



～ふれあう笑顔 つながる未来～

# しいぶき



地域の農産物をご紹介します！  
新あきたの“旬”  
『ほうれんそう・チンゲンサイ』

## もくじ

- ◎新あきた旬「ほうれんそう・チンゲンサイ」.....2
- ◎Close Up Topics【農機具大展示会開催】.....3
- ◎特集【臨時総代会】.....4
- ◎ニュース&トピックス.....6
- ◎営農ワンポイントアドバイス.....8
- ◎暮らしの応援団.....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

2012.APR

# 4

Ibuki vol.157



地域の農産物をご紹介します！

## 新あきたの旬

# 『ほうれんそう・チンゲンサイ』



## ほうれんそう

原産はペルシャで、日本には17世紀に伝来したと言われています。

JA新あきた管内では

- 春：晩中サンホープ
- 夏：ビジョン、サマーステージ
- 遅春～初夏：スーパースター
- 秋：スパイダー、アスパイアー

の品種が作付けされています。

### 保存方法

葉からどんどん水分が蒸発して、しおれやすい性質のある「ほうれんそう」は濡れた新聞紙にくるみ、ビニール袋に入れて根を下にして冷蔵庫で保管してください。

### 栄養素

カロテン、ビタミンC・B6、カルシウム、カリウム、葉酸、亜鉛、銅などが豊富で、栄養価の高い野菜として特に鉄分が非常に多く貧血予防に効果があります。

### 上手に選ぶコツ

- ◎葉…密生しボリューム感がある緑の色が濃い葉肉が厚いもの。
- ◎茎…太くて弾力がある。
- ◎根…赤っぽく根が大きいものは、順調に生育した証拠。

## チンゲンサイ



冬期間の霜にあたりさらに甘みが増すチンゲンサイは、暑さ、寒さに強くクセも少ないので栽培が1年を通じて各地で栽培されています。もとは中国野菜の代表ですが、すっかり日本でも定着しました。

### 保存方法

軽く霧を吹いた新聞紙に包むとシャキッとしますので、根を下にして立てて冷蔵庫の野菜室で保存してください。

### 栄養素

チンゲンサイはビタミンA、B、C、カリウム、カルシウムが豊富な健康野菜として知られています。ビタミンAの含有量は、ピーマンの約6倍で、茹でると水分が減るため、ビタミンAは更に約8倍に増え、ビタミン供給源として「かせ」の予防にもなります。

### 上手に選ぶコツ

- ◎緑の色が濃く、つやつやとしていて、丈が短くずんぐりとしたものが良質です。
- ◎根元がどっしりと横に張り出し茎の厚いものを選ぶと良いです。

JA新あきたでは、20年以上前から四ツ小屋地区で栽培されています。

注目!

クロスアップトピックス **Close up Topics**

エリアの話題をクローズアップ



総来場者数  
**398名**

～春一番元気な農業へ～

# 春の農作業に向けて農機具ズラリ

## 第2弾

### 【春物農機展示会】

平成24年3月9日(金)・10日(土)



農機具センター北部で開催された第2弾では、「フレコン用の昇降機」が多くの来場者の注目を浴びました。太平洋低温倉庫にフレコン対応のバラ集荷施設の設置が予定されており、例年以上の来場者数で関心の高さが示された展示会となりました。



雪も少しずつ解け始め、いよいよ農作業シーズンが近づいてきました。JA新あきたでは営農相談を始め、農機具のお困りごとなど、様々な分野で早期の対応に心がけていきますので、ご相談等がありましたらお気軽にJA新あきたをご利用ください。今年の農作業も安全で実り豊かになることを願い元気な農業を目指しましょう。

## 第1弾

### 【春資材並びに農機具大展示会開催】

平成24年3月6日(火)・7日(水)



農機具センター南部は南・西・雄和・河辺地区の組合員を対象に四ツ小屋の南低温倉庫で開催しました。各メーカーによる農機具の展示や農業資材、園芸肥料の販売のコーナーが設けられました。

#### ◎農機具に関するお問い合わせ

JA新あきた農機具センター

南部 TEL/018-886-3416

北部 TEL/018-870-4007

#### ◎肥料・農薬に関するお問い合わせ

JA新あきた購買課 TEL/018-832-6658

追分グリーンセンター TEL/018-873-3736

南グリーンセンター TEL/018-839-2331

雄和グリーンセンター TEL/018-886-3112

#### ◎営農相談に関するお問い合わせ

JA新あきた営農センター TEL/018-833-5053



特集

# 平成23年度 臨時総代会 開催

～均質化された良質米の有利販売を!!～

近年、米販売先からは、品質が安定した歩留りの高い玄米やフレコン出荷の要望が高くなっており、管内にはカントリーエレベーターやライスセンター等の施設が少ない状況です。

こうした喫緊の課題解決のため、生産者の出荷時の荷造り作業の省力化と販売卸・実需者からのフレコン出荷要請に応え、均質化された良質米を有利販売することを目的に、太平低温倉庫敷地内において品質向上物流合理化施設の導入に向けた臨時総代会が行われました。

◆総代数………589名

◆出席総代数………548名

(内 本人出席…111名 委任状…4名  
議決権行使書…433名)



▲開会の挨拶をする船木組合長



▲議長を務められた佐々木 英久総代 (太平地区)

