



～ふれあう笑顔 つながる未来～

いぶき

『カボチャ・えだまめ』
新あきたの旬

地域の農産物を紹介してまいります！



もくじ

- ◎新あきた旬「カボチャ・えだまめ」……………2
- ◎特集【第13回通常総代会】……………3
- ◎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【共済】……………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……………13
- ◎インフォメーション・概況・理事会便り・編集後記……………14

2012.AUG

8

Ibuki vol.161



カボチャ

カボチャのルーツ.....

夏野菜の一つとしてお馴染み、緑黄色野菜として知られているカボチャは栄養分を豊富に含んでいます。原産地は、メキシコとガテマラにあたる中南米地域とされています。普段何気なく言っている「カボチャ」という名前の由来はカンボジアからきています。1541年大分に漂着したポルトガル船が「日本カボチャ」を運んできたのが始まりと考えられ、当初はカンボジアがなまって「かんぼちゃ」や「かぼちゃ瓜」などと呼ばれ、最終的には「カボチャ」となりました。



■栄養成分

3大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロチン、ビタミンCが豊富に含有されており、ビタミンEは野菜の中でもトップクラスの含有率です。カボチャの果肉が黄色いのはβカロチンがたくさん含まれているためです。旬の夏にたっぷり食べておくことで、冬の風邪予防にもなるそうです。

皮の周縁部の栄養価が果肉の部分より高いので、皮付きのまま調理するのが一番で、ビタミンCも豊富に含まれているので、美肌・美容効果も期待ができます。

■選び方のポイント

ズッシリと重く、緑色の濃いものを選びカットされたものなら、果肉が濃い黄色のもので、肉厚、切り口が艶やかで乾いていないものを選びましょう。

えだまめ

えだまめのルーツ.....

えだまめの語源は「枝成り豆」で、すでに奈良時代にはゆでた枝豆が、涼しさと呼ぶ夏の風味として楽しまれていました。

「ビールにはえだまめが合う」というのは、日本人だけのようです。現在、世界中でえだまめを食べているのは、中国・台湾・タイ・ベトナムなどアジアの数ヶ国だけです。しかも、えだまめを食べる習慣は日本から広まったものです。



■保存方法

収穫後、時間の経過とともに味と栄養が落ちてしまいます。できるだけ早く食べましょう。保存するときはビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存します。すぐ食べられないときは、硬めにゆでて冷凍保存しましょう。

■選び方のポイント

えだまめの表面に生えているうぶ毛が濃く、青々としているもの、実が膨らんでおり、そろっているものです。注意点としては、色が変色しているものは避けましょう。

JA新あきた管内で栽培されているえだまめは、東京大田市場で行われている品質査定会において現在2年連続で、1位に輝いております。

今年も、品質の良いえだまめ栽培に励んでおりますので、是非地元のエだまめをご賞味してみてください。

J A 新あきた 第13回新あきた農業協同組合通常総代会



▲挨拶をする船木組合長



▲議長を務められた佐々木一夫総代



特集

第13回 通常総代会

第13回通常総代会が6月26日(火)、秋田県民会館で行われました。総代583人のうち、547人(本人出席288人、委任状出席1人、書面による出席258人)の総代の皆様からご出席いただきました。

議長には佐々木一夫総代(河辺豊島地区)が選任され、適切かつ円滑な議事進行により、上程した6議案と附帯決議、特別決議の全ての議案が原案どおり承認されました。

【議決された議案】

- 議案第1号 平成23年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 議案第2号 平成24年度事業計画の設定について
- 議案第3号 平成24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4号 役員を選任について
- 議案第5号 退任監事に対する退職慰労金の支給の承認について
- 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



【基本目標】

- ① 地域を担う多様な担い手の支援と地域農業振興への取組みの強化
- ◎ 担い手としての集落営農組織化の育成強化と円滑な運営に向けてた推進をまいります。
- ◎ 担い手・組織経営帯のみならず、地域農業を維持する重要な役割をもつ小規模農家や兼業農家などに対しての営農活動支援の取組みの推進をまいります。
- ② 農業振興3カ年計画の総仕上げとして、これまでの実践活動のより一層の強化
- ◎ 出向く体制を整備して、きめ細やかな営農指導体制と高度な生産技術指導をすすめる、地域農業に貢献する事業展開を図ります。
- ◎ 多様な水田農業の確立と食糧自給率向上への取組み強化を図るとともに、新規需要米等、売れる米作りへの取組み強化を推進してまいります。
- ③ 地域に貢献する生活文化活動の実践強化
- ◎ 食農教育活動の普及振興により「食と農」の大切さや農業・農村の果たす役割等を後世代に伝え、安全・安心な地場産農産物の供給・利用拡大を図るとともに、組合員・地域住民が安心して暮らすことができるよう幅広いサービスに努めます。
- ④ 総合事業性を発揮した健全経営の確立
- ◎ 第2次施設再編を契機として安定的な経営基盤の確立に努めます。

【平成23年度表彰者】

※敬称省略

JA新あきたの事業運営において、組合員の模範となり、当JAの発展にご尽力された皆様です。

◎ 団体の部

● 生産集団

農事組合法人おおさわ(河辺)
JA新あきた花き部会ダリア部

● 女性部

女性部北地区

● 年金友の会

河辺地区年金友の会

● 不動産経営友の会

不動産経営友の会飯島支部



◎ 個人の部

(1) 事業関係

● 信用事業

秋田県新城川土地改良区(追分)
芝野堰土地改良区(雄和)
(株)メデイハーツすずらん薬局(秋田組合病院)
(株)たけや製パン(秋田県農協ビル)

● 共済事業

児玉 勉(外旭川)
関多千実(河辺)

