

ふれあう笑顔 つながる未来

# いぶき

# 2

Ibuki  
vol.191



15th Anniversary

2015.Feb  
平成27年



(JA新あきた青年部協議会)

特集  
1・2

平成26年  
稲作・園芸を振り返る



「新たなページを刻む生産者」

# 新あきた曲辰のうと人

■雄和地区

集落営農組織 芝野転作組合代表

深井 伸さん (59)

経営内容・転作大豆約40ha  
組織構成員・地区内農業者

第137回秋田県種苗交換会 秋田県知事賞・1等賞

全国農業協同組合中央会会長賞



地域農家の所得向上に繋がるよう、  
努力を惜しまずより効率的な作業に努める  
農業に取り組んだきっかけ

芝野地区の基盤整備が行われた時に地域の農家で話し合い、平成16年に集落営農組織として発足し、今年で10年目を迎えました。芝野地区全農家61戸で構成され、1年ごとにブロックローテーションで大豆栽培を行なっています。初めは大豆栽培とホールクロップサイレージから始めました。大豆栽培が最も効率が良く、土壌も適していたことから、現在では転作大豆と稲作を中心とした経営を図っています。秋田県農業試験場やJAの担当職員が細やかな営農指導で、わからないところがあればすぐに対応してくれることから、高品質安定多収栽培に努めることができます。

農業への思い

大豆栽培は天気によって左右され、面積の増加とともに一つ一つの作業に時間がかかり計画通りにいかないことがありますので、時間ロスがない効率的な作業計画を心がけています。いつどのような状況でも、常に高品質大豆ができるよう、いかにして地域農家の所得向上に繋げられるかが自分たちの仕事



# Index【目次】

新あきた農人  
～新たなページを刻む生産者～  
P2、3

特集①  
平成26年産米  
稲作を振り返る P4、5

特集②  
平成26年度  
園芸を振り返る P6、7

新あきたの旬  
JA新あきた直売所  
「あぐりんなかいち」  
をご紹介します!!

P16

アクティブウーマン  
活発に活動する女性部 P10

ニュース&トピックス .....P8、9  
健康対策・みんなの介護 .....P11  
ステキな笑顔いっぱい!! .....P12  
ふれあいメール・クロスワードパズル .....P13  
概況・理事会・あゆみ・編集後記・お知らせ .....P14、15



▲高品質で多収となった  
平成26年産大豆「リュウホウ」



▲第137回秋田県種苗交換会で  
表彰されました



▲昨年10月上旬に契約栽培している卸業者が訪れた際、生育状況を説明する深井代表

### 今後の抱負

です。生育状況を常に把握していることが重要で、朝起きてから全圃場の巡回をする事が私の日課です。収穫は生産者の楽しみであり、1年を通じての苦勞が「喜び」となる時です。また、新しい技術を取り入れるため関係機関と連携し、試験栽培などにも挑戦しています。

県内で収穫される大豆の平均反収を超えることが目標であり、1kgでも多く出荷して地域農家の収入に繋げながら、農家の望むことに応えられるよう努力を惜しまず、地域農業を担っていききたいです。また、秋の稲刈り後、すぐに大豆の刈り取りができる「大豆専用施設」ができれば、より効率が良くなると考えています。この度の交換会の受賞については、春の種まきから秋の収穫に至るまでの苦勞と天気等の条件が整ったことよつての受賞でした。今後も高品質で収穫量が高くなるよう栽培に努めていきます。

平成26年産米

# 稲作を 振り返る

## 特集 01

### はじめに

平成26年産米は作況指数「104」と平成20年以来の「やや良」となりました。

気象被害も少なく、概ね順調に推移しましたが、1等米比率は全県の平均を下回る87.5%となりました。それぞれの生育ステージで26年産米の生育状況を振り返りながら、次年度への取組みをご紹介します。

### 播種～育苗期

4月は雪解けが順調で、降水は少なく圃場が乾燥し、耕起作業は平年より早く進みました。播種作業は例年通り4月上旬に始まり、日照時間が多く、発芽は順調でした。しかし、下旬の一時的な高温により障害が発生し、播き直し等、苗の確保に追われました。

### 移植期～生育期

5月上旬から始まった田植えは良好に進みました。一時低温となった期間がありましたが、5月後半以降の好天により、生育は回復しました。

6月は平均気温が高く、日照時間が非常に多くなりました。分けつのは発生は順調で、全体的に茎数が多くなりました。

### 幼形期～出穂期

7月も気温は高めで日照時間も多く、生育は順調で茎数は多くなりました。葉緑素計（SPAD値）は圃場格差があるものの低い傾向でした。

出穂期は平年より2日早い8月2日となりました。出穂後は一転して降水量が多く、日照は少なかつたため、登熟は緩慢となりました。一部では台風の影響から「白穂」の発生がみられ、出穂後、草丈が急速に伸長し平年より長めとなりました。

