



～ふれあう笑顔 つながる未来～

# いぶき

『キャベツ』  
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”【キャベツ】……………2
- ◎Close Up Topics【新品種ダリア登場!!】……………3
- ◎特集【太平低温倉庫品質向上物流合理化施設稼働】……………4
- ◎ニュース&トピックス……………6
- ◎知って得する営農ワンポイントアドバイス……………8
- ◎暮らしの応援団【金融・共済】……………10
- ◎ステキな笑顔いっぱい!……………11
- ◎健康対策……………12
- ◎ふれあいメール・クロスワードパズル……………13
- ◎インフォメーション・概況・理事会便り・編集後記……………15



2012.NOV

# 11

Ibuki vol.164

# 『キャベツ』 新あきたの“旬”



## キャベツ cabbage

アブラナ科アブラナ属の多年草の野菜として広く利用され、栽培上は一年生植物として扱われています。名前の語源はフランス語のcaboche[カボシュ]（頭）から来ています。

古代ギリシャ時代から万病に効く薬として食べられてきた健康野菜です。もとは葉の野菜でしたが、品種改良により現在の結球となりました。日本人に大変馴染みの深い野菜となっており、日本での生産量が多い野菜となっています。



## 栄養と働き

ビタミンCが淡色野菜の中で一番多く含まれ、風邪予防や疲労回復に効果的です。特有の栄養成分であるキャベジン（ビタミンU）は、胃粘膜の荒れを防いで胃炎、胃潰瘍や胃ガンを予防する効果もあります。キャベツを使うとき芯を切り捨てていませんか？芯の部分にも、キャベジンやビタミンCなどの栄養成分が多く含まれています。

## 上手に選ぶコツと保存

切り口が水みずしく、巻きの硬い品を選びましょう。緑が濃くてハリのある外葉がついているものが新鮮です。持ったときに重量感を感じるものが、葉の巻きがしっかりしている良品です。保存は乾燥しないようにラップや湿らせた新聞紙などで包み冷蔵しましょう。

## 食べ方

アクがなく、キャベジンやビタミンCは加熱すると壊れてしまうので生食で食べるのが効果的です。加熱するときはスープなど汁ごと食べられる料理にすると良く、千切りは肉料理の付け合せが定番です。サラダやもみ漬けなどで歯ざわりを楽しむほか、ロールキャベツなどじっくり煮込むと甘味が出るなど様々な場面で活躍する野菜です。



**キャベツは管内全域で作付けされており、これからはずっしり葉を巻いた冬キャベツが直売所や量販店に並びます。煮込料理に最適な野菜ですので管内のキャベツをご賞味ください。**



# 新品種のダリア登場!!

## 佐竹知事・穂積市長に贈呈しPR



JA新あきた花き部会ダリア部は9月19日(水)、佐竹敬久秋田県知事に新たにデビューしたダリア5品種の出荷報告やPRを行うため秋田県庁を表敬訪問しました。

県が、2011年度から3ヵ年計画で「リンドウ・ダリア全国トップブランド産地育成事業」を実施し、世界トップクラスの育種家である鷲澤幸治氏と連携し、11年に秋田県オリジナルダリア候補5品種を選抜しました。「NAMAHA GEシリーズ」として名付けられたダリアは、同月3日に東京都の大田市場で、デビューを果たしました。



訪問したダリア部渡辺利一部長は「全国トップブランドを目指し、今後もダリアの品質向上に取り組んでいきます。」と抱負を語りました。



▲佐竹知事(右から2番目)へダリアを贈呈

また、同部会は同月27日(木)に秋田市役所を訪問し、穂積志秋田市長、小木田喜美雄市議会議員へ、新品種ダリアを贈呈し出荷報告をしました。



▲穂積市長(左から2番目)へダリアを贈呈



▲小木田市議会議員(左から2番目)へダリアを贈呈

### 秋田県オリジナルダリア 『NAMAHA GEシリーズ』5品種



NAMAHA GE パープル



NAMAHA GE マジック



NAMAHA GE ノアール



NAMAHA GE レディ



NAMAHA GE サンセット

JA新あきたでは、08年からダリアの産地化に取り組んでおり、管内では36名の農家の方々が336haの農地で64品種のダリアが現在栽培されています。今後もダリア本来の色を最大限に出せる生産管理で、品質評価日本一を目指しブランド確立に向けた取組みを推進していきます。