● 購買事業

安田 清松(追分)
渡辺 富雄(外旭川)
橋本 勉(仁井田)
武藤 一夫(上北手)

● 販売事業

榎吉朗(四ツ小屋)
農事組合法人アグリはねかわ(下浜)

● 農協運営

熊谷肇(河辺)

(2) 勤続関係

● 支部長

大淵 丹一郎(上新城)
鎌田 壮太郎(上新城)
中嶋 良一(上新城)
富樫 欽也(寺内)
嵯峨 福雄(下北手)
嵯峨 幸一(下北手)
加藤 喜一(新屋)
鈴木 久男(河辺)

● 総代

故 進藤 金二郎(下北手)
故 須藤 政二郎(太平)



就任のごあいさつ



新あきた農業協同組合 代表理事組合長 船木 耕太郎

日頃より、組合員の皆様にはJAの事業運営につきまして、あたたかいご理解とご協力を賜り心より感謝とお礼を申し上げます。

この度、当JA役員の任期満了による役員改選にあたり、6月26日の第13回通常総代会において役員選任議案が承認され、理事19名、監事5名が別記のとおり選任されました。そしてその後の理事会において新たな執行体制が決定し、今後3年間その重責を担うことになりました。農業・JAを取り巻く情勢は年を追うごとに厳しさを増しておりますが、役員

職員一体となり誠心誠意努めてまいりますので倍旧のご指導ご支援を賜りますよう衷心よりお願い申し上げます。

さて、昨年は東日本大震災と原発事故により、未曾有の被害を受け、被災地では、未だがれきの処理や放射能の被害など厳しい状況となっております。JAグループ秋田の一員として引続き被災地農業の支援に取り組んでまいりますので、よろしくご協力をお願い申し上げます。

また、TPP問題にあつては、政府が国民の声に耳を傾けず、その参加について強行しようとしております。日本農業の崩壊のみならず、地域経済、日本の風景をも変えるものであり、関係機関の連携強化と消費者理解を深める運動を展開し、TPP参加断固阻止に向けた活動に引き続き取り組んでまいります。

「ふれあう笑顔・つながる未来」のキャッチフレーズが組合員の皆様から実感いただけるJAづくりと、第2次施設再編によるきめ細やかなサービスと出向く営農指導の効果が発揮されるよう、地域農業の振興とJA経営の健全化に努めてまいりますので、組合員の皆様のご理解とご協力を重ねてお願い申し上げ、就任にあたってのごあいさつといたします。

総代会終了後、第3回理事会が行われ、新たな執行体制が決定いたしました。代表理事組合長には、船木 耕太郎組合長が再任され、京極 芳郎副組合長、長谷川 實専務も再任されました。常務には、学識経験として佐藤広美氏が選任されました。また、役員改選では7名の理事と1名の監事が新たに選任されました。



常勤監事(員外)
高橋 壽(高陽幸町)



常務理事(学識経験)
佐藤 広美(新屋)



代表理事専務
長谷川 實(和田)



代表理事副組合長
京極 芳郎(大正寺)



女性理事
榎 民子(四ツ小屋)



女性理事
鎌田 洋子(豊島)



理事
石塚 満(岩見山内)



理事
小野 甚左衛門(追分)



理事
堀川 多希志(豊岩)



理事
佐藤 善衛(川添)



理事
高橋 長寿(上北手)



第一理事
渡辺 良雄(上新城)



理事
井川 良洋(下北手)



理事
佐々木 新一(追分)



理事
佐藤 清廣(外旭川)



理事
佐々木 良英(種平)



理事
加藤 貞吉(四ツ小屋)



理事
佐々木 英久(太平)



理事
山岡 市男(下浜)



監事
佐藤 勲夫(上新城)



監事
後藤 善左衛門(上北手)



監事
荻原 正明(旭川)



代表監事
菅野 洋(大正寺)

理 理 理 理 理 第一理事
事 事 事 事 事 小野 金一
進 伊 鎌 佐 安
藤 藤 田 藤 田 友一
隆 幸 諄 金 雄
太 治 諄 雄 一
郎 治 諄 雄 一

(学識経験) 常務理事
佐藤 眞紀男

退任
前任役員の皆様
大変お疲れ様でした。

※()内は地区名

身近な情報、
お得な情報盛りだくさん!!

News & Topics

2. 躍動感溢れる踊りを披露



▲観客に踊りを披露する女性部員ら(秋田市)

秋田に夏の到来を告げるヤートセ秋田祭が6月23日(土)、24日(日)、保戸野通町で開催されました。今年で15回目となったこの祭りは、秋田県内外合わせた71チーム約1,800人が参加し、一致団結した踊り手の活気が会場を包んでいました。

JA新あきた女性部河辺地区も大会に参加し、今年で10回目となりました。

演技が始まる前には、「JA新あきたの女性部です。日頃は自然を相手に味のある野菜、おいしいお米作りに励んでいる生産者です。今年も元氣一杯踊りたいと思っております。」と鎌田洋子部長が挨拶し、お坊さんをイメージしたという黒とグレーの衣装で、演舞曲に合わせて躍動感溢れる踊りを観客に披露しました。



▲機械の説明を受ける参加者(あきたスカイドーム)

1. 盛況!! 農機大展示会開

JA全農あきたと県内15JAは6月13日(水)、14日(木)の両日、第25回秋田県JA農業機械大展示会をあきたスカイドームで開催しました。

約30社のメーカーが田植機やトラクターなどの農業機械の他、肥料や農薬などを出展。各メーカーは自慢の最新機種を実演し、来場者に試乗してもらうなどしてPRしていました。