### 登熟期～収穫期

8月下旬の調査では1穂着粒数は平年並みで、穂数が多く、1㎡当たりの着粒数も多くなりました。収穫作業は9月中旬より始まり、積算気温では収穫適期に入ったものの、籾の黄化程度に大きな差があり、刈取りの判断が難しい年となりました。それにより「青未熟粒」の混入が多くなり、等級低下の原因となりました。



▲26年産米は作況指数104の「やや良」となった。

### ■地区別 集荷率・1等米比率および1.9mm網使用率

地区名	契約数量(袋)	集荷率(%)	1等米比率(%)	1.9mm網使用率(%)
追分	118,592	108.4	93.7	54.4
北	81,512	110.0	89.2	53.6
東	87,904	103.9	97.3	80.5
南	82,585	110.3	79.7	53.0
西	51,261	109.0	80.3	82.2
雄和	198,050	102.9	86.9	64.2
河辺	99,819	105.9	83.2	52.9
計	719,723	106.4	87.5	62.1

※集荷数量には、米粉用米・中米は含まれておりません。  
※東地区の1.9mm網使用率は、荷受時のものとなっております。

## 病害虫について

### いもち病

葉いもち病の発生始期は7月7日頃で、発病株率が高いことから7月28日に注意報が発令されました。穂いもち病も発生地点率が高く、広範囲でみられました。

### 斑点米カメムシ類

7月の調査では発生頭数、発生地点率が高く7月10日に注意報、8月7日には前年に続き警報が発令されました。8月22日にも注意報が発表され、特に水田内に「ノビエ」や「ホタルイ」等の雑草が多い圃場でカメムシのすくい取り頭数が多くなりました。

### イネミギワバエ(イネヒメハモグリバエ)

5月中旬、産卵が多く確認され、5月21日に注意報が発令されましたが、その後、好天となったことから虫の活動が抑制され、被害は最小限にとどまり前年のような被害は回避されました。

## 次年度に向けた取組み

### カメムシ対策

26年も「アカスジカスミカメ」等のカメムシ類の発生が多く「斑点米被害多発のおそれ」と警報が発令され、全般的に多発傾向でした。適期の薬剤防除、畦畔の除草は必須です。さらに、水田内の雑草が多いとカメムシ類の発生率も高くなりますので、除草が重要です。また、休耕田や飼料用の圃場が隣接している場合も注意してください。

### ■主要品種別下位等級原因比率

品種名	あきたこまち	めんこいな	ひとめぼれ	ゆめおぼこ
カメムシ(%)	22.2	2.0	—	20.3
充実度(%)	31.1	41.0	13.6	39.7
胴割粒(%)	21.7	37.2	—	—
青未熟(%)	13.6	18.0	1.1	26.8
その他(%)	11.4	1.8	85.3	13.2

### 気象対策

26年は気象の影響が比較的少なく経過しましたが、8月の日照不足等の影響により登熟は緩慢となりました。気象変動に対応する総合的な土づくり対策は、作柄だけでなく品質低下の軽減に繋がります。土壌の改善は、排水対策・稲わらのすき込み・土壌診断による資材の施用を総合的に実施することが効果的です。

### 適期作業と栽植密度の適正

田植え作業は極端に早かったり遅かったりすると、その後の天候によっては大きく品質などに影響します。基本となる作業計画をたて、健苗育成・適期の田植え(県中央地区では5月20日～25日頃)を行いましょ。近年、栽植密度は「疎植栽培」の傾向があります。疎植栽培は茎数の確保に影響がある上、作柄や品質・食味の低下に繋がります。坪当たり70株を基本とし、極端な「疎植栽培」は避けましょ。

## さいごに

26年産米の作況指数は「やや良」。集荷率は計画を上回ったものの、1等米比率は9割を下回りました。将来的な生産調整の廃止、TPPへの交渉参加や農協改革の推進等、取り巻く環境も大きく変化しようとしています。さらには26年産米の概算金が大幅に下がり、農業経営に大きな打撃を受け、今後の営農活動へ不安が残されました。更なる低コスト化が求められる中ではありますが、JA新あきたは生産者の皆様とともに高品位米の生産にあたり、「土づくり」等の基本技術を十分理解した上で、安定生産に取り組んでまいります。

### 平成26年度 秋田米フォーラム開催 ~鈴木久男さん2年連続受賞~

JAグループ秋田は11月27日(木)、秋田米フォーラムを秋田県農業試験場で開催しました。平成26年産米「美味しい“あきたこまち”コンテスト」の表彰が行われ、全県から62点が出品された中で、**鈴木久男さん(河辺地区)**が優秀賞・全農秋田県本部運営委員会会長賞を受賞しました。鈴木さんの受賞米は、最高の美味しさ「ザ・プレミアムファイブ」として販売されます。