※県の販売戦略の一環で、今年は大田市場のみの販売となっています。



## 特集

# 太平低温倉庫品質向上物流合理化施設 本格的に稼働!!

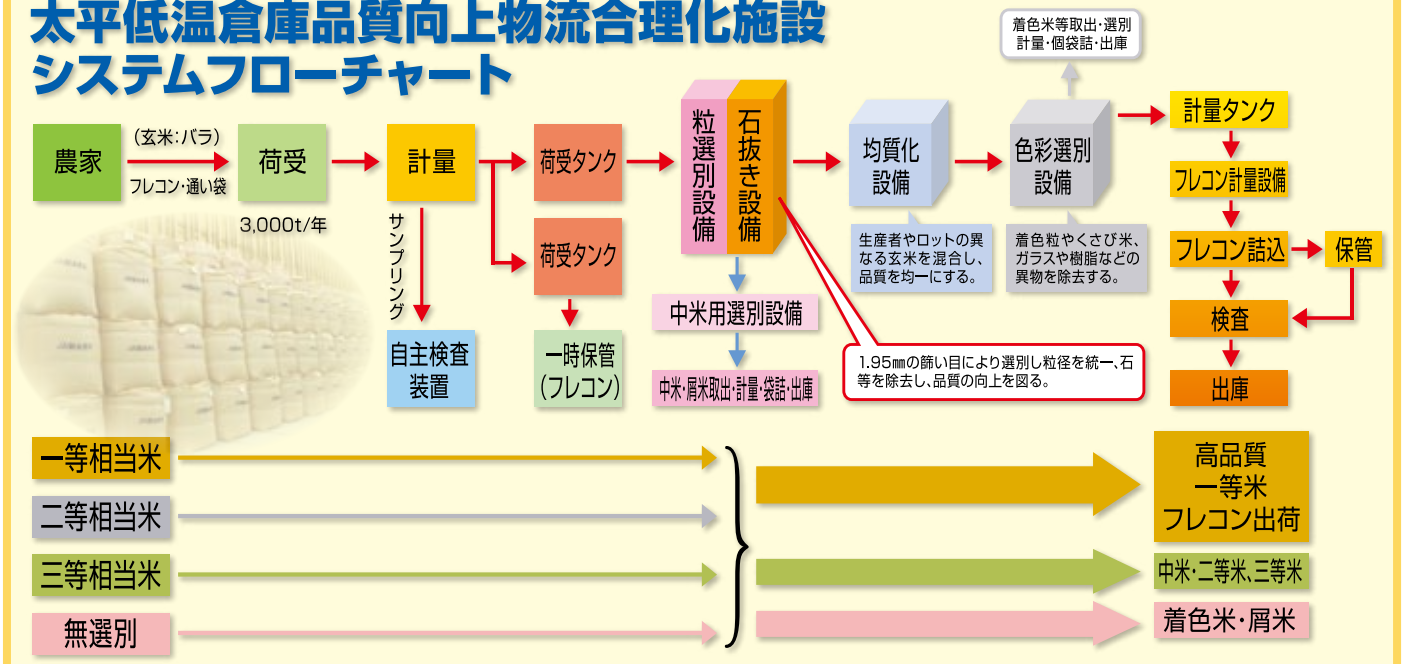
～均質化された良質米で「売れる米づくり」に弾みを～

近年、米販売先からの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まっている中、JA新あきた管内において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したが、この課題を克服するために建設が進められてきました同施設が9月15日(土)に完成し、各関係者皆様のご出席のもと竣工式が執り行われ、同月20日より本格的に稼働しました。

今月の特集では、生産者の皆様が丹精込めて収穫されたお米が、同施設による稼働でどのように選別されているかをご紹介します。



## 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



# 施設の内容



## 倉庫管理システム

低温倉庫で出荷待ちとなるフレコン製品の在庫管理が可能です。



## 品質測定システム

フレコン製品の食味値を計測し、製品ごとにデータを保管します。



## 荷受計量機

15t/h×1基

荷受された原料を各荷口ごとに重量測定します。調製ラインへ直接搬送する計量機です。



## 操作盤

動力機器の運転、停止指示を行う操作盤です。



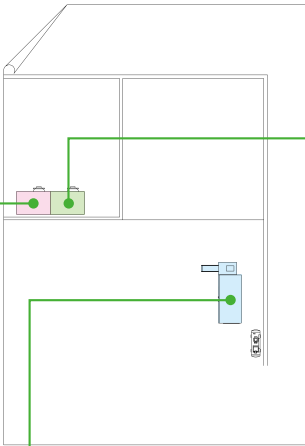
## 荷受ホッパ

容量2t×3基

下見検査後の原料を張込みします。調製用、荷受専用の2系列用意し、荷受ピークの対応に備えます。

荷受

荷受



## 自主検定装置

生産者から出荷される玄米サンプルの整粒歩合を測定します。



## 石抜機

3t/h×3基

粒選別後の玄米に含まれている石を取り除きます。

調製



## 荷受計量機

10t/h×1基

荷受ピーク時対応用で各荷口ごとに重量測定します。調製待ち原料としてフレコン保管を行います。



## 粒選別機

3t/h×3基

一定の大きさの網目で振るうことで高整粒歩合の玄米にします。



## 均質化装置

9t/h×1基

石抜機から出てきた玄米を一定品質の製品に仕上げます。

出荷  
(低温倉庫)



## フレコン計量機

15袋・フレコン/h×1基

設定重量で製品玄米をフレコンに詰めます。



## 集塵機

2基

荷受調製時に発生する糠埃等を吸引し、室内を清潔に保ちます。



## 光選別機

〈3.1t/h×1基〉

フルカラーカメラと近赤外線センサにより、原料に混入している不良品(着色粒、石、ガラス)をエア噴射除去します。



JA新あきたでは、今後園芸振興の推進と併せ、集落営農組織・法人組織の設立を進め、稲作の低コスト化や収穫作業の労力軽減を図る基幹施設等の計画的な整備の推進と実需者ニーズを踏まえ、米の安全性確保や「売れる米づくり」を重視した物流改善の課題を克服していくとともに、同施設を有効に活用し秋田市農業の活性化と地域農業の振興に寄与するとともにJA運営の健全化を進めていきます。

身近な情報、  
お得な情報盛りだくさん!!