## 提出議案1号 太平低温倉庫品質向上物流合理化施設の取得計画について

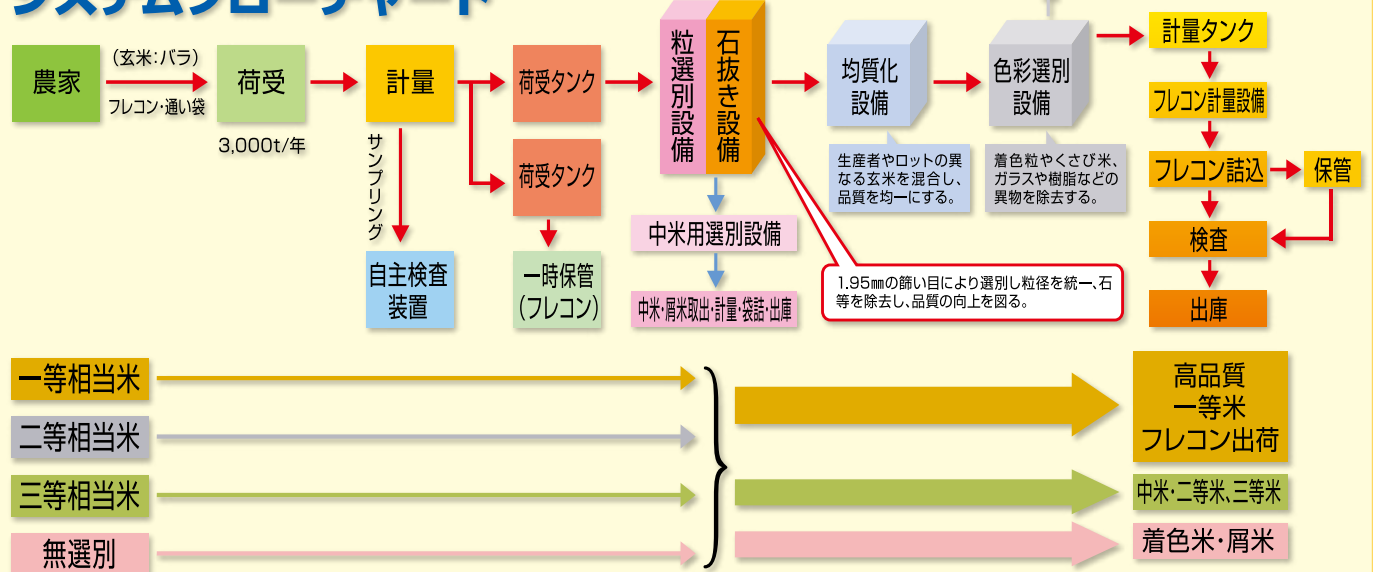
付帯決議

1. 決議事項中、行政庁の認可、承認を必要とするものについて、総代会決議の内容を変えない字句等の変更は理事会に一任願います。
2. 年度途中で、事業計画の一部について軽微な変更を要するに至ったときは、理事会で計画の変更ができることを承認願います。

計画の概要

- ① 事業内容…玄米品質向上物流合理化施設 処理量:3,000t(玄米)/年  
荷受設備、調整設備、均質化設備、色彩選別設備、出荷設備、検査設備等
- ② 建設場所…秋田市太平中関字小園崎181(太平低温倉庫敷地内)
- ③ 建物の面積…558.25㎡(169.17坪)

# 太平低温倉庫 品質向上物流合理化施設 システムフローチャート



## 【総代の皆様からのご質問・ご意見】

Q. 国と市に建設補助交付金を申請中との説明を受けましたが見通しはどうなっていますか？

建設会社に勤務している組合員から工事業者として参加したいとの要望がありました。

A. 国に対しては県を通じて、市に対しては直接働きかけをしており、現段階では間違いのない方向に進んでいます。

工事業者は指名競争入札によって決定されます。今年度、指名登録された工事業者を建設工事委員会や理事会の中で絞り込み、入札をしていただきます。

Q. 指名入札業者を指名していますか？またその根拠があれば教えてください。

A. 機械設備については、特許を取得している会社が2社しかございません。その中でも、選別能力の高い会社を中心に入札を行なっていただきます。建物建設については、できるだけ県内企業、地元企業を中心に施工していただきたいと思います。

### ＜ご意見＞

太平低温倉庫の敷地を使って玄米の品質を向上させる施設が建設されることを大変喜んでおります。今後も何ヶ所かこのような施設を建設していただければ我々がつくる米の販売拡大にも繋がりますので是非検討願います。



## 出席総代の満場一致で承認可決致しました。

JA新あきたは、今般のバラ集荷品質向上物流合理化施設により品質の均一化とフレコン出荷の拡大により、一層の「売れる米づくり」に弾みがつくと考えております。また、需要に応じた米生産や安定取量の確保を目指して営農指導の強化に務めてまいります。さらに、稲作基幹施設を順次整備していく計画です。

身近な情報、  
お得な情報盛りだくさん!!

# News & Topics

## 2. 初夏採り野菜に向け栽培講習会



▲育苗トレーの使用方法を学ぶ参加者  
(北部市民サービスセンター)

秋田市とJA新あきたが取組んでいる冬期農業チャレンジ講習会が2月17日(金)、北部市民サービスセンターと雄和市民サービスセンターで開催されました。

3回目となった今回は、周年チャレンジ講習会として初夏採り野菜の栽培方法を学びました。

野菜品目別でほうれん

そう・キャベツ・ブロッコリーの品種特性や栽培管理方法などの他、育苗トレーの使い方などが参加者に説明されました。

今後とも立地を活かした野菜・花きなどの園芸作物の生産振興と生産者の手取り向上を目指し、行政・JA・市場が連携して営農指導や販売の強化を図っていきます。



▲最優秀賞に選ばれた高橋長寿氏(秋田県食肉流通公社)

## 1. 管内生産者の技術の高さ県内に示す

県内の肥育農家で構成する秋田県肉牛生産振興協議会と秋田県食肉流通公社は2月20日(月)、第5回県有種雄牛肉牛枝肉共励会を同公社で開催しました。

最優秀賞は、管内で肥育牛飼養農家を営み当組合理事でもある高橋長寿氏の枝肉523.5キログラムが選ばれました。種雄牛を親に持つ黒毛和牛の品質を競うもので、肥育技術向上と県有種有牛の普及拡大を目的に年2回開かれています。