表彰式に出席した鈴木秀磯<sup>ヒデキ</sup>さんは「2年連続の受賞で驚いていますが、これからも頑張っていきたい」と話してくれました。▶



# 特集 02

平成26年度

## 園芸を振り返る

農業振興三カ年計画の2年目、新規生産者が園芸作物へ取り組みやすいよう支援体制を強化した結果、最重点品目の「ダリア、枝豆、ネギ」を中心に各品目で作付面積が拡大されました。

昨年は、比較的天候に恵まれた中での生産となりましたが、それぞれの品目において課題はたくさんありました。品目毎に課題を整理し、実績検討会で次年度に向けた技術対策および販売対策について生産者の皆様と意思統一を図りながら、農業振興三カ年計画の最終年度に取り組んでまいります。

### 重点品目の取り組み状況

#### ダリア

栽培者35名、作付面積は417アールと約30アール増加しました。

市場における販売状況は、NAMAHAGEシリーズが定着し既存品種も含め増加する出荷量に対応するため、ブライダル需要以外に小売店の取扱いが多くなり、需要はまだまだ拡大されている状況です。一方では平均単価が低下傾向にあり、需要拡大に合わせて単価維持に向けた取り組みも重要となっています。

販売戦略では新たに、秋田市園芸振興センターとJA新あきた、JA新あきた花き部会ダリア部が連携し、秋田市内ホテルにおけるダリア模擬披露宴や生産者と小売店等との交流による産地情報提供と消費者ニーズの把握など、新たな事業によって地元需要が高まりました。また、国民文化祭・あきた2014では華道家から生け花へダリアを活用していただき好評を得て、今後の新たな需要へのきっかけづくりになりました。

平成27年度は園芸メガ団地におけるダリア栽培(作付スタート平成28年)を視野に、県内外におけるダリア需要拡大と販路拡大に向けて販売強化を図るとともに、品質日本一産地の評価を堅持するため、ベテラン生産者と新規生産者との品質の均一化に向けて、新規・初心者生産者への研修会や現地巡回指導を充実いたします。

#### 枝豆

栽培者は8組織と個人26名、作付面積は2,383アールと、枝豆共同選別により新規生産者でも機械化が可能となり新規生産者が12名、拡大生産者9名で約600アール増加しました。

面積拡大に合わせて共同選別を拡充するため、枝豆ハーベスタ3台、洗浄機・脱水機各2台、選別ラインを1ライン増設し、管内すべての選別ラインの機械化によって品質の均一化も図られ、面積拡大に伴う出荷量の増加と併せて、出荷市場からは品質および出荷量に対し高い評価をいただきました。一方で、反収目標400<sup>キロ</sup>(市場A品)に対し平均反収265<sup>キロ</sup>にとどまり、反収向上に向けた技術対策が課題となりました。

販売は、横浜市場を中心に秋田市場と直売所への出荷となっていますが、7月中旬から10月中旬まで良食味品種リレーの適期収穫により、長期間安定した品質・食味の枝豆が出荷されており、市場・直売所においても評価が高く、販売金額が増加しています。

#### ネギ

栽培者は74名、作付面積は829アールと約70アール増加、元肥一発肥料(パワフルネギ)の使用により新規生産者でも取り組みやすくなり、年々生産者が増加しています。

課題となっている反収・品質向上に向けて、作型や地区毎に現地での巡回研修会を行っています。

販売は、7月の夏ネギから2月のハウスネギまで長期間に渡り、ロットに応じて秋田市場、横浜市場、直売所、学校給食、直接販売と多岐に出荷され、品質面において高い評価をいただいております。

### アスパラガス



栽培者は15名、作付面積は1,209アールと圃場を改植したことで面積が増加しました。管内では河辺、雄和地区を中心に長期どり栽培(春から秋)に取り組んでいますが、全体的に反収が低いのが課題となっています。

販売は、秋田市場と直売所、学校給食への出荷ですが、市場出荷が全体の60%程度と低く市場出荷の拡大が求められています。

### ほうれん草、春菊、小松菜、チンゲンサイ

パイプハウスを利用し、ほうれん草を中心に季節によって春菊・小松菜・チンゲンサイの輪作による周年栽培が行われております。軽量の軟弱野菜で、老若男女問わず取り組めるため管内全域で栽培されています。



販売は、秋田市場と学校給食、直売所への出荷となっていますが、秋田市場近在産地として市場の位置づけも高く、依然として市場出荷量の拡大が求められています。

### ブロッコリー



栽培者は40名、作付面積は500アール(市場出荷生産者)と市場出荷は前年から大きく減少しました。初夏どりは、4月から7月まで好天に恵まれたこともあり、反収は高く出荷量・販売単価ともに安定して推移しました。一方、秋どりでは8月上中旬の長雨の影響から定植作業が大幅に遅れ、10月出荷最盛期の予定が11月以降にずれ込みました。関東産の出回り量が多い中で市場も販売に苦戦し、これまでにない販売単価となりました。