# News & Topics



▲社会保険労務士船木先生(左)に多くの相談者が訪れています(追分生活センター)

## 1. 各支店で年金相談会実施

JA新あきたでは、9月13日の西支店をスタートに3ヶ月間、7支店において年金相談会が実施されております。

これから年金を受給される方、現在受給されている方々で、年金で悩み事をお持ちの方への相談に当たるのは、社会保険労務士の船木八重子先生です。先生の丁寧な対応に、相談に訪れた多数の方々からは大変好評をいただいております。

11月も2日(金)東支店・15日(木)雄和支店・16日(金)河辺支店で相談会が実施される予定となっておりますので、年金について疑問や不安をお持ちの方々は、是非お早めに各支店へご連絡ください。



## 2. 新あきた管内から3年連続優勝!! JA共済学童野球大会



▲見事優勝した飯島南スポーツ少年団(秋田県営野球場)

9月15日(土)、16日(日)に全共連秋田県本部と秋田県内15JAが主催する第10回JA共済学童野球大会が秋田県営野球場を主会場に開催されました。

当JA管内からは飯島南小学校が出場し、全15チームがトーナメント形式で熱戦を繰り広げました。

決勝は、飯島南スポーツ少年団と大潟ドリムスの対戦となり、結果は11-0の圧勝で見事優勝を飾ることができました。

管内から出場したチームの優勝は3年連続となり、優勝記念品としてバッティングマシンが贈呈され、最優秀選手賞にも同チームの投手が選ばれました。



## 3. 大切にしていた人形やぬいぐるみを供養

JA葬祭レゼールが行っている「人形供養祭」が9月16日(日)、JA虹のホールレゼール追分で行われました。

今回の供養祭は18回目の開催であり、大切にしていた人形やぬいぐるみを見守る僧侶の読経により供養しようとの会場には多くの来場者が訪れました。

会場の外では、JA新あきた追分女性部員が丹精込めて栽培した野菜が直売コーナーで販売されたり、JA職員によるローンのチラシなどが供養祭に訪れた方々に配布されました。

この供養祭は、年々来場者数が増加しており、11月18日(日)にレゼール仁井田、来年3月24日(日)にレゼール広面で開催される予定です。



▲持ってきた人形に手を合わせ焼香をする来場者(レゼール追分の会場)



## 4. 超神ネイガー イオンモール秋田に登場!!

秋田東警察署とJA新あきたは9月22日(土)、秋田市御所野のイオンモール秋田で秋の全国交通安全運動に合わせ「交通安全フェスティバル」を開きました。



▲ネイガーグッズでJA共済をPRした(イオンモール秋田)

同会場ではJA新あきた主催の「超神ネイガー」による交通安全教室」が開催された他、JA共済担当者がPR活動として、抽選会でネイガーグッズを進呈するなど会場を盛り上げました。

「子どもと高齢者の交通事故防止」を目的とした会場では、白バイ試乗コーナーなど、子供たちが交通安全体験を楽しみました。同署から一日署長に委嘱されたロンドン五輪新体操団体の深瀬菜月選手(同市出身)も参加し、交通安全を呼びかけました。

## 5. 実りの秋を堪能

JA新あきたデイサービス悠楽館では、ご利用者様に秋の味覚を楽しんでもらおうと10月1日(月)から5日間、潟上市天王



の加賀谷果樹園を訪れました。参加者は園内の大きく実った梨やブドウに腕をいっぱい伸ばして収穫を楽しみました。

澄み渡った秋空のもと美味しい梨やブドウを口にして嬉しそうな顔が印象的でした。

また、9月には同地区の天王グリーンランド(道の駅てんのう)に出かけ、初秋の公園散策、産直センターで新鮮な野菜や鮮魚などの買物も楽しんでいただきました。



▶収穫を楽しむご利用者様(加賀谷果樹園)

## 6. 冬場の 生産振興向上へ

秋田市とJA新あきたは10月10日(水)に生産者、行政・JA担当者、第2回冬期農業講習会を開催しました。



冬期野菜の増産で生産者の所得向上を目的に昨年度から取り組んでおり、今年度、2回目となった今回は現地視察を行いました。

参加者は飯島地区の中島辰悦氏の春菊・ほうれん草の圃場と四ツ小屋地区の榎吉朗氏のチンゲンサイ・小松菜の圃場を訪れ、栽培方法について学びました。

中島氏は、「わからないことはいつでも質問してきてほしい。生産振興と一緒に頑張っていきたい。」と話してくれました。



▲栽培技術の指導を受ける参加者(飯島) 一番右は講師の中島辰悦氏

## 7. JA新あきた収穫 感謝セール開催!!

地元で作られた平成24年産新米を消費者の皆様にご提供いただきとうとう10月13日(土)・14日(日)の2日間にわたり収穫感謝セールが行われました。

倉庫には毎年、新米を買い求めるお客様で行列となりますが、少しでも行列を解消しようとして今年度より、これまで毎年行ってきた北部低温倉庫(上新城)、南低温倉庫(四ツ小屋)に加え、追分低温倉庫(追分)、樺川低温倉庫(雄和)の2箇所でも販売が行われました。両日合せ、821人の来場者で2,000袋を超える販売となりました。



両日、早朝から新米を買い求める多くのお客様はにぎわい、大盛況となりました。



▲各倉庫には多くのお客様が並びました。(上新城)



営農センター  
主任 中川 喜樹



## 【つぼみ菜】

つぼみ菜は寒さに強く、パイプハウス等の施設を利用して、冬期でも栽培できます。栽培は労力があまりかからず、また、技術的にも容易なので、年間をとおした施設の有効利用、特に冬期間の栽培品目としておすすめします。

### 栽培管理方法

#### 1) 定植後の温度管理・・・低温に当たらないと花芽分化、とう立ちしない

- ・10月: 強風の時以外は、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: ハウス内の気温が15℃以下の場合は密封しますが、晴天日で15℃以上になる場合はサイドを半開にして換気します。

■ 厳寒期: 寒さに除々に馴らすと凍結に対する強さが増しますので、出蕾期以降は寒さに当てます。凍結により枯死や分枝の裂皮が心配される場合は2重カーテンや不織布で保温するのが最小限とします。

