガールの交通安全教室」では、多くの子供がネイガークイズで交通安全について学んでいました。

さらに、新あきたでは、ブースを設けてネイガークイズが当たる交通安全抽選会を行い、多くの来場者がブースを埋め尽くしました。



▲ネイガークイズで交通安全を学ぶ来場者(イオンモール秋田御所野店)

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



## 「自分の老後は自分で守る」本格的な自助努力の時代がきます!

少子化と高齢化が進み、すでに年少人口(0~14歳)と老年人口は逆転しました。少子化で生産年齢人口が減少することにより年金の保険料を払う人たちが少なくなり、逆に高齢化で年金をもらう人口は増加していきます。つまり年金制度の運営が年々厳しくなっていきます。

そこで、JA共済では!

## 【年金共済 安心で豊かな老後づくり】キャンペーン実施中!

■実施期間…平成23年10月3日(月)~平成24年1月31日(火)

年金共済の特徴

- 1 ◎年金額が増える楽しみがあります。  
6年目以降、1年ごとに予定利率を見直しますので、年金額が増える楽しみがあります。
- 2 ◎一度増えた年金額は減りません。  
予定利率の見直しにともない増加した「最低保証年金額」は、一度増えたら減る事はありません。
- 3 ◎最低保証予定利率が設定されているので安心です。  
この共済にはご契約時に「最低保証予定利率」が設定されており、予定利率の見直しに際し、この最低保証予定利率を下回ることはありません。
- 4 ◎税制上のメリットがあります。  
一定の条件を満たし「税制適格特約」を付加した場合は、一般の生命保険料控除とは別枠で共済掛金の一定額が、所得控除の対象となります。



11053280074

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

「あの時、年金共済に入っておいて本当に良かった!」と思っただけのよう  
JA新あきたでは、皆さまの未来をサポートいたします。

◎お問い合わせ先…JA新あきた共済推進課(TEL.018-832-6614)  
または各支店共済担当者までお気軽にご連絡ください。

## JA旅行センター開設20周年企画 人気のスペイン二大都市 マドリード・バルセロナ 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)

締め切りが近づいておりますので、  
お早めにお問い合わせを!!

### ◆旅行代金

大人2名1室  
お一人様 **248,000円**

1人部屋追加代金 **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頂き、減額された場合は減額分を払い戻しいたします。



お問い合わせ

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。

10月の運勢

乙女座 8/23~9/22 [全体運]スムーズに人脈を広げていけそう。飲み会などがあつたら、気軽に顔を出してみ。日帰り旅行を楽しむも吉[健康運]疲れを感じたら、たっぷり休養を取って[幸運を呼ぶ食べ物]カステラ





# ワンポイント アドバイス!!



追分営農センター  
工藤 亮寿

今月のテーマ

## 冬期農業

## パイプハウスを利用した冬期間の作付野菜

### つぼみ菜(品種:三陸つぼみ菜)

- ・寒さに強いので冬期間に無加温で栽培することができます。
- ・栽培には労力があまりかからず、技術的にも容易なため冬期間の栽培品目として有望です。

#### ■作型

9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
	●			▲									■							

※9月中旬に播種すると株張りが良くなり、3月下旬まで収穫できます。

●…播種 ▲…定植 ■…収穫

#### ■温度管理

- ハウス内の温度が25℃以上になると徒長するので高温時は換気を行いましょう。
- 10月:強風時以外は、ハウスサイドを全開にして換気します。
- 11月:強風、特別な寒波以外はハウスサイドを半開にして換気します。
- 12月:ハウス内の温度が15℃以下の場合には密封しますが、15℃以上になる場合は半開にして換気します。



#### ■水管理

- 床土の表面が乾いてから灌水します。多灌水すると徒長しやすく、根張りも悪くなります。
- 冬期間は土壌が加湿だと凍害が発生しやすいので12月から2月中旬は灌水を行わないようにしましょう。

#### ■チンゲンサイ、小松菜、なばな類の病害虫防除

- アオムシ・コナガ:9月から11月中旬まで発生するので注意しましょう。
- べと病:老化した下葉から発生するので、黄ばんだ葉は摘葉しましょう。
- 白さび病:葉が常時濡れている状態で発生しやすいので、ビニール等の被覆資材は使用しないでください。