販売は、秋田市場出荷中心に契約販売、学校給食、直売所、直接販売と需要の多い品目ですが、国産ブロッコリーの需要が高まる中、全国的に生産が拡大されているうえに、出荷方式が発砲氷詰めによる産地も増えているため、出荷販売対策について検討が必要となっています。

### かぼちゃ、じゃがいも

かぼちゃの栽培者は31名、作付面積は436アール、じゃがいもの栽培者は38名、作付面積は240アールで、どちらの品目も反収や品質の向上による出荷量の拡大が求められています。

かぼちゃは東急ストア、全農東京センター、秋田市場、学校給食、直売所へ出荷されており、じゃがいもは学校給食と直売所への出荷が中心となっています。



平成26年も規格外サイズを学校給食用のコロッケ材料やカット用として加工業者へ出荷し、加工向けの新たな展開を模索しているところです。

### 業務用キャベツ



栽培者は17名、作付面積は335アールと約90アール増加しました。

播種前に研修会を行い、播種、定植時期について設定した期間内に行うことを確認し栽培がスタートしました。播種～育苗は順調だったものの、8月上中旬の長雨によって一部生産者が定植遅れとなりました。その後、9月～10月好天に恵まれ10月下旬から出荷開始となり12月まで出荷が続き、定植遅れとなった一部圃場以外は順調に出荷されました。

販売は、すべて業務用実需者へ出荷されていますが、味の良さから出荷量や出荷期間の拡大が求められています。

#### 主要品目の取組み実績(平成26年4月～12月末現在)

品目	面積(アール)	販売数量(ト、本)
ダリア	417	246,691
枝豆	2,383	72.3
ネギ	829	85.4
ほうれん草、春菊、小松菜、チンゲンサイ	477	66.8
ブロッコリー	500	58.8



1

### 若手農業者が集い 将来ビジョンを意見交換

JA新あきたは12月19日(金)、管内の若手農業者が集い、JA新あきた会館で研修交流会を開催しました。会では「私の行なっている農業の課題と将来設計」と「JA、行政に対する要望事項」をテーマにグループ討議を行いました。

JA新あきた営農経済部斉藤二男部長は「JAでは専門の販売戦略を立てる担当者の配置を検討しながら、皆様から出された意見を今後のJA運営への検討材料としたい」と話しました。

また、「彩菜館」運営協議会の鎌田久子会長が直売所で行なっている販売戦略として、農産物の配置や加工品への取組みを紹介しました。



▲グループ討議で意見を交わす参加者(JA新あきた会館)

ち出して欲しい。グループとして農業経営を検討することで将来への不安や悩みの解決策を見つけて出すことができているのではないかなどを話し合いました。

2

### 喜びあり楽しみありJA新あきたの デイサービスセンター



▼クリスマスプレゼントを手渡され喜ぶご利用者様(デイサービスセンター悠楽館)



JA新あきたデイサービスセンター悠楽館で12月25日(木)、クリスマス会を開催しました。

会では職員による歌や踊りが披露された他、クリスマスソングに合わせ職員がサンタクロースの姿で登場し、ひざ掛けや小袋などのプレゼントを手渡していました。

同日には外旭川地区社会福祉協議会が同館を訪れ、齊藤勝副会長よりタオルが寄贈されました。この活動は同協議会が毎年行なっている歳末助け合い運動の一環として、外旭川地区の住民の皆様からご協力いただいているそうです。

皆川和吉所長は、「毎日の施設では行なっていない行事で、利用者として本当に楽しむことができている」と喜んでおりました。

「ご利用者様は、他の介護業務や各種行事でありがたく活用させていただきます。」と話してくれました。

3

### 創立80周年記念耕壌会収穫感謝祭

上新城地区で農業振興に努められている農業団体・耕壌会は12月22日(月)、80回目となる収穫感謝祭を秋田温泉さとみで開きました。

同会に所属する会員、行政やJAの関係者約60名が出席する中、創立80周年を祝いました。

同会が主要事業としてい

る種子生産は、秋田県内で1号として始まり、種子センターの設置も1号となつていきます。

同会の渡辺良雄会長は「これまででは複合経営の中で、地域の担い手として集団的な役割を果たしてきましたが、これからは地

域農業の受け皿として進めていきたい」と今後の抱負を話されました。

会では辻田与五郎氏による「笑い与健康」と題して講演も行われました。



▲創立80周年を祝った参加者(秋田温泉さとみ)



4

年末年始直売所セールでにぎわう

JA新あきた直売センター「いぶきの里」と新たにエリアなかいちでオープンした「あぐりなかいち」では12月27日(土)から30日(火)まで年末謝恩セールを実施しました。

お正月用のおもちや切花、しめ飾り等が販売された他、キャベツやハクサイ等の甘味のある新鮮な越冬野菜が販売され、正月の準備をするお客様でにぎわいました。

1月5日(月)には「いぶきの里」・「あぐりなかいち」・「彩菜館」で初売りが開催されました。彩菜館ではお越しいただいたお客様に、同館で販売されている新鮮なネギやダイコン、ハ