■ 2月中旬以降: 日差しは強く、ハウス内の気温が高くなりますので、15℃以上になる場合はサイドを半開にして換気します。

#### 2) 病害虫対策

アオムシ、コナガは11月中旬まで発生するので注意します。

#### 【農薬使用基準および適用病害虫】

農薬名	濃度・施用量	使用時期	総使用回数	総使用回数
ゼンターリ顆粒水和剤	1,000~2,000倍	発生初期~収穫前日まで	—	アオムシ、コナガ、ヨトウムシ
アフーム乳剤	1,000~2,000倍	収穫7日前まで	2	アオムシ、コナガ、ヨトウムシ
モスピラン水溶剤	4,000倍	発生初期~収穫14日前まで	1	アブラムシ類

#### 3) 灌水・追肥

■ 灌水は、11月まで土壌の状態を見ながら行います。過湿だと凍害が発生しやすくなりますので、12~2月中旬は行わないようにします。2月下旬以降は必要に応じて行います。

■ 追肥は11月まで生育の状態を見ながら行います。12~2月中旬は行わないようにします。2月下旬以降は必要に応じて追肥します。

#### 4) 主枝の摘心と側枝の収穫

■ 播種期が遅い場合は摘心せず、主茎の太さが1cm程度の時に主枝を収穫し摘心します。遅い播種の場合は主茎が太くなるので、抽だいて10cm程度で摘心します。

■ 側枝は次々と発生しますが、次に発生する芽を絶やさないようにするため、収穫する側枝は基部の1~2葉残して25cm程度で収穫します。



#### 5) 摘葉

■ 側枝の発生、発育を促進するため、過繁茂にならないように、大きな葉は隣接する株に覆いかぶさらないように適宜半分に取り取ります。また、老化葉は病害発生の原因になりますので、摘葉します。

#### 6) 収穫終了後の管理

■ 残渣をそのまま鋤き込むと、後作に根こぶ病や、べと病等の発生を招く危険性があるので、栽培が終了しましたら残桿を引抜き除去します。





※写真は昨年の様子

# 第135回 秋田県種苗交換会

会期:平成24年10月31日(水)～平成24年11月6日(火)  
7日間

主催:秋田県農業協同組合中央会

協賛:能代市協賛会

会場:能代市

時間:午前9時～午後4時

※最終日の11月6日(火)は正午で終了いたします。



## 《催事日程》

### ◎主会場／能代市総合体育館

- ・農産物出品展示
- ・学校農園展
- ・JA地産地消展
- ・聖農石川理紀之助扇展
- ・産米改良展
- ・農業関連参考展示

### ◎協賛第1会場／総合体育館駐車場

- ・農工商フェア
- ・能代山本PRブース
- ・JA女性部食堂
- ・B級ご当地グルメコーナー

### ◎協賛第2会場

#### ①アリナス駐車場、落合グラウンド

- ・物産販売展
- ・JA女性部食堂

#### ②能代球場東側市有地

- ・農業機械化ショー
- ・植木苗木協賛会
- ・JA全農あきた展

### ◎協賛第3会場／旧金勇、中心市街地各所

#### 能代街なか秋の祭典

- ・ステージイベント
- ・米粉和菓子講習会
- ・まちなか美術展、まち花展など

月 日	行 事	時 間	会 場
10月31日(水)	会場オープニングセレモニー	8:15 ~ 8:30	能代市総合体育館前
	新穀感謝農民祭並びに開会式	9:00 ~ 10:15	能代市文化会館
	農業功労者を称える会	11:30 ~	キャッスルホテル能代
11月1日(木)	談話会 「談話題:気象変動に負けない 稲作技術の確立・定着による 秋田米ブランドの再構築について」	9:30 ~ 15:00	能代市文化会館
11月2日(金)	秋田県土改良事業推進大会	13:00 ~ 15:00	能代市文化会館
11月3日(祝)	農村における健康を考える集い	9:30 ~ 12:00	能代市文化会館
11月4日(日)	JAわくわく食農教室	9:30 ~ 14:00	能代市勤労青少年ホーム
11月5日(月)	秋田県NOSAI大会	10:30 ~ 12:00	能代市文化会館
	秋田県農業委員大会	13:00 ~ 16:00	能代市文化会館
	物故者追悼会	14:00 ~ 15:00	光久寺
	JA秋田中央会理事会	16:00 ~	キャッスルホテル能代
11月6日(火)	秋田県産米品評会褒賞授与式	11:00 ~ 12:00	能代市中央公民館
	褒賞授与並びに閉会式	13:00 14:30	能代市文化会館



ご来場される  
皆様へのお願い

- 主会場・協賛第1会場と協賛第2会場を結ぶシャトルバス(無料)を運行します。また、巡回バス(無料)が、能代駅と主会場及び協賛第3会場間を運行しますので、ご利用ください。
- 交換会専用駐車場から会場には、駐車場シャトルバス(無料)をご利用ください。

詳しいお問い合わせは 第135回秋田県種苗交換会能代市協賛会事務局 TEL/0185-89-2188まで!!

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



《60歳・65歳をむかえる皆様へ》  
年金の手続きのお知らせです!!



厚生年金に加入の方は「60歳」

国民年金のみの方は「65歳」

3ヶ月前に  
年金請求書が  
届きます。

例えば、10月・11月に年金請求書が届く方は下記の日程で発送されます。

発送日(月曜)	60歳を迎える方	65歳を迎える方
平成24年10月1日	昭和28年1月 2日～1月 9日	昭和24年1月 2日～1月 9日
9日	1月10日～1月17日	1月10日～1月17日
25日	1月18日～1月25日	1月18日～1月25日
22日	1月26日～2月 1日	1月26日～2月 1日
平成24年11月5日	昭和28年2月 2日～2月 8日	昭和24年2月 2日～2月 8日
12日	2月 9日～2月15日	2月 9日～2月15日
19日	2月16日～2月22日	2月16日～2月22日
26日	2月23日～3月 1日	2月23日～3月 1日

JA新あきたが  
年金手続きを  
お手伝いいたします!