また、会場では県が生産量日本一を目指している「えだたまめ」の特設コーナーも設けられ、特設機械コーナーでは生産を考えている農家の姿も見られました。



3. 生育のポイントを学び技術の向上を

新規生産者及び栽培2〜3年目の生産者を対象にしてダリア現地研修会が、6月28日(木)旭川地区のダリア圃場で行われました。今年度は新規作付けの生産者8名、全体で42aの面積を増やし栽培が進められています。



ダリアア部渡辺利一部長から芽かきのアドバイスや秋田地域振興局農林部農業振興普及課の三浦貴子主査から現在、雨不足が生育に影響していることから植え穴の芽かき付近の水掛けポイントや、ネキリムシ類・アザミウマが発生していることで病害虫防除について指導がありました。今後は、圃場の巡回等を行っていく他、研修会で生産者ひとり一人の技術向上に努めていきます。



▲ダリアの生育状況を確認する参加者(旭川地区圃場)

4. 高校生社会を経験!!

JA新あきたに7月3日(火)から5日(木)までの3日間、秋田工業高校機械科2年生の生徒5名がインターンシップで訪問しました。



職業について考えさせる機会として同校が実施しているもので、JA新あきた直売センター「いぶきの里」ファーマーズマーケット「彩菜館」で野菜の陳列や袋詰めなどの作業を行いました。

生徒からは、「人と触れ合うことが楽しく、普段は機械を扱う勉強をしているので、いつもと違うものに触れたのが新鮮で、農業は作った人の気持ちが見える職業と感じました。」と話してくれました。

当組合では、地域社会の貢献と、若い方々への就農推進を図ってまいります。



▶野菜の陳列をする生徒(彩菜館)

5. 管内の野菜が今注目の「エリアなかいち」に!

秋田市街で今注目を浴びている「エリアなかいち」が7月5日(木)にオープンしました。

食品館や飲食店が多く入った新たな商業施設としてオープンしたこの場所に、JA新あきたでは、初めて野菜の出荷契約先となった飲食店が出店しています。



地元の食材を使って和食を提供している「御厨光琳」(鈴木清社長、本店山王)で、管内で栽培されている野菜も一品料理や懐石料理として消費者に振る舞っております。

管内で生産されている新鮮で、安全・安心な野菜を多様な流通・販売ルートの活用で信頼ある販売事業拡大に努めてまいります。



▶初納品で野菜を確認する「御厨光琳」の料理長とJA職員

6. 高校生が地元の農産物を活かすプロジェクトを始動!!

秋田市は市内の3高校と連携し、高校生が地元で収穫した農産物を活かした商品開発に取り組み「17歳の6次産業化プロジェクト」を始めました。



このプロジェクトに取組むのは金足農業、秋田商業、秋田工業高校の2・3年生30名で、食材選定、マーケティング、デザインをそれぞれが担当し、商品化に向けて取り組んでいきます。市内のスーパーやコンビニの協力のもと、来年2月の発売に向けて商品の試作やテスト販売を行なっていく予定です。

7月6日(金)には雄和地区種沢ファームの圃場をプロジェクト参加の生徒が生産現場を視察しました。JA新あきたでは、食材選定部門で農産物のアドバイザーを行いながら、高校生の6次産業化プロジェクトを支援していきます。



▶生産現場を視察する高校生(雄和種沢地区)

7. 落語で交通安全学ぼう

第14回JA新あきた年金友の会雄和地区大会が7月11日(水)に、雄和体育館で開催されました。



総勢35名の会員が参加し、平成23年度収支決算報告と平成24年度事業計画案などがいずれも承認されました。

会の終了後には、JA共済交通安全落語が開催され、笑点で活躍中の三遊亭小遊三の弟子である三遊亭遊馬師匠が高座を行い、巧みな話芸に会場は大笑いに包まれながらも交通安全についてもしっかりと再確認していました。

同師匠に落語を披露いただいたのは昨年の河辺地区年金友の会に続いて2回目。年金友の会で大変好評な落語です。



▶三遊亭遊馬師匠の落語を楽しむ会員(雄和体育館)



営農センター
センター長補佐 石井 直樹

ゼロ 目指せカメムシ被害0 適期防除で、1等米比率95%

まもなく出穂期を迎えます。毎年多くの被害を出す「斑点米カメムシ類」は稲の出穂期頃に、雑草地から本田に移動します。出穂した籾殻を吸汁し、斑点が被害粒として残ります。主に写真にあります、「アカスジカスミカメ」と「アカヒゲホソミドリカスミカメ」が原因となります。出穂期以降はカメムシ類の防除適期を迎えますので、適期の防除を心がけ被害を撲滅し「1等米比率」95%以上を確立しましょう。使用薬剤は粒剤で出穂後7~10日後、粉剤・液剤で10日後に行い、いずれも長期残効性のものを選びましょう。

また、出穂以降の畦畔等の草刈は「カメムシ類」を本田に追い込む事になりますので、9月の上旬までは絶対にやめましょう。やむをえず行う場合は、本田、畦畔全面に殺虫剤を散布してから、行いましょう。

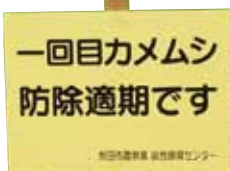


アカヒゲホソミドリカスミカメ

薬剤散布の目安

(出穂日を仮に8月3日とした場合)