▲来客者に豚汁が振舞われました(彩菜館)

これからの季節は、

ほうれん草や小松菜等の葉物が目玉商品となつてきますので、新鮮で安全・安心な地産野菜を直売所でお買い求めください。

5

子牛の初せりJA新あきたからスタート

東北6県のトップを切り、由利本荘市のあきた総合家畜市場で1月6日(火)、平成27年初せりが開かれました。

JA新あきたの生産者からは20頭、全体では265頭で過去最低の上場等数でした。1頭当りの平均価格は58万9,896円で統計が残る50年間で1月としては過去最高値を記録しました。最高価格は雌の80万1,360円でした。初せりでJA新あきたが上場番号一番となつ



▼平成27年初せり前の鏡開きを行う松本さん(一番右)



たのは初めてのことで、その一番は上北手地区の松本重春さんの子牛となりました。

松本さんは、せりの前に開かれたセレモニーで生産者代表として購買者、県選出国会議員、JA関係者とともに鏡開きを行い、市場の活況を祈願しました。

松本さんは「初せりで最初になったことに驚いた。今後も身体の続く限り妻や家族と協力し、子牛の生産に努めたい」と話してくれました。

6

交通事故防止へ積極的に活動

JA新あきたは、平成26年に交通安全の意識の高揚と交通事故防止活動に向け積極的に取り組んだとして1月5日(月)、秋田中央警察署から感謝状が贈呈されました。船木耕太郎組合長が同署を訪れ、高橋亨一署長から感謝状を手渡されました。



▲高橋署長(右)から感謝状を贈呈される船木組合長(秋田中央警察署内)

JAでは管内の保育園や幼稚園で超神ネイガ

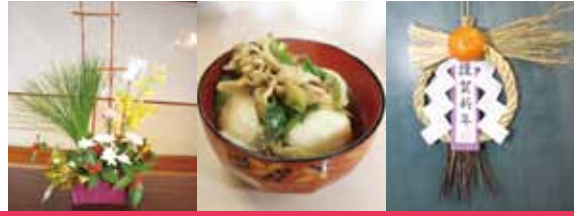
の皆様に興味・関心を持っていただける活動を行いながら、引き続き交通事故の撲滅と地域貢献活動を積極的に努めたい。」と話しました。

JAは今後も地域の皆様や警察と連携を図りながら、交通事故の未然防止と安心して暮らせる社会づくりに貢献してまいります。

# Active Woman

アクティブ ウーマン

～活発に活動する女性部～



▲参加者で記念撮影

## 北地区女性大会

12月8日(月)に北地区の女性大会が開かれ、仁井田地区にある虹のホールレゼール仁井田を訪問しました。館内を視察後、同社の加藤宏己参与より「終活のすすめ」と題し講演いただきました。

また、岩見三内地区の秋田県健康増進交流センターユフォーレで、足腰を鍛えるロコモ運動を体験し、充実した一日を過ごされていました。



▲ロコモ運動を体験

## 女性部北地区

## 下北手小学校で「だまこづくり」

12月10日(水)に部員3名が下北手小学校を訪れ、5年生23名にだまこの作り方を披露しました。「自分で作るのは初めて」という児童が多い中、新米のあきたこまちと地場産の野菜等を使って料理しました。



だまこは崩れず  
上手に出来上がりました!



▲講師の川村氏(中央)から編み込むコツを教わり「なるほど、なるほど」

## 自作の正月飾りを

12月18日(木)、自作の正月飾りで新年を迎えようと「しめ縄作り」の講習が行われました。講師に下北手地区の川村俊春氏を招き、参加者は26年産米を収穫後寄せておいたわら等を持ち込み、丁寧に編み込みながら作製しました。「謹賀新年・家内安全・交通安全」の各々思い入れの札を付け完成。参加者は「作り方が分かって面白く、玄関に飾りたい」と話してくれました。



▲演芸の最後は参加者全員で!!

## 新春の集い

1月6日(火)に追分生活センターで77名の部員が出席する中、新春の集いが開催されました。会では各支部からの演芸が披露され、部員の皆様が日頃から練習してきた歌や踊りを楽しみ、飛び込み出演する参加者などでにぎわっていました。また、当日は講演も行われ、秋田市出身の菅井一雄氏による漫談で、会場は笑いで包まれていました。

## 女性部追分地区

## お正月用フラワーアレンジに挑戦

12月25日(木)に「フラワーおの」の小野貴信代表を招き、サンゴ水木や大王松、カーネーションを使ってお正月用フラワーアレンジに挑戦しました。部員はアドバイスをもらいながら、オリジナルの作品を仕上げていました。小野代表は「お客様が通る場所へ飾っていただきたい。涼しい場所で保管し、水差しをしっかりと行えば3ヶ月は飾っておけます」と話してくれました。