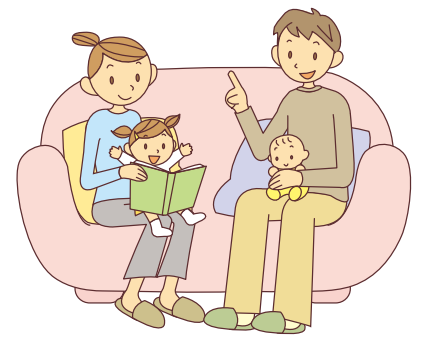


## 年金は請求手続きしないと、もらえません!

詳しくは、お近くの支店窓口、または、金融推進課(TEL/018-832-6617)へお問い合わせください。



JA新あきた JA共済 アンパンマンこどもくらぶ  
新規会員募集中!!  
《入会金・年会費無料》



当JAでは、「アンパンマンこどもくらぶ」を立ち上げ妊婦さんや子育てをがんばるママと赤ちゃんを応援しております!  
こどもに大人気のアンパンマンがイメージキャラクターとなっており、会員の皆様を楽しめる各種イベントを開催します!  
子育て支援サービスを通してママ友との交流や親子の絆づくりに役立ててみませんか?

《会員募集期間》平成25年3月31日まで



- 対象者 JA新あきた管内在住・在勤の現在妊娠中の方
- 募集会員数 会員100名(到達時点で締切りとなりますので、ご了承ください。)
- 会費 入会金・年会費は無料
- 内容 (1)入会記念品としてアンパンマングッズ進呈 (2)こどもくらぶ小冊子の進呈  
(3)妊婦:出産お祝いのプレゼント ママ:誕生日お祝いプレゼント  
(4)会員向けイベントの開催(マタニティビクス教室、ベビービクス教室等)  
(5)JA新あきたのサービス情報の提供

◎会員のお申込みまたは、お問い合わせは!!

JA新あきた最寄りの各支店、または共済推進課(TEL/018-832-6614)までお気軽に連絡ください。

# 「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



■大正寺・碓田

◎鎌田 孝 (こう) さん(83歳)  
絹子(きぬこ)さん(76歳)

鎌田さんご夫妻は、昭和28年にご結婚され、今年で59年目を迎えました。孝さんと喜寿の節目の年を迎えられた絹子さんは、仲良く元気に日々を過ごされております。

孝さんは約3町歩の稲作を83歳になった今も取り組まれております。学校を卒業してから農業一筋68年続けてきました。大正寺地区の発展のために、大正寺農協時代には理事を2期務め、また碓田地区の自治会長を10年務められたそうです。絹子さんは孝さんや家族を支え続け、今は集落の5人グループの友人たちとのんびりお茶を飲みながら日々の生活のお話をすることを楽しみにしています。

二人とも趣味は「農作業」というくらい根っからの農業者で、「二人でいっしょに農業をずっと続けてこれたことが一番の幸せです。」と話してくれました。

孝さんは「お母さんは私に取って命の恩人です。」絹子さんは「お父さんがいるから今でも元気に農業ができます。」とお互いに支え合い二人三脚でがんばってきた思い出とこれからも仲良く元気に過ごしていく思いを話してくれました。



## こんにちは! JA職場探検隊

◎佐々木 樹子(ささき みきこ)職員  
【28歳・O型・牡羊座】

- 高齢者福祉事業所(デイサービス悠楽館)
- 担当業務・・・生活相談員兼介護員
- 出身・・・・・・大仙市
- 特技・・・・・・スポーツ全般
- 入組・・・・・・6年目

デイサービスセンターご利用にあたってご希望の回数や曜日を伺いながら、体力維持、交流による気分転換、入浴やレクリエーション等を楽しんでいただけるよう心掛けています。お気軽にご相談ください。

### ■皆さんへメッセージ

一日をデイサービスセンターで楽しんでいただけるようご利用様の気持ちを第一に日々の業務に励んでおります。ご利用者様から休み明けに会った時に「寂しかった」や「元気な顔が見れて嬉しい」と言っていただく言葉が一番の励みとなっています。



## ステキな Happyスマイル

■御野場

◎米谷 愛冬(あいと)くん (9歳)  
心鞠(こまり)ちゃん(5歳)

○父:一志さん 母:美穂さん

お兄ちゃんの愛冬くんは小学校4年生で、サッカーをすることが大好きです。将来はサッカー選手になることが夢です。最初は恥ずかしがるのですが、誰とでも仲良くしようとする性格だそうです。

妹の心鞠ちゃんは幼稚園の年長さんで、現在、新体操の習い事で熱心に練習に励み、踊りができるまで頑張る努力家です。また、色々な音楽に合わせて踊ることも大好きです。将来はAKBに入ることが夢だそうです。

そんな兄妹は、畑仕事で野菜や花の種を蒔く時には、おじいちゃんやお母さんの真似をしながら手伝いをするようになりました。ケンカもたまにはするけれども、家族でお出掛けしたときに、愛冬くんが心鞠ちゃんの面倒をしっかりと見たり、心鞠ちゃんはお両親から怒られているお兄ちゃんをかばったりとお互いを思い合う優しい兄妹です。

ご両親からは、「元気で素直に育ってほしい。大きくなってもお互いに友達感覚で何でも話ができるような親子になりたいです。」と二人の子供たちにメッセージを送ってくれました。



## 禁煙外来日を変更しました

『禁煙は簡単だ。私は1000回も禁煙した』とは、『トムソーヤの冒険』の作者である、かのマーク・トウエーン氏の言葉だそうですが、お分かりのように決して禁煙に熱心だった訳ではなく、如何に禁煙が難しく厄介なものかを物語っています。喫煙する方々は、『タバコを吸うと落ち着く』『仕事でイライラするから、どうしても吸ってしまう』『禁煙しようと思っても止められない』等々、喫煙の弁明をされます。しかし、喫煙はご本人の意思には関係なく、むしろニコチン依存症という《立派な薬物依存症》なのです。このように治療を必要とする疾患であることが認められ、平成18年の診療報酬改訂の時から保険診療の対象となったのです。