また、同月13日(月)に行われた第24回秋田県畜産農協枝肉研究会においても、同氏が最優秀賞に選ばれております。

当管内の生産者の技術の高さを県内に示す大会となりました。



## 3. 絶品味噌をご賞味して

JA新あきたみそ加工所は2月25日(土)、JA新あきた直売センター「いぶきの里」で千秋みそ(倍麹)の試食販売会を行いました。

千秋みそのPRと販売拡大を目的として行われたもので、JA新



あきた管内で生産された米・大豆を

使用し減塩味噌として好評であり、直売所で販売されている豆腐や長ネギを具に、同加工所の担当者が味噌汁を作り、直売所に買い物に来ていたお客様に試食を進めていきました。

同加工所では、今後とも「千秋みそ」のPRに取り組み、直売所などの店舗で試食販売会を行い販売促進に努めていきます。



▶買物客に味噌汁の試食を進める(いぶきの里)

## 4. 活力のある職場へ 平成24年度人事異動発令

J A新あきたでは3月1日(木)、J A新あきた会館で平成24年度人事異動発令式を各所属長の出席のもと行いました。



式の中で船木組合長は、「新しい体制、新しいスタートの中で、我々が目指す事業成果・効果に務め、組合員のサービス向上に強い気持ちを持って、職務に徹底していただきたい。」と訓示を述べました。

平成24年度、J A新あきたでは、活力ある職場で時代の変化に適用するJ A健全経営の確立を目指し、組合員や地域の皆様の声を反映した事業活動に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



▲船木組合長より辞令を受ける職員  
(J A新あきた会館)

## 5. 畜産経営の 安定化を!!

平成23年度畜産座談会が3月2日(金)、雄和サイクリングターミナルでJ A新あきた和牛部会員を始め各関係機関の出席のもと開催されました。



昨年3月の東日本大震災で起きた原発事故を受けJ A担当者から東京電力(株)へ農畜産物損害賠償請求内容の報告や県・市から畜産関連事業について報告がありました。

部会員からは、「震災の影響を十分把握し放射性物質などの対応をしっかり行なって欲しい。また同時にTPPの問題等もあるが、もっと声を大にして頑張ってもらいたい。」とJ Aや行政に要望が出ました。



▲各関連事業の報告を受ける部会員  
(雄和サイクリングターミナル)

## 6. 追分地区の 各組織交流深める

J A新あきた追分地区生産組織交流会が3月3日(土)、追分生活センターで開催されました。



当日は、各部会の総会が行われた他、農業委員会が主催する「活き活き農業専科」も行われました。農業専科では、農業制度資金や平成24年度の戸別所得補償制度等の説明がありました。

また、上新城地区で農家民宿を営む「重松(じゅうまつ)の家」の佐藤祐子氏が農家民宿を始めたきっかけや現在取り組んでいるグリーン・ツーリズムについて参加者に講演しました。

各組織の部会員、女性部合わせた約80名が参加し、大いに盛り上がり交流を深めた会となりました。



▲農家民宿について話を聞く参加者  
(追分生活センター)

## 7. 試食宣伝で ほうれんそうをPR

地場産ほうれんそうの販売促進として、あきた中央地区園芸戦略対策協議会は、3月10日(土)に秋田生鮮市場(土崎店・保戸野店)2店舗で秋田市内試食宣伝会を実施しました。



J A新あきた・秋田みなみ・あきた湖東の3J Aの職員が店内の一角に販売コーナーを設け店頭に立ち、買い物で同店を訪れた客に試食を進めました。

試食したお客様は「地場産は安心するし、甘味があり美味しい。」と担当者に話していました。

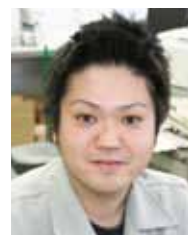
今後もJ A新あきたは、生産者の所得向上を目指し販売促進に努めるとともに、生産拡大への推進をさらに進めていきます。



▲黄色の法被を着てほうれんそうをPR  
(秋田生鮮市場保戸野店)

# 苗半作、適正管理で健苗づくり！

いよいよ本格的に稲作の育苗が始まります。苗質の善し悪しはスムーズな活着、太い分けつ茎の確保、収穫量や品質まで大きく左右される重要なポイントです。健康な稲は健康な苗から作られます。健苗づくりを目指しましょう。



営農センター  
佐藤 怜太

## 1 播種作業

苗の種類、育苗様式に応じ播種量、温度管理が異なります。基本的には10アールに使用する箱数から算出し播種量、育苗日数を決定します。催芽による芽の伸ばしすぎは播種時の欠損が多くなり、播きムラの原因ともなるので注意しましょう。また、品種によって発芽速度がことなりますので催芽時間は品種によって変えます。

### 苗の種類による目安

項目	稚 苗	中 苗
播種量/箱	140~150グラム	100~120グラム
使用箱数	25~23枚	30~26枚
10a当り使用種子	3.5kg前後	3.0~3.2kg程度
育苗日数	23~25日程度	30~35日程度
目標苗質	草丈10~12cm 葉令2.5葉	草丈12~13cm 葉令3.2~3.5葉
追肥(液肥)	1.5葉期	2葉期と3葉期



## 2 育苗期間の管理

- ①べた張り除去の目安は中苗で出芽長は0.5cm(加温出芽の稚苗は1cm)を目安とします。  
出芽揃い後はすみやかに被覆材を除去します。※出芽後の再被覆は粉枯れ細菌病を助長するので行わないでください。
- ②べた張り期間中であっても、気温が高い日にはしっかりと換気を行ってください。  
※新しいビニールに交換した年はハウス内の温度が上がりやすいため特に注意します。
- ③出芽完了後は覆土の持ち上がりをもと程度のかん水とし、粉が露出したものは覆土をします。  
かん水の基本は午前中にたっぷりを行い、かん水回数を少なくします。後半は苗が大きくなり、乾きやすくなるので、床土が白く乾いたり、葉が巻き始めたら十分にかん水します。
- ④本田でのいもち病発生の主要因は、育苗期間中に発病した苗の持ち込みです。  
必ず育苗期防除を実施し、いもち病被害を未然に防ぎましょう。
- ⑤追肥は中苗で2葉期と3葉期頃に箱当たり窒素成分1グラムを施用します。  
追肥後は散水により葉身の水洗いを行います。