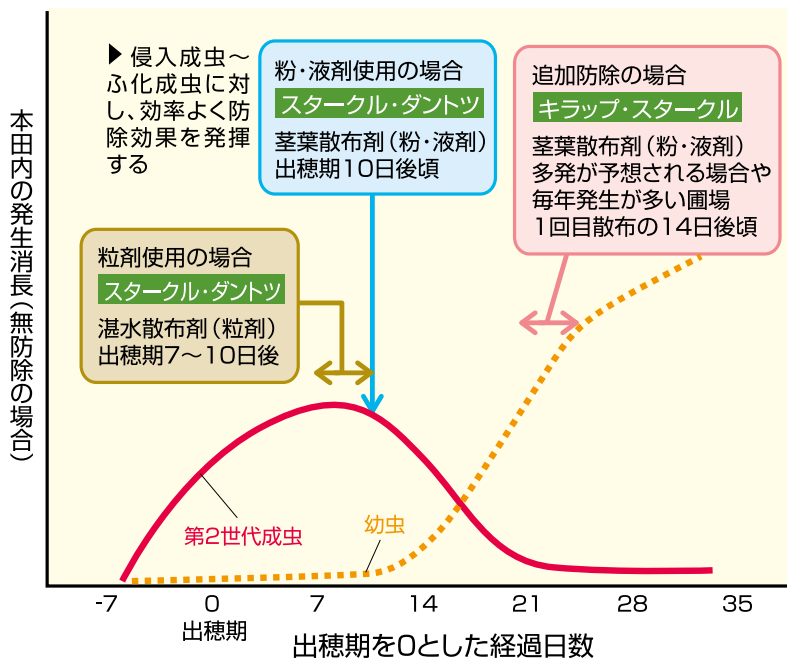
- 粒 剤……………8月10日頃
(水面施用剤)
- 粉剤液剤……………8月13日頃
(茎葉散布剤)
- 追加防除……………8月27日頃



←防除適期はこの看板が合図



【カメムシの本田での発生と防除体系】



【高温対策にも注意】

出穂期から登熟期間の高温障害により、黒点症状米(通称:くさび米)や腹白・心白米が発生しやすくなり、平成22年産米は、大きな被害を受けました。登熟期の適温は22~25℃とされます。気温が26℃を超える、暑い日が続く場合には、「かけ流しかん水」を行い、地温の上昇を防ぎ、稲体の温度を下げるようにしましょう。また、圃場の乾かしすぎは、水分の吸収量を低下させますので、圃場条件にもよりますが、落水は出穂30日以降を基本にしましょう。



営農センター
鎌田 文徳



【小松菜】

特徴

- ① 周年栽培が可能です。
- ② 短期間にハウスを利用できます。(夏期25日程度、冬期90日程度)
- ③ ホウレンソウ等が作りにくい盛夏期の栽培ができます。

栽培方法

① 播 種

播種機にて株間12~14cm、株間8cmですじ播き(1~2粒)、覆土は0.5~1.0cm、播種後灌水チューブで30分程度灌水を行います。(灌水ムラに注意)

②管理方法

【夏期】 気温や土壌の乾燥状態を見て、随時灌水します。多灌水による徒長に注意してください。収穫7日前以降は灌水しません。ハウスはサイドを開け換気をし、品質向上と病害虫抑制を図ります。強風や雨の場合は、サイドを閉めますが、物を挟む等で少し隙間を開けて密封状態にはしないようにします。地温低下のために遮光ネット(遮光率70%程)をハウス上部にかけます。

【冬期】 地温低下を防ぐため、11月中旬以降は灌水しないようにしましょう。ハウスサイドは気温や温度に合わせて開閉します。寒じめとして出荷する場合、出荷できる大きさに育ったら、ハウスサイドを開放し、積極的に寒さにあてます。強風の場合は作物が傷むので、ハウスサイドに目合い0.6~1.0mmの防風ネットを張ってください。収穫前10日間の平均気温を2℃以下で管理することで、糖やビタミンC含有量は豊富になります。

③収穫・調整

小松菜では後半、徒長しやすい作目なことからM規格(24~29cm)で出荷に努めましょう。病害虫予防として、根ごと抜き取り、残渣を残さないようにしましょう。調整では、子葉や本葉2枚を除くとともに、虫害や傷、トロケ症状や黄化が見られる葉を取り除いて袋に入れます。

【夏期】 収穫期頃は伸長が非常に早く、湿度が高まると一晩で伸びすぎるので注意してください。収穫作業は、品温を上げないよう、できるだけ涼しい時間に行います。

【冬期】 伸長は緩やかですが、初春の気温上昇とともに急に伸長して品質が落ちる場合があるので、収穫が遅れないよう注意してください。凍結により葉を折らないように、寒さの緩む日中に収穫しましょう。



■成分量(30坪当たり)

チッソ	リンサン	カリ
1.0~1.5kg	0.8~1.2kg	1.0~1.5kg

■施肥例(30坪当たり)

資材	投入量	備考
堆肥	200kg	
タンカル	20kg	
野菜用	10kg	

■使用農薬例(殺虫剤)

薬剤名	使用時期	希釈倍数又は散布量使用量	回数	アオムシ	アブラムシ類	キジミハムシ	ケラ	コナガ	ネキリムシ類	ヨトウムシ類
ダイアジノン粒剤5	播種時	600g/30坪	1			●	●		●	
フォース粒剤	播種時	400g/30坪	1			●			●	
モスピラン水溶液	収穫7日前まで	4000倍	1		●	●				
コテツフロアブル	収穫3日前まで	2000倍	1	●				●		
アフーム乳剤	収穫3日前まで	2000倍	2					●		
アグロスリン乳剤	収穫前日まで	2000倍	2		●					
ゼンターリ顆粒水和剤	生初期、但し収穫前日まで	1000~2000倍	-	●				●		◆
プレバソフロアブル5	収穫前日まで	2000倍	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

共済
インフォメーション



JA新あきた

出産・子育てを応援するJA共済から
プレママ・子育て中のみなさまに
うれしいお知らせをお届けします!