当院では、病院長の命を受けて様々な段階を踏んだ諸準備の後、平成20年8月1日から敷地内禁煙を実施し、同年9月から毎週水曜日の午後に禁煙治療を開始しました。この治療はどちらかというと禁煙コンサルテーションの

趣が強く、特に初診の方の場合は、タバコの組成、薬理作用、依存症の成り立ち、禁煙が失敗しやすい理由、禁煙治療の方法など丁寧な説明を要することから、予約制として診療しております。今年4月までは呼吸器内科で治療しておりましたが、5月からは健康センターで治療を行うことに変更しました。これに伴い、診療日を金曜日午後からと変更しました。予約診療であることには変わりありません。

禁煙治療を始められた患者さんを拜見していて感じることは、禁煙がうまく進んでいくと、一ヶ月を過ぎたあたりから顔色が明るい本来の肌色に変わり、肌の肌理が細かくなりしっとりとした感じになること。少し肥るためか、こけていた頬が少しふっくらとしてくること等です。このような方々は、食事が美味しくなったとか、咳や痰が出なくなったなどの症状の改善を話されることが多くなります。

多くはチャンピクスという内服薬の治療を希望される方が多



秋田組合総合病院  
健康センター長  
添野 武彦

いのですが、手術などで治療が差し迫っている方とか、内服の副作用が現れて治療を継続できなくなる恐れのある方などは、貼付剤であるニコチンパッチを処方することもあります。一人で頑張つて禁煙するのも方法ですが、禁煙外来でニコチン代替療法を受けると、禁煙中の出来事について医師や看護師と話すことで支援を受け、患者さんの精神的・肉体的負担を軽減するのも、この禁煙治療の目的です。

禁煙を希望する方、特にタバコを止めたくとも止められないという方々、気楽に受診してください。金曜日の午後に禁煙外来でお待ちしています。



### もう一度見つめよう 食べ物の世界

## ストレスと栄養

●タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

日々の生活において、忙しいとき、物事がうまくいかないときなど、身体的にも精神的にもストレスがたまることもあるかと思えます。ストレスがたまってイライラする、そんなときは心だけでなく体にも変化が起きているのです。人がストレスを感じると、交感神経系の働きが過剰になります。交感神経系の働きが過剰になると、血中インスリン濃度が減少して血糖値が上昇したり、消化液の分泌が減少し、消化管の運動も低下して、食欲もなくなってしまいます。さらにストレスがたまると、血中のビタミンC濃度が低下します。ビタミンCが不足し過ぎると、老化の進行や、病気の原因にもなります。

こういったストレスによって起こる体内の変化を防ぐために、熱ショックタンパク質というもの機能が働きます。これは、ストレスに負けずに健康な状態を維持しようと働くタンパク質です。この働きによりストレスのあるときは、普段以上にタンパク質を必要とします。タンパク質の必要量が増えたとき、筋肉の中に貯蔵されているタンパク質を分解して補いますが、食事からも補うことで体への負担を軽減することができます。

ストレスをため込み過ぎた先には、神経症や心身症、ストレス潰瘍などの病気が待ち受けています。それを防ぐためにも、たとえ食欲がなくても、食事内容を工夫して栄養素の補給を十分に行うことが必要です。炭水化物などのエネルギーの摂取に、肉や魚、豆類でタンパク質を取り、野菜もたっぷり食べてビタミンCの不足を防ぐ。さらに、タンパク質の分解を助ける働きのある、豚肉やウナギ、玄米に多く含まれるビタミンB群を意識的に取るとよいでしょう。おいしく食べるということはストレス解消にもつながります。つらいときこそご飯。それが元気の秘訣(ひけつ)です。

# ふれあいメール

10月のテーマ『今年はどのような秋に?』



私にとって、秋は収穫の季節です。自分が育てた里芋を掘って缶詰にしたり、大根を漬物にしたり、干し柿を作ったり、恵みの秋です。いつまでできるかな～。(河辺 Sさん 80代)

今年の秋は「トレッキング」に挑戦したいと思っています。秋田には気軽に行けるトレッキングコースがたくさんあります。紅葉を楽しみながらトレッキングで汗をかき、自然の中で新米おにぎりを食べる!!秋田ならではの最高の秋を楽しみたいです。(外旭川 Sさん 40代)

秋といえばなんと言っても年に一回の「種苗交換会」でしょう!私は農機具会社の招待で毎年参加しています。今年もまた人と人との触れ合いを楽しみにしています。(下新城 Mさん 70代)

今年は春から農作業が思うように進みませんでした。ようやく収穫の秋を終えても反省することばかり来年もあるさ!気持ちを切り替えて、夫婦で上京、スカイツリーに向かって前進あるのみ!!(金足 Nさん 60代)

食欲の秋を満喫!自分で作った新米、きのこやくりなど収穫の秋となります。規模はあまり大きくはないのですが、家族や親戚が新米を食べ、「美味しい」と言ってもらった時に、一年かけ丹精込めて栽培して良かったと思うと同時に来年も頑張ろうと思える季節です。(四ツ小屋 Hさん 50代)

「紅葉狩り」に内陸線に乗って秋を満喫します。(雄和 Sさん 60代)

待ち遠しかったさわやかな秋の風が体中に感じられるようになりました。推理小説を読みながら秋の美味しい果物を食べる。とても幸福になります。秋が深まりススキがサワサワ揺れるのを見るときなぜか寂しさを感じます。美味しい新米を食べる秋を感じたいと思います。(下北手 Tさん 60代)