### 農薬適正使用基準【育苗期防除】

対象病害	薬 剤 名	使用時期	使用方法	使用回数
苗立枯れ病	タチガレエースM粉剤	播種前	6~8g <sup>2</sup> /箱	1
苗立枯れ病	タチガレエースM液剤	播種時~出芽後	500倍液を500ccかん水	1
苗立枯れ病	ダコニール1000	播種時~緑化期※播種14日まで	500~1,000倍液を500ccかん水	2回以内
苗立枯れ病	ダコレート水和剤	播種時~出芽後	400~600倍液を500ccかん水	2回以内
苗いもち病	ベンレート水和剤	播種時~播種7日頃	500倍液を500ccかん水	2回以内

### 注意

近年、床土混和のできる本田用箱防除剤が増えていますが、床土混和の登録の取れていない箱剤もあります。誤って使用した場合、農薬取締法違反となりますので絶対に使用しないでください。現在、JAで取り扱っている床土混和のできる薬剤は以下のものです。

薬 剤 名	対象病害	使用時期	箱当たり使用量
ツインターボ箱粒剤08	葉いもち、初期害虫	播種前~移植当日	50g <sup>2</sup> /箱



# 初夏どり(6月)ブロッコリー

初夏どり(6月)ブロッコリーは、秋田県内では秋田市で一番多く栽培されています。朝どりで、採れたてのおいしいブロッコリーは消費者に大人気です。



追分グリーンセンター  
工藤 亮寿

## 【播種】目標とする収穫時期に収穫するため3月25日頃までに播種してください。

- 種子量は10aあたりで3,000~3,300粒使用します。
- 品種は高温下でも品質の低下が少ない品種「ピクセル(90日タイプ)」「ウィンベル(105日タイプ)」「緑苗(115日タイプ)」を選びましょう。
- 培土は市販の育苗用培土を使用しましょう。(病害に汚染されている土を使用すると、育苗期間中に苗立枯病が発生する可能性があります)

## 【育苗管理】低温時期のためポットで育苗し、できるだけ大苗定植するようにしてください。

- 育苗はハウスで行い、春先は気温が低いので2重トンネルとするのが望ましいです。
- ハウス内の温度は20℃前後で管理し、12℃以下の低温や25℃以上の高温にならないように注意しましょう。
- 水かけは徒長・軟弱防止のため控えめにしましょう。
- 定植時期が近づいたら、苗の硬化のため定植1週間前頃から徐々に外気に慣らしましょう。(4.5葉~6葉で定植します。)

## 【定植準備】圃場の排水対策は確実に行ってください。

- ブロッコリーの栽培で最も重要なのが排水対策と根こぶ病対策です。排水が悪いと高温下での品質の劣化が激しくなります。また、根こぶ病に感染すると生育が止まり収量が減少しますので、アブラナ科を連作する場合は必ず薬剤を使用しましょう。

栽培 様式	1条植え	畦幅 約75cm×株間約40cm
	2条植え	畦幅 約150cm×株間約40cm(千鳥植え)

※排水の悪い圃場では1条植えとし、できるだけ高畦にしましょう。

根こぶ 対策剤	薬 剤 名	使用量・希釈倍数	使用時期	回数
	オラクル粉剤	30kg/10a	定植前	1
	ネビジン粉剤	20~30kg/10a	播種又は定植前	1
	ランマンFL	500倍(灌注)	定植前日~当日	1



## 【定植作業】遅くとも4月下旬に定植し、不織布等によるベタガケで保温してください。

- 基肥は定植1週間前に全面散布し、全面混和しましょう。(ブロッコリーはホウ素欠乏などの生理障害が出やすいのでホウ素入りの肥料を使うことをお勧めします。)
- 春の定植は低温が予想されるので、定植後の活着促進のため定植前に液肥を灌水代わりにかけると効果があります。また、低温による被害を避けるため定植後にパオパオ等の被覆資材を使うことをお勧めします。また、春先は気温が低いので、害虫の発生はあまりありませんが、気になる場合には定植時に殺虫剤を使用することをお勧めします。

虫対策	薬 剤 名	使用量・希釈倍数	使用時期	回数
	ガゼット粒剤	1~2g/株(3~6kg/10a)	育苗後半~定植時	1
	プレバソンFL	100倍(灌注)	育苗後半~定植当日	1

## 【施肥体系】夏どり(kg/10a)

土改剤	肥料名	施肥量
	堆肥	2,000kg
	苦土石灰	120kg
	ヨウリン	60kg
基 肥	FTE	2~4kg
	有機入り野菜専用(13-10-12)	140kg
追 肥	NK23(23-0-23)	40kg(20kg×2回)

※pHは必ず6.0~6.5にしましょう。  
 ※窒素分を入りすぎると、窒素過多による花茎空洞化が見られます。  
 基肥は抑え、追肥で対応するのが望ましいです。

## 【追肥】

1回目	2回目
定植後20~30日 (被覆資材除去後) 窒素成分で約4kg	1回目の追肥後15~20日 (花蕾の見える頃まで) 窒素成分で約4kg

## 【中耕・管理】

- 風などで倒伏しやすいので、風の強い地域は株元に十分土を寄せることをお勧めします。

## 【収穫】

- 初夏どりの場合は定植後40~50日後で収穫期となります。個々の蕾が小さく、花蕾全体が堅くしまっている時に収穫します。  
 ※高温期は劣化が激しいので注意しましょう。