平成
24年度

新規会員募集中

《入会金・年会費無料》

- ◆ 募集期間…平成24年7月～平成25年3月末
- ◆ 会員期間…平成24年7月～平成25年3月末
- ◆ 募集人員…100名様



入会特典 入会時に粗品進呈
お誕生カード&プレゼントのお届け
会員向けイベントへのご招待

会員資格 JA新あきた管内に在住、在勤の方、
現在妊娠中の方

申込方法 JA新あきた 各支店窓口にて、
申込用紙にご記入いただけます。



お問い合わせ JA新あきた 各支店または共済推進課(TEL/018-832-6614)まで!!

1205999007

「JA新あきた」管内から ステキな笑顔いっぱい!!

Enjoy
いきいき
ライフ

■上北手・百崎
◎松本 俊一(しゅんいち)さん(67歳)
雪子(ゆきこ)さん(61歳)

松本さんご夫妻は、昭和47年にご結婚され、今年で40年目を迎えました。俊一さんは会社経営の傍ら、米・畑づくりに励み、雪子さんは花づくりと二人三脚で日々農作業に取り組んでいます。良質の花・野菜づくりを目指しているお二人は、一日も休むことなく圃場に足を運び、忙しい日々を過ごしています。そんなお二人ですが、時には温泉へ行ったり、パチンコ屋に行ったりと気分転換の時間を持ち楽しく過ごしているそうです。

元気の秘訣は、「規則正しい生活に努め、体をほどよく動かすこと。」と笑顔が絶えません。

「これからは担い手の確保が課題で、それができたら二人でゆったりとした気持ちで色々なところへ出掛けたい。」と今後の楽しみを話してくれました。

そんなお二人は、「妻は夫を労わり、夫は妻を慕いつつ」を理想に、「父さんいねばなんにもできない。」と雪子さん、「母さんは常に自分のそばにいてくれる。」と俊一さん、互いに思い合う幸せな気持ちをお話してくれました。



こんにちは! JA職場探検隊

◎佐藤 達也(さとう たつや)職員
【26歳・O型・乙女座】

- 企画管理課
- 担当業務・・・情報管理
- 出身……………飯島
- 特技……………竿燈

8月の「竿燈祭り」でJA新あきた竿燈会として参加しておりますので、お時間がありましたら是非見に来てください!!

■皆さんへ メッセージ

総代会資料やディスクロージャー誌作製に携わり、農協運営に関する事について組合員の皆様に周知するために、業務遂行に邁進しております。



ステキな Happyスマイル

第25代ミス・フレッシュが管内から3名決定

◎幸坂 明子(こうさか あきこ)さん
【28歳 AB型 蟹座】
○母:知子さん

★ミス・フレッシュに選ばれた感想・・・

最初はビックリしたのと嬉しさで、胸がいっぱいでした。今は、ミス・フレッシュとしての使命感でいっぱいです。

★どんな性格ですか?・・・

芯のある人間と言われます。

★理想の男性像・・・

前向きで、何より私が自然体で居られる人。

★最近のマイブーム・・・

家の庭で、家庭菜園をしています。毎日の観察、水やりを楽しんでいます。

★今後のミス・フレッシュとしての活動の意気込み・・・

秋田県産青果物の素晴らしさ、生産されている農家の皆様のまごころをお伝えしていきたいと思えます。また、私自身も様々なことを学びながら成長していきたいです。これからの活動の中で、いろんな土地の人々とお会いできるのがとても楽しみです。



させい 嗚声(声がれ)にご用心

声の異常の原因として一番多いのは風邪などの急性炎症、次いで歌いすぎ、大声の出過ぎ等による一過性の声帯炎です。これらは日常よく経験することですし、痛みや咳を伴ったり、原因がはっきりしていたり(酒呑んでカラオケとか)するため、特に心配される方は少ないでしょう。実際ほとんどの場合は自然に治ってしまいます。でも、風邪をひいていないのに急に声が出なくなったり、声枯れが何週間も続いたりした場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。手術が必要な病気や、放置すれば命に関わる病気が見つかることも珍しくありません。

にはやはり内視鏡で検査しなければなりません。耳鼻科の喉頭カメラは胃カメラに比べると細く、検査も比較的楽に受けられますので、ぜひ気軽に受診してください。特に何十年も喫煙を続けている方は、要注意です。

以下「声がれ」の原因となる代表的な病気について、簡単にまとめてみましょう。

① 声帯ポリープ

炎症や大声などをきっかけに声帯粘膜にできる数mmの柔らかい隆起(「豆」)。声帯の閉鎖を妨げ声がかすれる。自然になくならない場合は手術が必要。

② 声帯結節(謡人結節)

日常的に声を使う職業の人にできる声帯の「タコ」。左右の声帯中央に硬く小さな突起ができる。削り取る手術が必要。正しい発声法で再発を予防。

③ 声帯嚢胞

声帯粘膜直下にできる、粘液が入った小さな「袋」。小さくても声がかすれやすく、手術が必要。しばしば再発する。

④ ポリープ様声帯

長期にわたる喫煙で生じる声帯全体の著明な「むくみ」。低いガラガラ声になる。禁煙が必要。ひどい場合は手術。

⑤ 声帯の萎縮(声帯溝症)

老化、体重減少、声をあまり使わないこと等により生じる声帯全体の「やせ」。



秋田組合総合病院
耳鼻咽喉科 科長
荒井 直樹

声帯を閉鎖しても隙間があいてしまうためかすれ声に。ひどい場合は手術。

⑥ 喉頭癌

主として喫煙が原因で生じる癌。多くの場合声帯に生じ声の異常によって早期に発見されるため、放射線治療等で治り発声は保たれる。声がかすれてもなかなか受診しなかったり、癌が声帯から少し離れた部分に生じて声が悪化せず発見が遅れた場合は、喉頭全体の摘出手術が必要で、声は失われる。