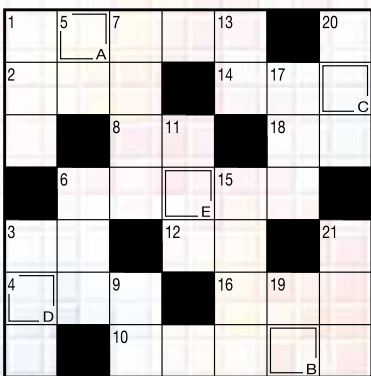
■今月のテーマは『夕食に並ぶ料理は?』

爽やかな秋となり、食欲が増す季節となりました。皆様が選ぶ食卓に並んで欲しい料理や新米で食べる美味しい料理などについてご意見・ご感想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

- 1... 花から花へひらひらりと飛ぶ昆虫
- 3... 畑の肉ともいわれます
- 5... マグロの身のうち脂の多い部分
- 6... ボルトやナットを締める工具
- 7... テストの採点では○印を付けます
- 9... 三味線を弾くのに使います
- 11... カエデやイチヨウの木からひらりはらり
- 13... 兄弟姉妹の娘
- 15... バスタブともいいます
- 17... 唐草——の風呂敷で包む
- 19... ——に爪あり、爪に爪なし
- 20... ナメコ、シメジ、エリンギなど
- 21... 3拍子の曲に合わせて踊ります

■ヨコのカギ

- 1... 七五三に付きもののお菓子
- 2... 中世の騎士がまもっていました
- 3... ストープやたき火に手をかざして取ります
- 4... 野菜や果物を取引する青物——
- 6... ヒトやチンパンジーは——類
- 8... 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- 10... どちらの味方でもない立場
- 12... 悪い夢を食べるといわれます
- 14... 溶かした金属を型に流し込んで作ります
- 16... 韓国の首都
- 18... 今あなたが読んでいるのは——のカギ

ト	カ	ゲ	カ	オ	リ
イ	エ	ダ	ガ	ツ	キ
カ	シ	カ	イ	ト	ツ
カ	ツ	ミ	レ	ド	
リ	ク	ヨ	ツ	ト	
ウ	ン	ド	ウ	ナ	シ
ム	シ	キ	ト	リ	オ

【10月号の答え】  
オミナエシ

▼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24年11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 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。

青森

岩手

秋田

北東北 JA-SS

[キャンペーン期間]2012年  
10月1日(月)~12月31日(月)JAの灯油で  
今年もあつたか

# 灯油キャンペーン

## 今がチャンス!JAの灯油で当たる!!

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

**19型液晶テレビ** または **北東北の特産品** をプレゼント!!

のん  
ちゃん  
賞



合計  
**900名様**  
(各賞品150名様)

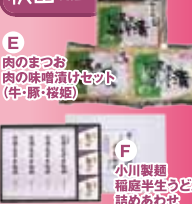
青森 特産品



岩手 特産品



秋田 特産品



JA-SS賞



**60名様** ※写真はイメージです。  
SHARP 液晶テレビ AQUOS 19V型

※写真はイメージです。

■応募方法: キャンペーン期間中、下記条件を満たすごとに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込みされた方(一部実施していないSSを除く)  
応募ハガキにご希望の賞品と必須事項をご記入の上、切手を貼りご郵送いただくか、JA配達員への手渡し、またはキャンペーン実施JA-SSにご持参ください。  
抽選で総勢960名様に賞品をプレゼントいたします。

■キャンペーン期間: 平成24年10月1日(月)~12月31日(月) ■応募締切: 平成25年1月10日(木) 当日消印有効

■抽選・発表: 応募締切後、厳選なる抽選をいたします。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

《詳しいお問合せ》お近くの各給油所またはJA新あきたライフサービス(TEL/018-834-8371)までお気軽にご連絡ください。

## 『6次産業化セミナー』開催のお知らせ

**生産 加工 販売**の一体化で所得向上! ~加工品農産物等の加工、販売に取り組んでみませんか?~

○主な対象者

生産者、企業、加工グループ等、農林水産物の加工、販売や販路の拡大など6次産業化にご興味のある方

参加  
無料

日時	テーマ	講師
11月22日(木) 13:30~15:30	「これからの農業と食品産業」 ~生産者と消費者が向き合う農業~	農業ジャーナリスト 青山 浩子氏(東京都)
11月29日(木) 13:30~15:30	「農業から広がる新たな視界(その1)」 ~わたしの6次産業化、 あなたの6次産業化~	陽気な母さんの店 代表 石垣 一子氏(大館市)
		農事組合法人美郷サンファーム 代表理事 深沢 義一氏(美郷町)
12月4日(火) 13:30~15:30 ※個別相談会 15:30~16:00	「農業から広がる新たな視界(その2)」 ~連携で取り組む地域の活性化~	秋田印刷製本(株) 代表取締役社長 大門 一平氏(秋田市)
		農場レストラン「穂波街道 緑のイスキア」 代表 庄司 祐子氏(鶴岡市) (山形県グリーン・ツーリズム推進協会会長)
12月13日(木) 13:30~15:30	「ビジネスという視点からの6次産業化」 ~成功の秘訣は仕組み作り~	なの花経営研究所 所長 伊能 賢一氏(千葉市)

会場はいずれも「ルポールみずほ」(秋田市山王4丁目2-12 TEL/018-862-2433)

○お申込み・お問合せ…お電話にて秋田県中小企業団体中央会(TEL/018-863-8701)まで。担当:加藤謙太・谷口秀明  
《主催》秋田市(実施機関:秋田県中小企業団体中央会)