## 【収穫までの害虫防除】

- 初夏どりは収穫期にかけて虫の発生が多くなるので、特に生育中盤~後半の防除に気を付けましょう。

薬剤名	希釈倍数	適用害虫	使用時期	回数
ゼンターリ顆粒水和剤	1000~2000倍	コナガ・アオムシ・ヨトウムシなど	収穫前日まで	—
フェニックス顆粒水和剤	2000倍	コナガ・ハイマダラノメイガ・ヨトウムシ	収穫前日まで	2
	2000~4000倍	ハスモンヨトウ		
アフーム乳剤	1000~2000倍	コナガ・アオムシ・ヨトウムシ・オオタバコガ	収穫3日前まで	3
コテツFL	2000倍	コナガ・アオムシ・ヨトウムシ・ハスモンヨトウ	収穫7日前まで	2
ランネットDF	1000~2000倍	アブラムシ類・ヨトウムシ	収穫7日前まで	2

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虹のホールレゼール仁井田 平成24年6月誕生

■所在地:  
秋田市仁井田本町3丁目607番4  
■敷地面積:  
5,430.8㎡(1,645.7坪)  
内駐車場(1,980㎡ 600坪)



レゼールは、JA関連の子会社です。

JAが出資して、組合員様のためにつくったJAの子会社、それがJA葬祭レゼールです。

組合員様の出資によって支えられているJA。そのJAが運営する私共JA葬祭レゼールでは「組合員様の安心のお手伝い」を単なる”仕事”ではなく”使命”と考えております。これからも「安心と信頼」を提供できる皆様の葬儀社をめざして…



〒011-0901 秋田市寺内字大小路207-28

フリーダイヤル:0120-46-5731

24時間受付・年中無休(深夜でもご一報ください)

または、JA新あきた購買課(TEL:018-832-6658)

## 無免許運転にご注意ください!!

大型特殊免許・けん引免許取得のご案内(トラクター・トレーラ等)

○大型特殊免許が必要な車両の区分 ○けん引免許

(下記の区分のうち、一つでも超える場合は大型特殊免許が必要となります。)

長さ	幅	高さ	最高速度
4.7m	1.7m ※1	2m ※2	時速15km

被けん引車両
750kg

### ◎解説

近年農耕用車両の大型化や性能の向上等により道路走行においては、大型特殊免許が必要となる機種が多くなっております。また、総重量(荷物を積載した状態での車全体の重さ)が750kgを超える車をけん引する場合はけん引免許が必要です。

※1.アタッチメントを付けた場合の幅幅にもご注意ください。  
※2.安全キャブ等を備えた自動車は、高さ2.8mを超えると大型特殊免許が必要です。  
※ナンバーの色(青ナンバー)等では判断できませんので注意が必要です。

## 当JA指定校および組合員・准組合員特別料金

■指定校  
 ・太平自動車学校 TEL/018-845-1514 FAX/018-845-7994  
 ・八郎瀧太平自動車学校 TEL/018-875-2145 FAX/018-875-4859

■特別料金  
 大型特殊免許……………85,000円(通常価格91,455円) 最短4日間  
 けん引免許……………121,000円(通常価格140,805円) 最短6日間  
 大型特殊+けん引……………200,000円(通常価格232,260円) 最短8日間

### ◎作業について

昨今、フォークリフトやバックホー・ローダーで作業を行う機会が多くなっております。当JAでは、安全面・法令面から上記機種の資格取得を勧めております。先の自動車学校にて講習を実施しておりますので、お問い合わせください。

【お申込み方法】 JA新あきた各支店・農機具センターに備付け申込用紙に組合員証明の捺印を受け、上記自動車学校にFAXしてください。

# 血尿に「用心」

血尿のことをご存知ですか。文字通り尿に血液(正確には赤血球)が混じる状態で、正常な人ではほとんど混じりません。血尿には、その程度によって尿が赤くなるのが肉眼でわかる肉眼的血尿と、肉眼ではわからない顕微鏡的血尿に分けられます。中でも肉眼的血尿では、重大な病気が原因のことが多いため、すぐに医療機関にかかる必要があります。

血尿の原因は様々で、時には診断の難しい場合もありますが、多くは三大原因といわれる炎症、結石、腫瘍を考えれば、外れることは稀です。まず、炎症のお話から始めますと、女性に多い膀胱炎では、しばしば血尿を伴い、高齢者や抗凝固剤(血液をサラサラにして固まりにくくする薬)を内服している人では、治りにくく重症化しやすい傾向があります。

治療は、抗生剤の注射や内服が主なもので、抗凝固剤の内服を一旦中止することもあります。一方、中高年女性の顕微鏡的血尿(多くは健診やドックでの尿潜血検査で指摘される)は、症状がなくても慢性膀胱炎が隠れていることが多いようです。

次に、結石のお話ですが、体の中にできる結石には胆石と尿路結石があります。尿路結石の原因は、多くは尿中に含まれる主要な成分であるカルシウムが脱水等のため析出して固まったもので、カルシウムはご存じのように骨の成分です。骨のような硬い固まりとなります。結石の位置によって腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石があり、臨床的に一番頻度の多い尿管結石では、突然わき腹から背中にかけての激痛が出現し、しばしば血尿を伴います。ほとんどの例では、結石は自然に尿に混じって排出されますが、大きいものは永くとどまり、腎機能を損ねることもあります。内視鏡的な碎石術や体外から結石を細かく砕く治療(体外衝撃波破碎術)を行う場合もあります。

最後に、腫瘍についてお話ししますと、尿路にできる腫瘍はほとんどが悪性で、中でも膀胱がんは最も頻度の多い病気です。膀胱がんの血尿は、痛みなどの症状を伴わない血尿(無症候性血尿)のことが多く、血尿の程度も強く時には血液の塊で排尿できなくなることもあります。幸い膀胱がんは浅い腫瘍(早期がん)のことが多く、内視鏡で切除可能な場合がほとんどです。中高年の男性でヘビースモーカーの人に多く、喫煙者は特に注意が必要です。また、最近急増している前立腺の病気(前立腺がん)でも、血尿が出る場合があります。検診やドックで定期的に血液検査(PSA:前立腺特異抗原の測定)を受けることをお勧めします。

以上、血尿にまつわる病気のお話をしました。いずれの病気も早期に見出し治療を行えば、治る可能性が高いものですので、血尿が出たら怖がらず、すぐに病院を受診するようにしてください。



秋田組合総合病院  
泌尿器科  
木津 典久

オススメ  
得する  
対策  
etc.