#### 【根こぶ病】

薬剤名	小松菜	チンゲンサイ	なばな類	濃度・施用量 (100㎡)	使用時期	総使用回数
フロンサイド粉剤 ネビジン粉剤	○		○	3kg(なばな類~4kg) 全面土壌混和	播種または定植前	1

#### 【白さび病】

薬剤名	小松菜	チンゲンサイ	なばな類	濃度・施用量 (100㎡)	使用時期	総使用回数
ランマンフロアブル			○	2,000倍 10~30%	収穫3日前まで	3
ダコニール1000			○	2,000倍 10~30%	収穫60日前まで	3

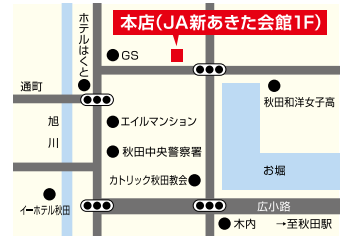
#### ■適用薬剤一覧(平成23年度秋田県農作物病害虫・雑草防除基準を基に作成)

薬剤名	小松菜	チンゲンサイ	なばな類	濃度・施用量 (100㎡)	使用時期	総使用回数	
ゼンターリ顆粒水和剤	○	○	○	1,000~2,000	発生回数~収穫前日まで	—	アオムシ
モスピラン水溶剤	○	○	○	4,000倍	発生初期~収穫7日前 (なばな類14日前)	1	アブラムシ類、 キスジノミムシ
アフーム乳剤	○	○	○	1,000~2,000	収穫3日前(なばな7日)	2	コナガ他
ダイアジノン粒剤5	○	○	○	600g/100㎡	播種時(全面土壌混和)	1	ネキリムシ類 ケラ キスジノミハムシ
	○	—	—		土壌表面散布		

# 職場探検隊

## 【本店】

- 所在地 / 〒010-0877 秋田市千秋矢留町2番40号
- TEL / 018-832-6618
- FAX / 018-836-7575
- 営業時間 / 8:30~17:00 (金融窓口: 15時終了)
- ATM / 平日: 8:45~21:00 土曜・日曜・祝日: 9:00~19:00



### 支店長兼管理課長 七島 英幸

今年4月の施設再編により、業務内容を一新し共済窓口業務・ローンセンター業務が移管され、JA新あきた本店お客さま窓口として、信用・共済を中心にさらに幅広くご要望にお応えできる体制となりました。また、内装もリニューアルし、ご来店された方々に配慮した空間となっております。

職員一同、地域の皆さまとのつながりを大切に、“出会い、ふれあい、助け合い”を合言葉に身近でくつろげる支店を目指してまいりますので、お気軽にご来店ください。



### 推進業務



副支店長兼推進課長  
坂本 喜久美



係長 加藤 一弥



主任 鈴木 賢治



長門 篤史

### 管理業務



業務課長 小林 美香



嘉藤 みゆき



佐藤 茉莉子



鎌田 姉李花



## お客さまの良きパートナーとしてお役に立たせていただきます!

### 【新たに共済窓口設置】

今年4月の施設再編によりJA新あきた会館2階の共済推進課窓口業務が本店へ移管され、お客さま窓口として対応させていただいております。生命・建物から自動車共済までお気軽にお声掛けください。

### 【ローンのご相談も充実しています】

さらにローンセンターも本店内に併設されました。住宅ローンをはじめ各種資金面等でのご相談にも専門スタッフが迅速丁寧に対応しておりますのでお気軽にご相談ください。



# 健診結果通知票をご覧ください



秋田組合総合病院  
臨床検査科技師長  
あべ つよし  
**阿部 毅**

収穫の秋は美味しく豊富な食べ物に囲まれ、つつい食べすぎ、飲みすぎになりがちです。日々を快適に過ごすには自分と家族の元気(健康)が何よりです。

そのバロメーターとして特定健康診査が生活習慣病(肥満、高脂血症、高血糖、高血圧)を未然に防ぐため、肥満度チェック(BMI)や血圧、LDL-C<sup>(注1)</sup>、HDL-C<sup>(注2)</sup>といった脂質検査などの基準を示しているのはご承知の通りです。