# 廃プラスチック類ならびに 廃棄農薬回収のお知らせ



**■回収日程**  
平成24年  
**11月13日(火)~16日(金)**  
4日間

**■受付時間**  
**8:30~10:00**

**■回収日・場所**

- 11月13日(火) 青果物北流通センター前  
秋田市飯島字南場掛304  
TEL:018-846-8110
- 11月14日(水) 四ツ小屋低温倉庫前  
秋田市四ツ小屋字東泉寺147-2  
TEL:018-839-2331
- 11月15日(木) 雄和グリーンセンター前  
秋田市雄和石田字中大部9  
TEL:018-886-3112
- 11月16日(金) 河辺大張野野菜出荷所前  
秋田市河辺大張野字道の下195  
TEL:018-882-3532

**■詳しいお問合せ**  
JA新あきた購買課(TEL/018-832-6658)  
までお気軽にご連絡ください。

## 〈第19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11月18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虹のホール レゼール仁井田  
〒010-01421 秋田市仁井田本町3丁目29-38  
TEL/018-839-5550 FAX/018-839-5579

**同時開催**

**会場内覧会** 式場や安置室をご案内しております。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

■サラダ油 ■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新あきたのあゆみ(9月)

9月4日…女性大会	(天然温泉こまち)
7日…第8回JA新あきたグラウンドゴルフ大会	(太平山リゾート公園)
11日…彩葉館運営協議会総会	(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7回理事会	( )
15日…太平低温倉庫品質向上物流合理化施設竣工式	(現地・秋田ビューホテル)
19日…ダリアPRイベント 知事・市議会 表敬訪問	(県庁)
20日…平成24年度産米初検査	(太平・四ツ小屋・椿川・和田倉庫)
22日…JA共済「超神ネイガー交通安全教室」	(イオンモール秋田)
25日…第8回理事会	(JA新あきた会館)
…第8回監事会	( )
27日…平成25年度職員採用試験(一次)	( )

### ■JA新あきたの概況(9月末現在)

●組合員数 / (正)7,520人 (准)8,634人

貯金	994億8,762万円
貸付金	323億4,311万円
共済保有高	2,820億 594万円
購買品供給高	10億2,402万円
販売高	14億9,590万円
出資金	35億8,716万円

### ■第7回理事会

平成24年度第7回理事会が9月13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 / 太平低温倉庫品質向上物流合理化施設のリースにともなう各契約書の締結について  
議案第2号 / 太平低温倉庫品質向上物流合理化施設機械設備の固定資産取得について  
議案第3号 / 川添北部ライスセンター施設加算金について  
議案第4号 / 平成24年度産米独自販売米取り扱いについて  
議案第5号 / 平成24年度産米概算金の設定について

### ■第8回理事会

平成24年度第8回理事会が9月25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

**編集後記** 今年の秋はスポーツの秋にしようとして最近ジョギングを始めました。長続きするかは別として…年々衰えてきている体力とたるんだお腹をへこますことが目標です。読書で知的な感じも…しかし、体を動かしている自分が一番想像できました。(^^)紅葉も始まります、皆さんも短い秋を満喫してください。(飯島)

 国税庁

## 動画で見せます、 税務署の仕事。



国税庁 検索

**税の役割と税務署の仕事**  
税を考える週間 11月11日(日)~17日(土)

キャッシュカードの  
お切替えは  
お済みですか?

## 安心・便利なJAカードに 早急のお切替えを お願いします!!

JAのカードは  
安心・便利!!



磁気キャッシュカードは情報が他人に読み取られ(スキミング)易く、知らぬ間に貯金が不正に引き出される危険性がありますので、早急のお切替えを口座開設店舗にてお願いします!  
なお、切替手数料は無料です。ご来店の際は、「通帳・お届印・運転免許証(お持ちの方)」をご持参ください。

**JAカードなら**

セキュリティ機能に優れたICカードなので、  
カード偽造や情報を盗まれる危険性に強い!!

さらに、JAキャッシュカードにクレジット機能付きなので、  
ATMもお買い物もこれ一枚!お財布スッキリ!

▼現在お持ちのカード(イメージ)



いずれかのJAカードへお切替え

▼新しいカード(イメージ)



**【切替がお済みでないお客様は】**

口座開設店舗または金融推進課  
(TEL/018-832-6617)へ  
お気軽にお問合せください。

本	店	TEL/018-832-6618
北	支店	TEL/018-845-1739
東	支店	TEL/018-833-5030
秋田県農協ビル	支店	TEL/018-864-2541
秋田組合病院	支店	TEL/018-846-8580
西	支店	TEL/018-828-3254
追	分支店	TEL/018-873-3111
南	支店	TEL/018-839-2259
雄	和支店	TEL/018-886-3111
河	辺支店	TEL/018-882-2711

※サザエさんカードは平成25年3月までの期間限定です。

予告版

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

世界遺産



※カッパドキア(イメージ)

## 【出発日のお知らせ】

〈第1班〉平成24年11月28日(水)出発

〈第2班〉当初平成24年12月上旬出発予定を  
平成25年2月上旬に変更いたします!

世界遺産



※イスタンブール街(イメージ)

- ◆募集人員…30名(最少催行人員15名)
- ◆旅行代金…258,000円(秋田空港起点)  
2名以上1室利用

【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1,690円
③空港施設使用料	2,380円	④燃料サーチャージ	約33,560円
⑤海外任意保険			※変更の場合あり

- ◆一人部屋追加代金  
お一人様 35,000円(ホテル4泊分)
- ◆食事条件  
朝食4回、昼食5回、夕食3回(機内食は回数に含みません。)
- ◆添乗員…同行いたします。

※詳しいパンフレットをご用意しておりますのでお取り寄せください。

【詳しいお問合せ】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。