## もう一度見つめよう 食べ物の世界 正しいカロリーの取り方

●タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純



ダイエットをされるとき、まず気にされるのが摂取カロリーではないでしょうか? ここでいうカロリーとは、食品から得られるエネルギー量のことです。普段私たちは食事から得たエネルギーを使って生活しています。しかし、一日の摂取カロリーよりも消費カロリーの方が多くなれば、体内に蓄積された脂肪を燃焼してエネルギーを得るため、痩せることにつながります。

多くの食品にカロリー表記がしてありますが、これはあくまで食品に含まれるカロリーであり、この100%をエネルギーとして吸収しているわけではありません。吸収率は、人によって違いますし、年齢によっても変化していきます。そのため計算式を立てて何キロカロリー分食べればよいとは一概にはいえないので、また、急激に食事制限をして摂取カロリーを減らすと、最初は体重が落ちても、やがて体が以前よりエネルギーを得られなくなったと判断し、少ない食事でもよりエネルギーを蓄えようと、今まで以上に吸収しやすく太りやすい体質になってしまうこともあります。

食事での摂取カロリーは、炭水化物、タンパク質、脂質の三つから得ることができます。炭水化物とタンパク質は1g当たり4キロカロリー、脂質は1g当たり9キロカロリーです。さらに、炭水化物から得たエネルギーから使われていくため、同じカロリーを取るならば脂質を減らした方がよいとされています。しかし、炭水化物も過剰摂取により長くエネルギーとして使われず、蓄積されて脂肪になっていきます。

健康を維持するためには、数字にこだわらず、まずは自分の摂取カロリーと消費カロリーの関係を見極め、摂取カロリーを減らすこと、消費カロリーも上げること、この二つを体が驚かない程度に少しずつしていくことが大切なのです。

# 皆で仲良く百歳食

## 幸せの豆腐のみそ汁

●食文化史研究家 永山 久夫

私たちにとって、みそ汁は日本人であることの幸せを、しみじみと感じることのできる「民族のスープ」といってよいでしょう。

特に朝のみそ汁という、「豆腐とワカメ入り」が定番の一つです。もちろん、薬味にもさつとネギが散らしてあります。

箸を取って、まず「いただきます」と山の神様、川の神様、田の神様、ご先祖様に感謝。そしておわんを口にすると、みそとだし、豆腐、ネギの甘さが香り立ちます。

すると、どこからともなく幸せ感が、ざわざわとやって来て、いつの間にかいい笑顔になっている。

ああ、何て素晴らしい国に生まれたのだろう、という至福感に包まれ、「フッハッハ」と笑ってしまうのです。朝一番のみそ汁を心ゆくまで味わったら、次はほかほかの炊きたてご飯。かめばかむほど、ご飯の甘味が広がるのです。

「ああ、うまいなあ」としみじみにここしてしまつから不思議です。豆腐のみそ汁が、立ち昇る香りと共に幸せ感を連れてくるのです。



豆腐、みそ、だしのかつお節には共通して必須アミノ酸のトリプトファンが含まれている。このアミノ酸こそ、最近注目されている脳の中の幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料なのです。人が幸せを感じるときに分泌されるのがセロトニン。その原料がトリプトファンで、豆腐のみそ汁にたっぷり含まれている。つまり、「幸せの自給率」を高めるセロトニンスープなのです。しかも、カルシウムもたっぷり。豆腐もワカメも、日本人が慢性的に不足しているカルシウムの含有量が高いのです。カルシウムは骨を丈夫にするだけではなく「食べるトランクリイザー（精神安定剤）」とも呼ばれ、心に和みをもたらす働きもしています。

日本は何て素晴らしい国なんだろう。みそ汁一杯でつくづくそう感謝してしまふのです。ありがとう。

新あきた 知って健康

# 健康百科

## 高齢者のヘルニア(脱腸)

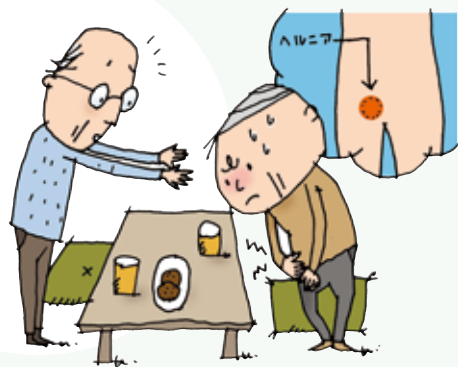
●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

ヘルニアというのは、臓器の一部が飛び出した状態のことをいいます。子どもから高齢者まで多いのは鼠径(そけい)ヘルニアで、これは鼠径部(太ももの付け根の部分)におなかの中にある腸が飛び出てくるので、この名が付いています。別名脱腸ともいいます。

なぜ飛び出すかというと、鼠径部の組織に弱いところがあって、そこから腸が飛び出しやすくなっているからです。乳幼児の場合は、生まれつき鼠径部の組織が弱く、つまり先天的な原因で、鼠径ヘルニアを起こしやすいとなっていますが、成人の場合は運動不足などによって、その部分の組織が弱くなっていることが原因です。

症状としては、右あるいは左の太ももの付け根の部分に柔らかい膨らみができます。これは、腸がはみ出しているからです。ただおなかを上にして寝ている状態でははっきりしないことがあります。はみ出した腸が