食生活での塩分の摂り過ぎは脳卒中の危険だけでなく、腎臓病にも大いに影響を与え、腎臓病が脳や心臓へ大きな影響を与えるとも言われています。

今回は、特定健康診査の結果からこれまであまり目になかった「慢性腎臓病の危険性」について考えてみましょう。危険性があるかどうか血清クレアチニン、年齢、性別から右の簡易換算表で知ることが出来ます。

例えば、59歳男性で血清クレアチニンの値が0.89mg/dlとしますと縦軸の0.90を横に辿って60歳のところと交わった67.2が簡易推算値です。

これをもう少し詳しく計算するには推算GFR<sup>(注3)</sup>(男)=194クレアチン-1.094年齢-0.287 女性は推算GFR(男)に0.739を掛け算したのを使います。

簡易推算値60以下が3ヶ月以上も続くようでしたら、かかりつけ医で尿蛋白量などの関係も精密に検査してもらいましょう。そして、50以下でしたら将来、腎不全にならないよう早めに腎臓専門医への受診相談をお勧めします。

腎臓は肝臓などと同様、症状が出るのが遅い臓器ですので、いま、どのあたりにいるのかを把握しておくことが大切だともいえます。

秋の夜長にお子さんやお孫さんと一緒に、計算しながら健康について話し合う機会を作ってみてはいかがでしょうか。

いずれにしても生活習慣病予防には食事・運動・睡眠のバランスを崩さない事が肝要とおもいます。(冬の蓄えに、食べなくちゃって思っている人いませんか…笑)

〈注1〉LDC-C:悪玉コレステロールと呼ばれ、HDL-Cとの比(L/H比)で動脈硬化の危険度をはかります  
 〈注2〉HDL-C:善玉コレステロールと呼ばれ、L/H比が2.5以上で動脈硬化の危険が高まります  
 〈注3〉推算GFR:推算腎臓系球体濾過量:1時間当たりに水分と塩分の残尿を合わせるためにおこなう血漿量  
 〈注4〉紙面都合により簡易表は一部略しています。必要な方は当院健康センターにお申下下さい

推算GFR値 早見表 男性(mL/min/1.73m<sup>2</sup>)

*血清Cr (mg/dL)	年齢(歳)													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.60	143.6	134.7	127.8	122.3	117.7	113.8	110.4	107.4	104.8	102.4	100.2	98.3	96.5	94.8
0.70	121.3	113.8	108.0	103.3	99.4	96.1	93.3	90.7	88.5	86.5	84.7	83.0	81.5	80.1
0.80	104.9	98.3	93.3	89.3	85.9	83.1	80.6	78.4	76.5	74.7	73.2	71.7	70.4	69.2
0.90	92.1	86.4	82.0	78.5	75.5	73.0	70.8	68.9	67.2	65.7	64.3	63.1	61.9	60.8
1.00	82.1	77.0	73.1	69.9	67.3	65.1	63.1	61.4	59.9	58.5	57.3	56.2	55.2	54.2
1.10	74.0	69.4	65.9	63.0	60.6	58.6	56.9	55.3	54.0	52.7	51.6	50.6	49.7	48.8
1.20	67.3	63.1	59.9	57.3	55.1	53.3	51.7	50.3	49.1	48.0	46.9	46.0	45.2	44.4
1.30	61.8	57.8	54.9	52.5	50.5	48.8	47.4	46.1	45.0	43.9	43.0	42.2	41.4	40.7
1.40	56.8	53.3	50.6	48.4	46.6	45.0	43.7	42.5	41.5	40.5	39.7	38.9	38.2	37.5
1.50	52.7	49.4	46.9	44.9	43.2	41.8	40.5	39.4	38.4	37.6	36.8	36.1	35.4	34.8
1.60	49.1	46.1	43.7	41.8	40.2	38.9	37.7	36.7	35.8	35.0	34.3	33.6	33.0	32.4
1.70	46.0	43.1	40.9	39.1	37.7	36.4	35.3	34.4	33.5	32.8	32.1	31.4	30.9	30.3
1.80	43.2	40.5	38.4	36.8	35.4	34.2	33.2	32.3	31.5	30.8	30.1	29.5	29.0	28.5
1.90	40.7	38.2	36.2	34.6	33.3	32.2	31.3	30.4	29.7	29.0	28.4	27.8	27.3	26.9
2.00	38.5	36.1	34.2	32.8	31.5	30.5	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.3	25.8	25.4