▲「出来栄はどうですか?」と小野代表(左)へ確認

新あきたオススメ  
知って得する!  
健康対策

和食の効用



平成25年に和食は日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録され、健康食として先進国を中心に世界中に広がりを見せています。今回は和食と糖尿病との関連について考えてみたいと思います。

・和食の特徴

- 和食には4つの特徴があります。
- (1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
  - (2)栄養バランスに優れた健康的な食生活
  - (3)自然の美しさや季節の移ろいの表現
  - (4)正月などの年中行事との密接な関わり

秋田県は四季の移り変わりが明らかであり、食料自給率も北海道について高く新鮮な食材も手に入れることが容易であるため、この点からみれば都市部よりも和食に適した土地柄であると思われる。

・和食と糖尿病との関係

糖尿病は血糖値が上がる病気です。血糖値が高いと全身の血管が障害され、目や腎臓、神経の障害や動脈硬化

などが起こるため、血糖値が上がらないようにする必要があります。治療の基本は食事療法と運動療法で生活習慣を改善することです。食事療法において、最近食べる順番が大事であることがわかってきました。キーワードは『会席料理』です。

・食事を食べる順番

会席料理は先付(前菜)↓椀物(吸い物)↓向付(刺身)↓鉢肴(焼き物)↓強肴(煮物)↓止め肴(酢の物、和え物)↓食事(ご飯、味噌汁、漬物)↓水菓子(果物)の順で供されます。おおまかに分けると、野菜↓おかず↓ご飯の順番になります。

最初に野菜を食べると食物繊維の働きによって食べ物がゆっくりと消化されるようになり、食後の血糖値が上がりにくくなります。次に魚や肉などを食べると血糖値を下げる働きのあるインスリンが膵臓から分泌されやすい状態となります。野菜や魚、肉を先に食べることで体が血糖値を下げやすい状態になっていると

ころで最後にご飯を食べると、最初にご飯を食べたときよりも血糖値が上がりにくくなります。  
また、早食いの人は満腹になるまでたくさん食べるので肥満が多くなることは以前からよく知られた事実です。会席料理は少量ずつゆっくりと食べるので、沢山食べなくても十分に満腹感が得られます。

・家庭での実践

家庭で実践する場合は、野菜↓おかず↓ご飯の順でゆっくりとよく噛んで5〜10分ずつ時間をかけながら順番に食べるとよいでしょう。おかずは肉よりも魚の方が血糖値を下げるインスリンが出やすくなります。ご飯は食物繊維が多い玄米などにするとさらに効果的です。また塩分が多いとご飯の量が多くなりがちです。出汁のうまみで薄味を心がけましょう。

秋田厚生医療センター  
糖尿病代謝科 科長

下斗米 孝之 先生



みんなの  
介護

♥スマイルライフ&ハートフル介護♥ ~笑顔で暮らすために~  
ご自宅でのお困りごとはありませんか?

例えば

- 通院にひとりで行くのが不安
- 調理が大変・買い物に行けない
- 掃除(掃除機かけ等)がきつい
- お風呂に入るのが不安 など

JAヘルパーが解決します!お気軽にお電話を!!

介護保険では1割負担でご利用できます。  
介護保険以外のサービスもありますので、まずはご相談ください!

JAで働くヘルパーさん募集中!!(有資格者未経験でも可)



介護の  
お問い合わせは

JA新あきたホームヘルプサービス事業所 TEL/018-869-9300

# 「JA新あきた」管内から ステキな笑顔いっぱい!!

## ステキな Happyスマイル

第29代 ミスあきたこまち  
佐藤 侑美(さとう ゆうみ)さん  
【19歳・B型・天秤座】

### ☆「ミスあきたこまち」に選ばれた感想は…

毎年新米が出る季節になると、市女笠姿のミスあきたこまちに憧れていたのでも選ばれたときは本当に嬉しかったです。

### ☆性格は…

負けず嫌いで、好奇心旺盛です。頼まれた事は最後までやり遂げないと気が済まない性格です。

### ☆最近のマイブームは…

ドライブです。免許を取得してから、行動範囲が広がったことで秋田の自然や観光地を見ながら、改めて色々な発見や感動があり、とても楽しいです。

### ☆理想の男性像は…

優しい人です。私はおっちょこちょいなので、それを笑って許してくれる人、何があっても守ってくれる人です。

### ☆好きな農産物は…

小さい頃から食べているお米あきたこまちです。毎日食べる炊きたてのご飯で元気いっぱいです。

### ☆今後の活動に対する思い…

皆様に秋田米の美味しさをPRすることはもちろん、他にも秋田の観光地等を伝え、多くの方に興味を持っていただき「秋田に行ってみよう」と感じていただけるようPR活動に努めていきたいです。