元に戻ってしまつからです。立ち上がったたり、おなかに力を入れて腹圧をかけると、また腸が出てきて膨らみが目立ってきます。

この膨らみが急に硬くなったり、押さえても引込まなくなったりは危険です。このときは、嵌頓(かんどん)といって、脱出した腸の部分が締め付けられて、「腸閉塞」の状態になり、血流が悪くなり、腸が壊死してしまつ危険があります。この場合は緊急の手術が必要になります。通常の場合でも治療の原則は手術です。高齢者では、子どもほど嵌頓の危険は多くありませんが、ヘルニアは自然に治ることはありませんので、ヘルニアと診断されたら、体調の良いときに手術されることをお勧めします。高齢者でも心配なく、日帰り手術も可能です。

# ふれあいメール

3月のテーマ『一生に一度は行ってみたい土地』



平成17年11月にJA旅行センターのツアーで妻と一緒に中国の北京・西安の方面へ5日間の旅に行ってきました。万里の長城や西安の兵馬備など今では良い思い出となっております。  
(雄和 Kさん 70代)

私の一番行ってみたい所は、東京に大相撲を見に行くことです。秋田県出身力士は全て好きです。今はまだ幕下ですが、秋田県の星と言われている「佐々木山(北の湖部屋)」を特に応援したいです。  
(下新城 Mさん 70代)

フランス・モンサンミッシェルです!!息子達が新婚旅行に行った時のビデオを見てから“とりこ”になりました。テレビ番組も欠かさず見えています。“絶対に行く”それを目標に日々の生活に励んでいます。  
(金足 Sさん 50代)

イングランドです。ロンドンの英国装飾美術館、濱田庄司とバーナード・リーチがともに開いた窯のあるセント・アイブス。それに、ウィリアム・モリスが愛した夏の館「ケルムスコット・マナー」のあるコッツウォルズ地方に行ってみたくです。  
(寺内 Kさん 60代)

3月号いぶきで見たバルセロナ・マドリードの旅に行きたいと思いました。サグラダファミリアやモンセラットなど世界遺産を見る旅に出てみたいです。海外旅行なんてしたことないけれども一度しかない人生色々なことを学んでみたいと強く思いました。  
(外旭川 Sさん 50代)

ヨーロッパ一周旅行です。オーストリア・スイス・フランス・ドイツなどを巡る旅を夢見ています。特に学生のときに歌った「ローレライ」のあるドイツ・ライン川は是非行きたいポイントです。お金と体を整えて実現したい!!  
(下新城 Nさん 50代)

かつて若い頃、富士急ハイランドで始めて乗ったジェットコースターの恐怖感が忘れられません。ただ、近くの富士山は素晴らしく、是非もう一度富士山の旅をしたいと思っています。  
(下新城 Nさん 60代)

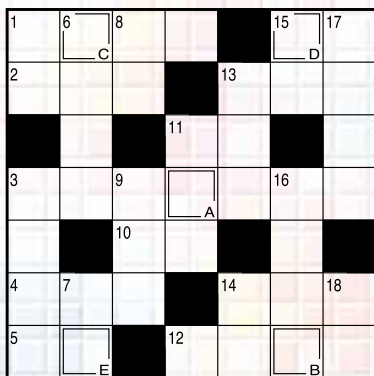
■今月のテーマは『大震災で学んだこと』

東日本大震災から1年が経ち、皆様の中でも様々な思いをお持ちのことと思いますが、そこで震災への思い感じたこと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

- 1... 鶏卵の一番外側にあります
- 3... トランプのKはキング、Jは?
- 6... 柴犬とスピッツの—犬
- 7... 通ると道理が引込む
- 8... —・現在・未来
- 9... 首の後ろの部分
- 11... 川のほとりのこと
- 13... — 直送の新鮮な野菜
- 14... そば、うどん、スパゲティなど
- 15... 「春」は9—の漢字です
- 16... カウボーイが首に巻くこともある布
- 17... 42.195kmを走ります
- 18... 野球場には四つあります

■ヨコのカギ

- 1... 風見鶏はこちらを向きます
- 2... 貝をおなかの上で割る動物
- 3... 得意なこと おはこともいいます
- 4... 髪の毛が渦巻いているところ
- 5... いかに包まれた実がなります
- 10... カレーによく合うパン
- 11... にぎりずしを数えるときに使う言葉
- 12... お客さまを応接室に—する
- 13... お花見にもってこいの木
- 14... オリンピックでは3位までの選手に与えられる
- 15... 草を刈るのに使います

★当選者

ヒ	ナ	マ	ツ	リ	コ
カ	ラ	ン	シ	ヤ	リ
リ	キ	ス	キ	ヨ	ウ
シ	バ	サ	ビ	ラ	フ
ジ	ユ	シ	リ	エ	キ
ミ	オ	テ	ン	キ	ヤ

藤田 泰子さん (河辺)  
保坂 誠子さん (飯島)  
成田 政志さん (下新城)  
おめでとうございます

【3月号の答え】  
ユキヤナギ

▼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24年4月12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

秋田市千秋実町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かがやき女性塾 第6期受講生募集!!

JA新あきたでは、食と農を主に、文化・福祉などの様々なカリキュラムを通じて受講生の皆様の自己啓発と相互の交流・親睦を深めていただくため、第6期かがやき女性塾を開講いたします。

女性部の皆様が関心を寄せる講義をご用意しております。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、ともに学び新たな自分を発見するために皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

## ◆お申し込み・お問い合わせ

JA新あきた営農企画課  
(TEL/018-832-6652)までお気軽にご連絡ください。

**[期 間]**平成24年6月～平成25年1月(年間5回)  
**[対 象 者]**JA新あきた女性部員・フレッシュ部員  
**[申 込]**JA新あきた営農企画課まで  
**[申込締切]**平成24年5月31日(木)

※詳しい日程につきましては、本誌5月号にてカリキュラムをご通知させていただきます。



## 秋田の青果物 愛菜果

### 2012 秋田県産青果物 第25代 キャンペーンガール募集

# ミス・フレッシュ秋田

入選者には! **ハワイ 往復相当 旅行券プレゼント!!**

#### 募集要項および審査要項

**【応募資格】**

- 満18歳以上の未婚の女性(高校生を除く)
- 秋田県内在住者(本籍、職業は問いません)
- 秋田県出身者で東京近郊在住者(職業は問いません)
- 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。