⑦ 声帯麻痺(反回神経麻痺)

声帯を動かす神経は、脳から出て一旦胸まで下降してから戻ってきて喉頭に入る。様々な病気で神経が侵され声帯の麻痺が生じる。主なものは甲状腺癌、肺癌、食道癌、肺結核、脳卒中、大動脈瘤など。CTなどで詳しく調べる必要あり。原因の病気が治癒しても麻痺は改善しない場合が多い。両側の声帯が麻痺した場合は呼吸困難となるため気管切開が必要。

もう一度見つめよう 食べ物の世界 スポーツと栄養

●タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

オリンピックイヤー、スポーツに注目が集まる年です。スポーツと食には切っても切れない深い関わりがあります。スポーツ選手はもちろん、普段スポーツをする私たちや学生なども運動を意識した食生活をする事で、持っている運動能力を最大限に発揮する手助けをしてくれます。

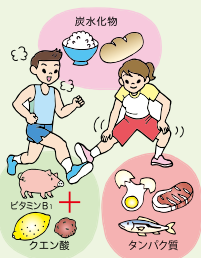
スポーツをする上で必要なのは、運動をするときに使われるエネルギーを取ること、増強される体づくりに必要な栄養素を取ること、疲労回復に必要な栄養素を取ること、この三つが挙げられます。

まず一つ目、運動に使われるエネルギーは最初、糖質から得ます。運動する前にはご飯やパンなど、炭水化物を取るとよいでしょう。しかし、運動するときにおなかいっぱいでは体を動かしにくくなってしまいます。運動時には胃の中のもの消化し終わっているよう、3~4時間前の食事が適しています。

次に、体づくりに必要なのは、どこを強化するかによっても変わってきますが、まずはタンパク質です。筋肉をつくり、持久力を強化するためには、必須アミノ酸をバランス良く含む、卵や豆類、牛肉やアジなどの良質なタンパク質を取るとよいでしょう。

最後に、疲労回復に必要な栄養素です。疲労とは運動することで体内に蓄積した乳酸が分解し切れない状態のことで、その乳酸の生成を抑えて燃焼させる働きがあるのがクエン酸です。運動後にはかんきつ類や梅干し、酢などクエン酸を含む食品を摂取し、同時にクエン酸の働きを助けるビタミンB1を含む豚肉や麦ご飯を食べるとより効果があります。

このように運動に見合った食事をすることで、けがの予防や運動パフォーマンスの向上につながっていきます。特に運動する子どもがいる家庭では、将来の成長力のためにも食を大切にしていきたいです。



ふれあいメール

7月のテーマ『癒やしの知恵』



今夏の「七夕 天の川」の夜は、くっきり晴れて織姫と彦星の1年に一回の出会いを眺めたいと思います。
(雄和 Kさん 70代)

夏と言えば、ビアガーデン!ビルの屋上で涼風に吹かれハワイアンを聞きながらの一杯は最高!!でも主婦となった今は専らカップ入りかき氷アイスで涼しむのが唯一のクールダウンになっています。
(下新城 Nさん 50代)

今年はゴーヤを植えてみました。最近流行りのグリーンカーテンに挑戦しています。少しづつつつが伸び、これから暑くなる時にしっかりカーテンとなって涼しくしてくれるのか。生長を楽しみにしています。それに実になるのも待ち遠しいです。これこそ一石二鳥の癒しですね!
(新屋 Kさん 30代)

これから色々な地区で花火大会がありますが、会場で花火を眺めながら飲むビールが美味しくて癒されます。また、その時に時折吹く風がなんとも言えず涼しい感じがしますよね!!
(雄和 Tさん 50代)

農作業を頑張っていると暑いとも言われず、ひたすら作業に没頭しています。ただ日射病にはならないように水分補給はしっかり!!農作業を頑張っていることが一番の暑さ対策になっているかもしれませんね。
(追分 Oさん 70代)

今年も節電の夏と言われており、またエアコンを我慢しなければと思うと…。それでも、昨年からはじめたのは樽に氷を入れ足を冷やすと!また首周りに氷を詰めたタオルを巻くと体は冷え涼しく感じました。今年もそれで乗り越えたいと思います。
(太平 Mさん 60代)

海が癒しです。海水浴場に毎年家族で訪れています。まだ小さい子供たちを海の近くまで連れて行き少しだけ足をつけている程度ですが、そのひんやり感が気持ちいいです。楽しそうに笑っている子供たちを見ているだけで癒されます。
(河辺 Hさん 30代)

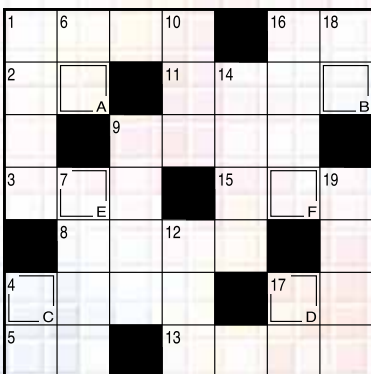
■今月のテーマは『笑い』

「笑い」というのは不思議なもので笑っていると楽しくなってきたり嬉しくなってきたり人を元気にするものです。そこで皆様にとって笑いの出来事や笑いに関すること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~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