## こんにちは! JA職場探検隊

### ■河辺支店

齊藤 慧未(さいとう えみ)職員  
【24歳・O型・射手座】

### ■担当業務…貯金窓口

### ■出身…旭南地区

### ■趣味…絵を描く事、アート鑑賞

### ■入組…2年目

昨年10月から河辺支店で金融窓口を担当している齊藤職員。窓口担当となってから1年。組合員・ご利用者の皆様にご満足いただけるサービスに努めているそうで、申込書の書き方やキャンペーンのご提案等で丁寧な対応を心がけているそうです。

### ■組合員・ご利用者の皆様へメッセージ

貯金店頭金利は0.025% (1月15日現在)ですが、年金定期は0.3%となっておりますので、お越しの際はお気軽にお声がけください。まだまだ至らない点もあるかとは思いますが、皆様にご満足いただけるよう努めておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



金さんご夫妻は昭和43年にご結婚され、今年で47年目を迎えます。「まもなく迎える50年の節目を一緒に祝うため、これからも二人元気に過ごしたい」と話します。現在はご長男夫婦とお孫さんの5人で過ごされています。

一緒に行動することが多いお二人は、田んぼや畑の農作業から山菜採り、秋の収穫が終わると自然薯を採りに出かけています。また共通の趣味であるグラウンドゴルフも農作業の合間に楽しんでいるそうで、秋田県内の各グラウンドゴルフ場でプレーされて

## ENJOY!! いきいきライフ

### ■雄和・相川地区

こん ただたか ほつみ  
金 忠高さん(72歳) 初巳さん(66歳)



います。

月1回集まっている忠高さんの同級生夫婦の6人で、焼肉を食べたり旅行に出かけることが楽しいとのこと、これからもみんなで一緒に出かけて思い出をたくさん作りたいそうです。

忠高さんは「ケンカをしなげらも、仲良くずっと過ごしていきたい」、「初巳さんは「一緒にいることが当たり前で、空気みたいな存在です」と長年連れ添い合ったお互いの思いを話してくれました。

読者とのコミュニケーションの場

ふれあいメール

1月のテーマは『新年!』

■今月のテーマは『2月といえは!』

2月と聞いて皆様が思い浮かべることはどんなことがありますか? 風物詩、イベントなどなんでもお聞かせください。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! 皆様からのたくさんのお便りお待ちしております。

2人の子供達と元気に、家族みんなで過ごせませよように。健康が一番です。ね。  
飯島 Hさん 30代

農家である自分にとっては健康であることを第一に挙げ、それによって楽しく農作業ができます。自分は50代、親は80代、一日でも長生きしていただきたいです。昨年暮れに華々しくオープンした「あぐりんなかいち」が益々繁盛しますようお祈り申しあげます。  
上新城 Sさん 50代

健康第一はもちろんなこと、今年は何か新しいことに挑戦して楽しい毎日を作っていきます。  
四ツ小屋 Sさん 60代

この頃物忘れがちなので、今年は緊張感を持って過ごしていきたいと思えます!  
河辺 Tさん 60代

新年を迎え毎年のことながら家族が健康で一年を過ごすことができることを願っています。雪消えとともに今年も夫婦2人で山の恵みを求めて歩けることを楽しみにしています。  
金足 Nさん 70代

あけましておめでとうございます。何と言っても健康第一だと思います。夜勤のある不規則な仕事なので、体を大事にしたいと思えます。「いぶき」の野菜に今年もお世話になります。  
新屋 Kさん 40代

福祉に携わり24年になります。いろいろな人生を見聞きいろいろな方々からたくさん経験・苦労話を聞くことで勇気づけられて心強く過ごしてきました。心改めて新しい年を迎えられることは、それだけで幸せと感じます。  
下浜 Sさん 50代

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?

■ヨコのカギ

- 1... 早春に顔を出すフキの花茎
- 2... 車などで人や物を運ぶこと
- 3... ピスタチオを食べるときむきます
- 4... 駅伝の選手がつなぐもの
- 6... 東南アジアの国 首都はプノンペン
- 8... 地球表面のおよそ3割を占めます
- 10... ピンポンともいうスポーツ
- 12... 花を回ってチヨウウが吸う物
- 14... 子芋がたくさん付くことから、サトイモは 繁栄の縁起物です
- 16... 旧国名の一つ 佐渡が現在の新潟県です
- 18... 鬼は外 ーは内

■タテのカギ

- 1... 最低気温が0度未満の日
- 3... 武士の命ともいわれた刃物
- 5... 応用に移る前にしっかりと
- 6... 全身真っ黒な鳥
- 7... 中央競馬を監督するのは 水産省
- 9... 西を向いたときの右手の方向
- 11... ペコリとヘンジャシーといえは
- 13... ホルスタインジャーといえは
- 15... 趣味とーを兼ねた仕事
- 17... 応接室に似合う長いす
- 19... けがが完全にーした
- 21... タイヤに穴が開いちゃった大金持ちのこと アラブの大ー