**【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、上半身各一枚、12cm×8cm程度のもの)を添付し、郵送または持参して下さい。

**【任 期】**平成24年6月1日～1年間

**【応募期間】**平成24年3月12日(月)～4月24日(火)必着

**【募集人員】**2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新あきた営農企画課内あきた営農課対策協議会事務局  
キャンペーンガール募集係| 電話:018-864-2495

**【審査方法】**

- 第1次審査:書類審査(結果は書面にて通知)
- 第2次審査:面接審査( )

日時:平成24年5月中旬(予定)  
場所:秋田市内(予定)

**【賞 品】**

- 正 賞:記念楯
- 副 賞:1.ハワイ往復相当旅行券  
2.県内産くたもの

**【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(住所や連絡先)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応募の運営業務遂行上、必要な限りにおいて利用し、個人情報保護法に基づき適切に管理します。

運んだ空気の緑の大地が又と母です。 あきた園芸戦略対策協議会 TEL.018-864-2495

**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!!

### 農繁期は休日も 営業しております!

期間:  
4月～10月まで

追分・南 グリーンセンター	土・日・祝日	8:30～12:00 ただし、4月14日～5月20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・ TEL/0800-800-4318  
携帯からは ..... TEL/018-896-6565

◆ 営業時間 ..... 月曜日～金曜日 8:30～17:00

## ■ JA新あきたのあゆみ

- ◎2月
- 2月2日・・・彩葉館全体交流会 (ユフォーレ)
  - 〃・・・平成23年度第2回支部座談会 至18日 (各支部)
  - 3日・・・JAかがやき女性塾開講式 (秋田キャッスルホテル)
  - 4日・・・集落営農促進研修交流会 (秋田ビューホテル)
  - 6日・・・年金相談会(北支店)、7日(東支店)、9日(南支店)
  - 9日・・・秋田市園芸生産振興大会 (ホテルメトロポリタン秋田)
  - 10日・・・いぶきの里生産者交流会 (プラザクリプトン)
  - 17日・・・周年農業チャレンジ講習会 (北部市民サービスセンター・雄和市民サービスセンター)
  - 22日・・・臨時総代会 (JA新あきた会館)
  - 28日・・・第14回理事会 ( )

## ■ 第14回理事会

平成23年度第14回理事会が2月28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/サービサーへの債権譲渡の決定について
- 議案第 2号/定款21条による出資口数の減少について
- 議案第 3号/自己査定における保証会社の格付について
- 議案第 4号/平成24年度内部監査計画(案)について
- 議案第 5号/相談所の今後の対応(案)について

## ■ JA新あきたの概況(2月末現在)

- 組合員数 / (正)7,624人 (准)8,466人
- 貯金.....976億5,093万円
- 貸付金.....333億4,482万円
- 共済保有高.....2,913億5,345万円
- 購買品供給高.....16億 682万円
- 販売高.....48億3,115万円
- 出資金.....36億1,103万円

## 編集後記

3月1日にJA新あきたでは、平成24年度に向けた人事異動が発令されました。広報を担当している私は・・・平成24年度も引き続き担当させていただくこととなり3年目をむかえさせていただきます。皆様のご指導ご協力のもと日々邁進してまいりますのでよろしくお願いいたします。(〇〇)! (飯島)

## JAワイド教育ローン【学費オンリープラン】

インターネット申込み限定金利!

変動金利型(保証料込)

# 年 1.9% ~ 2.2%

お子様の学費意外に必要な資金を同時にお考えの方は!

変動金利型(保証料込)

# 年 2.4% ~ 2.7%

《金利適用条件》詳しくは店舗にてご確認ください。

0.3%金利引下げ JAカード一体型のご契約(既契約者も含む)

(平成24年3月20日現在)

就学される、ご子弟の教育に関する資金をお考えの方にご融資いたします。

- 入学金・授業料のお支払等にご利用済みの場合でもお支払日から3ヶ月間はお取扱い可能。
- 担保・保証人不要で、スピード審査回答。
- 借入金額100万円以下は、所得証明書不要。
- 当JAとお取引のない方でも大歓迎。是非ご相談ください。

ご注意ください。

- お借入れ後の利率は基準日(4月1日、10月1日)の基準金利により、年2回の見直しを行います。
- 適用金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。固定金利型もご用意しております。【参考:固定金利型 年3.0%もしくは年3.4%(保証料込)】

詳しいお問い合わせは

最寄りのJA新あきた各支店または金融推進課(TEL/018-832-6617)までお気軽にご連絡ください。  
当JAホームページ(<http://www.ja-shinakita.or.jp>)でもご確認いただけます。

「JAとお取引はこれから」というお客様もお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

## 【JA旅行センター恒例の大人気早春謝恩企画】

### ① 将棋の街天童温泉と「縁結び」観音参拝の旅

■ 旅行出発日:平成24年4月24日(火)~25日(水)



### ② 鳴子温泉と世界遺産:平泉散策の旅

■ 旅行出発日:平成24年5月17日(木)~18日(金)



■ 旅行代金:お一人様 **なんと10,000円!** (県内各地起点・1室4~6名利用)

※3名様1室利用の場合は1,500円、2名様1室利用の場合は4,000円の追加となります。

※相部屋希望の場合でも入室人員が4名未満の場合は追加代金をいただきます。

■ 食事条件:朝食1回、昼食1回、夕食1回

■ 利用ホテル:①《天童温泉》ホテル王将 ②《鳴子温泉》幸雲閣

■ 募集人員:①,②出発日40名様(最少催行人員30名様)

■ 添乗員:同行してお世話いたします。

■ 募集メ 切:①,②出発日の3週間前まで。ただし、定員になり次第締切となります。

詳しい日程につきましては、お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉 JA新あきた旅行センター TEL/018-837-1151