推算GFR値 早見表 女性(mL/min/1.73m<sup>2</sup>)

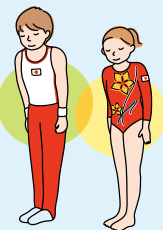
*血清Cr (mg/dL)	年齢(歳)													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.60	106.1	99.5	94.5	90.4	87.0	84.1	81.5	79.4	77.4	75.7	74.1	72.6	71.3	70.0
0.70	89.6	84.1	79.8	76.3	73.5	71.0	68.9	67.1	65.4	63.9	62.6	61.3	60.2	59.2
0.80	77.5	72.7	68.9	66.0	63.5	61.4	59.5	57.9	56.5	55.2	54.1	53.0	52.0	51.1
0.90	68.1	63.9	60.6	58.0	55.8	54.0	52.3	50.9	49.7	48.6	47.5	46.6	45.7	45.0
1.00	60.7	56.9	54.0	51.7	49.7	48.1	46.6	45.4	44.3	43.3	42.4	41.5	40.8	40.1
1.10	54.7	51.3	48.7	46.6	44.8	43.3	42.0	40.9	39.9	39.0	38.2	37.4	36.7	36.1
1.20	49.7	46.6	44.2	42.3	40.7	39.4	38.2	37.2	36.3	35.4	34.7	34.0	33.4	32.8
1.30	45.5	42.7	40.5	38.8	37.3	36.1	35.0	34.1	33.2	32.5	31.8	31.2	30.6	30.1
1.40	42.0	39.4	37.4	35.8	34.4	33.3	32.3	31.4	30.6	29.9	29.3	28.7	28.2	27.7
1.50	38.9	36.5	34.7	33.2	31.9	30.9	29.9	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.2	25.7
1.60	36.3	34.0	32.3	30.9	29.7	28.8	27.9	27.1	26.5	25.9	25.3	24.8	24.4	24.0
1.70	34.0	31.9	30.2	28.9	27.8	26.9	26.1	25.4	24.8	24.2	23.7	23.2	22.8	22.4
1.80	31.9	29.9	28.4	27.2	26.1	25.3	24.5	23.9	23.3	22.7	22.3	21.8	21.4	21.1
1.90	30.1	28.2	26.8	25.6	24.6	23.8	23.1	22.5	21.9	21.4	21.0	20.6	20.2	19.8
2.00	28.4	26.7	25.3	24.2	23.3	22.5	21.9	21.3	20.7	20.3	19.8	19.5	19.1	18.8

\*血清Crに酵素法での結果を用いる

凡例	推算GFR値≥60	ステージ3 腎機能低下に対する病態評価と経過観察を要する	ステージ3 腎臓専門医への紹介が望ましい	ステージ4 腎臓専門医での治療が必要となる場合が多い	ステージ5 腎臓専門医での治療が必要
	白	青	黄	赤	黒

オススメ  
得する  
対策  
etc.

## あなたの知らない体操ワールド 日本の体操が強い理由



●指導・監修／財団法人日本体操協会常務理事 遠藤幸一

1964年10月、「東京オリンピック」という世界最大規模のスポーツの祭典によって日本は一つにまとまりました。そして選手たちの活躍に多くの国民が元気をもらい、さらなる国内の高度成長の力となりました。

その大会において日本の体操陣は、男子が金メダル5個(団体、個人、つり輪、跳馬、平行棒)、銀メダル4個(個人、ゆか、あん馬、平行棒)、そして女子が銅メダル1個(団体)を獲得する大活躍を見せました。その後の大会でもメダルを量産し、体操ニッポンという言葉とともに、日本のお家芸としてその地位を確立しました。