●出題/ニコリ

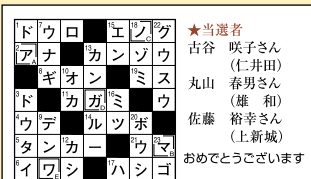


■タテのカギ

- 1... 魚の形をした甘い菓子
- 4... 踏むときゆっつきゅつと鳴く海岸もあります
- 6... 遠くて近きは男女の—
- 7... 豚を育てる—農家
- 9... インナーの上に着ます
- 10... 昔はこれに水を張って行水しました
- 12... 1さお、2さおと数える家具
- 14... ベリーが乗ってきました
- 16... ゴロゴロと引つ張って海外旅行へ
- 17... 縫い針の後を追いつけ
- 18... よろいのような皮膚を持つ草食動物
- 19... 2012年の夏季オリンピックの開催都市

■ヨコのカギ

- 1... 東北三大祭りの一つ、仙台—まつり
- 2... 墨を吐く海の生き物
- 3... 昨日と明日の間
- 4... シャンポリオンが解説したのはロゼッター—
- 5... カレーによく合うインドのパン
- 8... うっかりうとうとしてしまいました
- 9... 衣服のしわをのばします
- 11... 瞬間的な停電の原因になります
- 13... 小麦粉をこねて作った団子入りの汁物
- 15... 先に進めない—小路
- 16... 高知の旧国名
- 17... スイカを丸ごと漬けて冷やすことも



★当選者
古谷 咲子さん (仁井田)
丸山 春男さん (雄和)
佐藤 裕幸さん (上新城)
おめでとうございます

【7月号の答え】
アマノガワ

▼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8月9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 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
JA新あきた
管理部総務課
教育広報係
秋田市千秋左衛門2-1-40

※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。

安全・安心にこだわる(株)JA新あきたライフサービスから

7~9月
限定

国産 黒毛和牛 Aコープゆうわ・大正寺店 第1弾

サーロインステーキ・焼肉セットのご案内



サーロインステーキ用
1枚当たり約200g×5枚 **5,000円(税込)**

特選品!!

焼肉セット

- 牛肩ローススライス(約200g)
- 牛カルビ焼肉用(約400g)
- 牛もも・バラ切落し(約300g)
- 豚バラスライス(約300g)
- 豚ローススライス(約300g)

セットで **5,000円(税込)**



※タン、ハツ、ウインナー、カット野菜など各種取揃えております。
※お客様の予算やご要望により特別なコースもご用意できます。お気軽にお問い合わせください。

【ご注文・お問い合わせ先】(株)JA新あきたライフサービス
Aコープゆうわ店 TEL/018-886-3145 FAX/018-886-3122
Aコープ大正寺店 TEL/018-887-2236 FAX/018-887-2120

JA新あきた直売センター

いぶきの里

おかげさまでオープン2周年!
記念セールを開催いたします!!

開催
日時

平成24年7月28日(土)・29日(日)
午前10時~午後2時 2日間



【イベント内容】

- ◎えだまめ、ピーマンの袋詰め放題
- ◎夏野菜の試食コーナー

大抽選会開催!

さらに! ご来場者の方々に
先着で100名様に
粗品を進呈いたします。

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、
皆様のご来場を
お待ちしております。

住所:秋田市上北手猿田字苗代沢261-1 TEL:018-874-8327

農機具センターよりお知らせ

水分計の点検・修理について

《持参時期》平成24年8月24日(金)まで

《持参場所》各グリーンセンターまたは、農機具センター南部・北部まで持参願います。

《対象機種》ケット科学、静岡製機2社の穀物水分計。

《点検料》1台につき1,680円(消費税、乾電池込み)※修理した場合は実費となります。

※水分計、試料皿でん付およびケースには、必ず地区名、支部名、氏名を記入、または荷札等を必ずつけてください。

お問い合わせ先

■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

■農機具センター南部 TEL/018-886-3416
 ■農機具センター北部 TEL/018-870-4007

〈第18回〉人形ぬいぐるみ 供養祭

入場無料

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24年9月16日(日) **ところ** 虹のホール レゼール仁井田
 ●当日受付は午前9時～午後1時 午後1時より僧侶の読経 〒010-1421 秋田市仁井田本町3丁目29-38
 TEL 018-839-5550

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**

イコウサラダ油2本セット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ふれあい食材 おもいやりコース

お手軽簡単! そのまま温めるだけ! 高齢者の方にも簡単に調理できます...

美味しい・安心・温もりをお届けします!

食材にこだわり、健康に配慮した日替わりメニューです。生活習慣病を気にされる方やダイエット食としても最適です。

安心・安全 お客様の健康に配慮し、新鮮な野菜をたっぷり取り入れた、飽きのこない和食中心の日替わりメニューです。

栄養バランス 専任の管理栄養士が栄養バランスの取れたメニューを作成。食事療法の方でも個別のニーズにもきまかく対応します。

お届け見本 (1回2食分)

すべて冷蔵お届け **1回 1,200円** (税込) 1食あたり **主菜1品 副菜2品** *1ヶ月約12回のお届けになります。

メニュー例
 ◎さんまの蒲揚げ(大乗付)
 ◎切り昆布の炒り煮
 ◎筑前煮

毎日の夕食を1つおためしください!

栄養成分	347.0gあたり
エネルギー	17.50
たんぱく質	29.00
脂質	14.30
炭水化物	2.70

*栄養成分はメニュー表に記載されています。

(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

■JA新あきたのあゆみ(6月)

- 6月1日... 第2回JAバンクあきた推進大会 (ホテルメトロポリタン秋田)
- 2日... TPP参加交渉断固阻止JA新あきた集会 (秋田テルサ)
- 4日... 第2回理事会 (JA新あきた会館)
- ... 第4回監事会 (")
- 5日... 第1回支部座談会 至22日 (各支部)
- 12日... かがやき女性塾開講式 (遊学舎)
- 13日... 第25回秋田県JA農業機械大展示会 至14日 (あきたスカイドーム)
- 14日... 廃棄ビニール・パイプ無料回収 至22日 (各回収場所)
- 26日... 第13回通常総代会 (秋田県民会館)
- ... 第3回理事会 (")
- ... 第5回監事会 (")
- 28日... 第4回理事会 (JA新あきた会館)
- ... 第6回監事会 (")

■JA新あきたの概況(6月末現在)

●組合員数/(正)7,530人 (准)8,494人

貯金.....990億1,277万円
 貸付金.....327億8,878万円
 共済保有高.....2,881億9,246万円
 購買品供給高.....6億2,574万円
 販売高.....1億5,241万円
 出資金.....35億6,645万円

■人事

◎異動(平成24年6月27日付)

- 金融共済部 部長 田村 茂(旧任:追分支部 支店長)
- 追分支部 支店長 伊藤 至(旧任:追分支部 副支店長)
- 追分支部 副支店長 菅原 知子(追分支部 業務課長)
- 追分支部 管理課長 鈴木 賢治(本店 主任)

■第3回理事会

平成24年度第3回理事会が6月26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/組合長理事、副組合長理事、専務理事、常務理事の選任(案)について
- 議案第 2号/代表理事の選任(案)について
- 議案第 3号/特定理事の選任(案)について
- 議案第 4号/業務担当役員の選任(案)について
- 議案第 5号/理事の順位及び席順(案)について
- 議案第 6号/常勤理事の業務引継ぎ並びに立会人の指名について

■第4回理事会

平成24年度第4回理事会が6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/就農支援資金の借入れ貸出について
- 議案第 3号/平成23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
- 議案第 6号/秋田市農業委員会委員の選任について
- 議案第 7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 8号/有限会社新あきたファーマーズ役員候補者の派遣について
- 議案第 9号/太平山観光株式会社への派遣役員について
- 議案第 10号/河辺地域振興株式会社役員候補者の派遣について
- 議案第 11号/彩葉館への加工施設整備について

編集後記

日に日に温度が高くなり、日差しが強くなります。今年はかなり温度が高くなると予想されており、節電の呼びかけもあることから日射病対策として水分補給をしっかり行い、体調管理には十分気をつけましょう(^o^)(飯島)

JAはどなたでもご利用できる、身近な金融機関です。

お使いみち自由

手続き簡単

JA新あきた フリーローン

自由自在

回答が
速い

最短60分で
ご回答

本人
確認書類

のみで
お申込み可能

ご融資利率

ホームページからのお申込みで

固定金利
(保証料込)

年5.5%~年14.2%

*店頭、またはFAXからのお申込みは、固定金利(保証料込)年5.8%~年14.5%となります。

ご融資金額

10万円から**最高200万円**

ご融資期間

6か月以上**7年以内**

平成24年6月1日現在

《ご来店時に必要な書類》

◎ご本人確認資料…運転免許証・パスポート・健康保険証等 ◎普通貯金通帳とお届印…普通貯金口座をお持ちでない方は、新たに口座開設をしていただきます。

フリーローン「自由自在」商品概要

○ご利用いただける方: ◎契約時の年齢が20歳以上で、完済時年齢が満76歳未満の方

◎クレディセゾンの保証が受けられる方。

○ご利用限度額: 10万円以上200万円以下(1万円単位)。

○資金使途: 自由です。(但し、事業性資金は除きます。)

○借入期間: 6か月以上7年以内(84回以内)。

○返済方法: 毎月5千円以上、元利均等毎月定額返済。

なお、申込金額の50%以内の元金について、ボーナス併用返済も可能です。

○利率

率: 年5.8%・8.8%・10.8%・14.5%(保証料を含む)のいずれか
審査のうえ、当JAで決定させていただきます。

○返済

日: 毎月 6日・16日・26日のうちお客様が指定する日。

○保証

社: (株)クレディセゾンの保証となります。

○必要

書類: 本人確認資料(運転免許証・健康保険証のいずれか)。

○ご回答

時間: 最短60分でのご回答。

インターネット受付で金利引下げ中! <http://www.ja-shinakita.or.jp>

※すぐアクセス!

JA新あきた自由自在

検索

●お問い合わせ先: JA新あきた各支店まで

平成24年度【JA新あきた海外企画旅行】

奇岩カッパドキアと イスタンブールを巡る トルコ周遊6日間

【実施時期】

平成24年**11月下旬~12月上旬**〈4泊6日〉

【募集人員】

40名 2本の設定日にて各20名募集【最少催行人員15名】

【旅行代金】 2名以上1室利用

【早期割引料金】 **238,000円**

258,000円(秋田空港起点)

1人部屋追加代金35,000円(ホテル4泊分)

早期割引料金は
平成24年8月31日
までに申込された方
のみ適用します。

《旅行代金に含まれないもの》

- ① 渡航手続料 4,200円
 - ② 現地空港諸税 約1,900円
 - ③ 成田空港施設使用料 2,540円
 - ④ 航空保険料 約3,300円
 - ⑤ 燃料サーチャージ 約41,000円
 - ⑥ 海外任意保険
- ※変更の場合あり

世界遺産



3日目:カッパドキア

ギョレメ渓谷にある、野外博物館に指定されている巨大な岩山群。岩山の内部はくり抜かれており、修道院や聖堂、食堂、ワイン蔵など30以上の遺構が残されています。最後の晚餐が描かれたカラंकフル・キリセなどが見所です。

世界遺産



4日目:イスタンブール

古くはローマ帝国の時代から、数々の文明の都が置かれてきました。イスタンブール歴史地域として世界遺産に登録されています。

お問い合わせ先

JA新あきた旅行センター

TEL/018-837-1151までお気軽にご連絡ください