しかし、日本の体操はなぜ強かったのでしょうか。いくつか理由は考えられますが、私としては二つの点を挙げたいと思います。

一つ目は、日本人が育ててきた「熟練の心」です。例えば盆栽や庭園など、日本の小さな空間に表現される美を感じる心を、そしてさまざまな職人が長い年月をかけて表現した技を見極める心を、私たち日本人は子どものころから磨く機会に恵まれています。実は、日本の体操選手の演技は、こうした「熟練の心」によって、他国との差を生み出し、強さを維持しているのです。

そして二つ目は、「感謝の心」です。先日、イギリスのテレビ局のインタビューを受け、日本人選手はなぜ演技の前後にお辞儀をするのか尋ねられました。そこで私は、日本には古くから「礼に始まり礼に終わる」という相手に対する敬意や謝意を表現する振る舞いが定着していて、体操でも同じように器械や審判などが演技できることを支えてくれた全てに感謝する行為だと答えました。

その後、昔の映像を見直してみると、日本以外の国でお辞儀をする国が少ないことが分かりました。ささいなことかもしれませんが、このことも体操ニッポンの強さを支えている理由だと私は考えます。

# 皆で仲良く百歳食

## 「腰弁」は焼きおにぎり

「腰弁」という言葉があります。

最近ではあまり使用されなくなりましたが、「腰弁当」の略。転じて毎日弁当を持って会社に行くサラリーマンのこと。

江戸時代、勤番の下侍のはかまの腰に弁当の包みがぶら下げられていました。これが腰弁当ですが、そのルーツは戦国時代の「腰兵糧」。

出陣と決まると、兵士たちは腰に兵糧の入った細長い袋を巻き付けて、戦場に向かいました。袋は筒状になっていて、その中におにぎりや干し飯、干しみそ、かつお節などをぎっしりと詰めておくのです。これを腰兵糧と呼びました。

戦場に着陣すれば、飯は支給されますが、それまでは自前なのです。戦国時代の「腰兵糧」が江戸時代になって「腰弁当」となり、現代になって「腰弁」になりました。会社は昔の藩みたいなもの。サラリーマンは、いつてみれば藩士であり侍なのです。戦国時代は手柄を立てれば評価されて、禄高(うらたか)が増えられました。支給される「米」の量が増えるのです。だから、奥さんや子どもたちは大喜び。

現在でもまったく同じで、会社への貢献が大きければサラリーも増えるでしょうし、臨時のボーナスもどっさりが出る

新あきた 知って健康

●食文化史研究家 永山 久夫



かもしれません。

最近では、おかげでたくさん添えられた弁当を持参する「サムライ」が増えているようです。戦国時代、腰兵糧で言われたのが戦いの暇を見つけては、手軽に食べることでできる焼きおにぎり。特に、みそをつけて画面をこんがり香ばしく焼いたみそおにぎりが人気。

みそには消化酵素や疲労回復に役に立つアミノ酸がたっぷり含まれています。武器を振り回しながら敵と切り合うため筋肉力を高める働きをするのが、米の主成分である炭水化物。炭水化物が吸収されてブドウ糖になり、勝ち進むためのエネルギー源になります。信長、秀吉、家康たちもみそおにぎりをかじりながら戦いました。

# 健康百科

## 高齢者のパーキンソン病

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

「パーキンソン病」は、手足が震えたり、動作がゆっくりになったりするなど、体の動きに障害が現れる病気です。進行が長期にわたるため高齢者に多く、70歳以上では、100人に1人の割合で患者さんがいるとされています。

現在のところ、治療が難しい難病の一つに数えられていますが、直接命に関わるものではなく、平均寿命も健康人とほとんど変わらないことが分かっています。

症状は、四つの特徴的なものがあります。

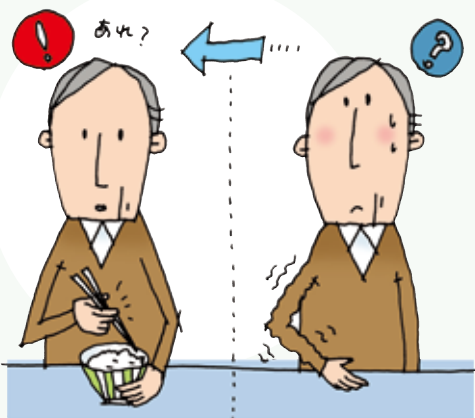
- 一つ目は、安静にしているときに、手足が震えます。しかし何かを持つたり、手足を動かしたりすると症状は治まります。
- 二つ目は、筋肉の緊張が高まり、関節を他の人が動かすと、動かした人に抵抗が感じられます。
- 三つ目は、動きが少なくなったり、一つひとつの動作がゆっくりになります。

四つ目は、体が傾いたときに姿勢を立て直すことができず、転びやすくなります。ある程度病気が進行してから起る症状です。

パーキンソン病の根本的な原因は分かっていません。ただ、体を動かすときには、脳の中で「ドパミン」という神経伝達物質が働いており、パーキンソン病ではドパミンの不足によって、体の動きに障害が現れることが分かっています。

そこで治療には、脳に入ってドパミンに変わる薬の「レポドパ」や、ドパミンのように働く薬を使う薬物療法が主になります。

ただパーキンソン病と似た症状が出る病気もいくつかあります。パーキンソン病が疑われる場合は、神経内科を受診して、しっかりと診断を受ける必要があります。





# ふれあいメール

## 10月のテーマ『お米の料理』



お米料理の定番といえば「きりたんぼ」「だまこもち」。私の料理は「チャーハン」で残った冷たいご飯の利活用で作って見たらおいしかった。自前の玉ねぎ・ピーマンに焼豚を細かく切って卵をかき混ぜ残り飯と併せてチャーハンの素をふりかけ混ぜて完成。おいしかった。  
(太平 Iさん 60代)

かぼちゃ好きの私は、よくかぼちゃケーキを作ります。米粉にかぼちゃを小さく切りたくさん入れて炊飯器で作ります。みんな喜んで食べてもらえますし、ちょっとしたところへもお土産に持って行って喜ばれます。  
(下新城 Mさん 60代)

私はこの新米の季節、やっぱり炊きたての白いご飯と味噌汁が日本人らしく食べたいです。春の田植えから秋の収穫まで丹精込めて作られたお米はやっぱりおいしいです。秋田で生まれ育ち、新鮮な米を食べられることが何よりの幸せです。  
(上新城 Kさん 50代)

秋でお米といったらきのこや栗を入れた炊き込みご飯がいいですね!ご飯に野菜が入っているので気軽に子供たちも知らず知らずのうちに野菜を摂れるのでいいです。秋は、「炊きこみご飯」に「いものこ汁」が一番です。  
(雄和 Sさん 30代)

チーズ詰めライスロケット!!若い頃(20代)お料理教室で教えてもらったのですが、残りご飯で簡単にでき、おいしいです。作り方①玉ねぎ、ベーコンをみじん切りにして湯通し②ホワイトソースの中に①とライス、パセリのみじん切りを入れて混ぜる③ピンポンだまより小さめにし、中にサイコロ大のチーズを入れる④衣をつけ揚げる⑤ケチャップとマヨネーズを合わせたソースをかけできあがり。  
(広面 Aさん 40代)

私が新米で一番おいしいと思う食べ方は「塩おむすび」です。炊きたてのご飯を塩をつけて握るだけ!新米の甘みが引き立ち最高においしいです。  
(外旭川 Sさん 40代)

我が家では、ヤキソバをするとヤキソバをよせてチャーハンのようにし玉子を混ぜ「ヤキメシ」にして食べます。食が進みます。またサケを焼いて炊きたてのご飯に混ぜて食べてもおいしいです。  
(雄和 Oさん 60代)

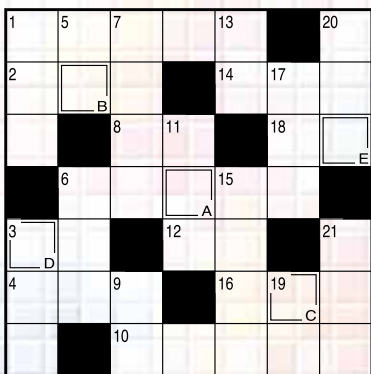
### ■今月のテーマは『○○の秋』

今年の秋は紅葉見学をしたいと考えておりますが、皆さまはどのような秋を過ごそうとお考えでしょうか?皆さまの秋の過ごし方や楽しみにしている事など何でもかまいません。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

- 光を当てずに育てたりヨクトウなどの芽
- 紙幣や硬貨を入れます
- 人や車が通ります
- 妻の連れ合い
- 地図記号は鳥居のマーク
- たくとよい匂いがします
- 文章に添えられるイラスト
- 地球の表面の約3割
- のことを言えば鬼が笑う
- 「畑の肉」ともいわれる作物
- 輪— —手袋
- キャラメルソースの帽子をかぶった黄色い洋菓子
- 余裕のこと —のある生活

### ■ヨコのカギ

- 秋らしく色づいた木々を眺めに出掛けます
- 借家人が大家に払います
- 本やノートなどを数えるときに使う言葉
- 親同士が兄弟姉妹です
- 大人になってから生えることもある歯
- 海外旅行で—ほけに悩まされる
- 安、家、美の部首
- イトマキ、ノコギリなどの種類もある魚
- 上りとは逆方向
- 眠ったままで言います
- 「陽」の反対語

ジ	ヨ	ギ	ン	ク	イ
カ	ビ	ン	ク	キ	ン
ン	ナ	ス	シ		
ク	キ	ヨ	ウ		
ウ	リ	マ	メ	ク	
サ	ン	マ	イ	フ	ク
ギ	ク	ス	リ	ユ	ビ

★当選者  
柴田 敦子さん (外旭川)  
伊藤 清徳さん (飯島)  
佐藤 直美さん (雄和)  
おめでとうございます

【10月号の答え】  
キリギリス

### ▼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11月6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  
秋田県秋田市中区  
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。

# 廃プラスチック類 廃棄農薬回収の お知らせ

## ■回収日程

平成23年11月15日(火)~18日(金)

## ■受付時間

午前8:30~10:00

## ■回収日・場所

11月15日(火) 青果物北流通センター前  
TEL:018-846-8110

11月16日(水) 四ツ小屋低温倉庫前  
TEL:018-889-6420

11月17日(木) 雄和グリーンセンター前  
TEL:018-886-3111

11月18日(金) 河辺大張野野菜出荷所前  
TEL:018-882-3532

## ■JA新あきたのあゆみ

◎9月

9月2日…第7回JA新あきた年金友の会 グラウンドゴルフ大会	(太平山リゾート公園)
5日…JA新あきた女性大会	(秋田温泉プラザ)
”…年金相談会	(西支店)
6日… ”	(追分生活センター)
8日… ”	(雄和支店)
9日… ”	(河辺支店)
13日…資産有効活用特別委員会	(JA新あきた会館)
”…第4回監事会	( ” )
”…第7回理事会	( ” )
22日…JA共済「超神ネイガー交通安全教室」	(港北保育園)
23日…JA共済「超神ネイガー交通安全教室」	(イオンセンターコート)
27日…第5回監事会	(JA新あきた会館)
”…第8回理事会	( ” )

## ■第7回理事会

平成23年度第7回理事会が9月13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/東支店移転先の改修工事について
- 議案第 2号/民間流通米集荷推進運動要領(案)について
- 議案第 3号/平成23年産独自販売米取扱いについて
- 議案第 4号/平成23年産米概算金の設定について

## ■第8回理事会

平成23年度第8回理事会が9月27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/長期資金の貸出について
- 議案第 3号/理事と組合との契約に関する承認について
- 議案第 4号/ケンタッキー・ケントハウスの処分について
- 議案第 5号/旧和田給油所・和田共同倉庫の処分について
- 議案第 6号/職員給与規程の一部変更について
- 議案第 7号/JA新あきた指定介護予防通所介護事業及び指定通所介護事業運営規程の一部変更について

## ■JA新あきたの概況(9月末現在)

●組合員数/(正)7,645人 (准)8,196人
貯金……………947億4,882万円
貸付金……………340億8,027万円
共済保有高……………2,964億 441万円
購買品供給高……………9億2,443万円
販売高……………8億1,942万円
出資金……………36億1,417万円

## ■人事

- 依願退職(9月30日付) 本店 武田 幸子

## ATM営業時間 変更のお知らせ!!



東日本大震災の影響による節電対応策として、全ATMの平日営業時間を短縮しておりましたが、「電力使用制限令」が解除されたことを受け、**10月11日(火)より通常営業とさせていただきます。**大変ご不便をお掛けいただきましたが、お客さまのご理解とご協力に感謝申し上げます。

現行短縮営業

平日終了時間  
19:00

変更後

通常営業

平日終了時間  
21:00

## 相談所の継続設置の お知らせ

各相談所は今年度中、継続設置していくことになりましたので、引継ぎ相談所のご利用をよろしくお願いいたします!

- 寺内相談所 ●川尻相談所
- 仁井田相談所 ●大正寺相談所
- 岩見三内相談所

※中央支店は10/24(月)より中央相談所となります。



## 編集後記

寒くなりすっかり秋になりました。秋の楽しみといえば私は紅葉です。取材で忙しい日々を過ごさせていただいておりますが、ちょっとした時間を見つけて紅葉で癒されたいと思います。皆さまも思い思いの秋を満喫してください。(飯島)





**がんばろう東北**  
全農  
もっと近くに。  
JAの灯油で今年もあつたか

## 灯油北東北JA-SSキャンペーン

期間 **2011年10月1日(土) ▶ 12月31日(土)**

**応募方法** キャンペーン期間中、下記条件をみたます毎に1枚応募ハガキを進呈いたします。  
 1.配達灯油を100%以上予約・購入された方  
 2.ホームタンクを購入された方  
 3.灯油定期配達をお申し込みされた方(一部実施していないSSを除く)

**今がチャンス!!**  
JAの灯油で当たる!

40v

※写真はイメージです。

キャンペーン期間中に、  
下記条件を満たされた方の中から抽選で

**40型液晶テレビ** または  
**北東北各地の特産品** を  
**プレゼント!**

**JA-SS賞** SHARP  
液晶テレビ AQUOS  
40V型 外付けHDD付  
**合計15名様**

**のんちゃん賞**  
北東北各地の  
特産品  
**合計900名様**

**応募締切** 平成24年1月10日(火)当日消印有効  
**抽選・発表** 応募締切後、厳正なる抽選をいたします。  
当選の発表は賞品を持ってかえさせていただきます。  
●お問い合わせ…JA新あきたライフサービス(TEL:018-834-8371)まで

### 農家民宿や農家レストランを開業しませんか?

秋田市では、新規に農家民宿や農家レストランを開業する農家の方々に対して審査の上、改築費用などの一部を補助する都市・農村交流促進事業を実施しております。

対象	補助額
農業者が自宅の一部などを改築して農家民宿やレストランなどを新規に開業する場合の設備整備費用など	整備費用の3分の1以内(上限100万円)

秋田市農林部農業農村振興課  
都市・農村交流担当  
TEL:018-866-2116  
お気軽にご相談ください。

※詳しくは、秋田市農業農村振興課のホームページでもご確認いただけます。

### 第63回 秋田県種苗交換会協賛 <開催地:横手市> 秋田県JA農業機械化ショー

日時 **10月29(土)~11月4日(金)**  
9:00~16:00  
※最終日のみ9:00~12:00

場所 **秋田ふるさと村第3駐車場**

皆さまのお越しを  
お待ちしております!!

**とき** 平成23年11月13日(日)

●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** JA新あきた河辺支店  
〒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

## <第15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とのお別れは、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。

**特価大即売会** 午後1時30分より  
①サラダ油 ②食器洗剤  
**各10円!!** お一人様各一ヶ限り

**野菜直売コーナー**  
JA新あきた女性部による軽食コーナー

**入場無料**

# レゼール

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

〒011-0901 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お近くのJAへ