1	5	7		13		20
			E			
2				14	17	C
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				D

※JAによ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。  
●出題/ニコリ

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あげます。  
【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27年2月12日(木)  
◎応募は下記まで。

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。

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。

52 010-0877  
秋田市千秋実留町2-40  
JA新あきた  
管理部総務課  
広報係

●FAXから 018-832-6622  
●E-メールから kikaku-4@ja-shinakitai.or.jp  
JA新あきた管理部総務課 広報係まで

★おめでとうございませ  
★当選者

1	エ	ト	カ	モ	シ	カ
2	ビ	ー	フ	ス	ダ	チ
3	ス	ス	ハ	ク	ク	
4	ト	オ	マ	ワ	リ	
5	ジ	ド	キ	ヨ	イ	
6	コ	オ	リ	ヨ	ウ	ビ
7	ク	チ	バ	シ	ン	キ

1月号の答え  
オトシダマ

鈴 荻 齋 木 原 藤 一 健 政 一 二 さん 添 川 浜

## 世界遺産屋久島と 名湯指宿温泉 3日間

旅行代金(大人お一人様) **108,000円**

■旅行実施日/平成27年2月25日(水)

■申込締切日/平成27年2月3日(火)



## 大河ドラマ《花燃ゆ》の舞台 萩と山陰の小京都津和野 3日間

旅行代金(大人お一人様) **89,800円**

■旅行実施日/平成27年3月9日(月)

■申込締切日/平成27年2月13日(金)



※詳しい専用パンフレットをご確認ください。お申し込みにつきましては、パンフレット確認後にお願いいたします。※写真は全てイメージです。

〈旅行企画・実施〉  
観光庁長官登録旅行業第939号 (社)日本旅行業協会正会員

**株式会社 農協観光**  
秋田支店

ホント保証会員 旅行業公正取引協議会会員

〒010-0976 秋田県秋田市八橋南二丁目10-16 (秋田県JAビル1F)

TEL/018-864-2588 (代)

FAX/018-864-2590

総合旅行業務取扱管理者: 田中 颯治・高松 国男

〈お問い合わせ〉

**株式会社 農協観光代理業**  
秋田県知事登録旅行業代理業第91号

**JA新あきた旅行センター**  
〒010-0877 秋田県秋田市千秋矢留町2-40

☎018-837-1151 総合旅行業務取扱管理者: 佐藤 祐幸

平成26年分 国税庁

# 確定申告



申告書の作成は  
国税庁ホームページが  
おすすめ

所得税および復興特別所得税・贈与税

申告と納税
平成27年  
3月16日(月)まで

## 農地や農作業のことで悩んで いらっしやいませんか?

農地や農作業でのお悩みや不安があれば、JAと行政が連携し、皆様のご相談に対応いたします。

下記連絡先で受けたまわっておりますので、お気軽にご相談ください。

こんなご相談があります!!

- 田を荒らしたくない
- 農作業を委託したいが近所に頼める人がいない
- 農機具が老朽化し買い替えを悩んでいる
- ずっと専属でやってきた家族が病気になり農業ができない

お問い合わせ先

**JA新あきた営農経済部 営農企画課 (TEL/018-832-6652)**  
 または営農センター (TEL/018-833-5053)

### 第11回理事会

平成26年度第11回理事会が平成26年12月26日(金)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/理事と組合との契約に関する承認について

議案第2号/平成26年度貸出金等仮査定結果に基づく貸倒引当金の処理方針について

議案第3号/平成26年度上期監事監査回答書(案)について

議案第4号/大正寺販売所敷地内の国・県・市所有財産の買受について

議案第5号/JA新あきた高齢者福祉事業実施規程の一部変更について

---

### 人事

- ◎平成26年12月19日付異動  
管理部総務課付 主任 須田 育子(旧任:企画管理課 主任)
- ◎平成27年1月13日付異動  
管理部付農林中金出向 加賀谷 猛(旧任:追分支店 副支店長)
- ◎平成26年12月25日付退職
- ◎平成26年12月31日付退職  
生産販売課 岩谷 学 北支店 高橋 梢

### 編集後記

新たにエリアなかいちにオープンしましたJA新あきた直売所「あぐりんなかいち」。いぶきで紹介をさせていただいておりますが、新鮮な野菜はもちろん、これまでにない加工品の数々が揃っています。是非皆様よりお店へお越しいただきたいです!(^^\*) (飯島)

今月の1ショット

JA新あきた会館正面玄関に正月用生花が!...綺麗です



住宅新築・既存住宅ローンの借換、自動車購入・農機具購入など幅広くサポートします!!

# ローン相談会開催のお知らせ!!


■開催日時:平成27年2月14日(土)・15日(日) 午前10時~午後3時まで  
 ■開催場所:JA新あきた全支店

マイカーの購入資金から  
車検・修理にも幅広く対応します。  
オートローン  
変動金利(保証料込)



**年2.1%~2.7%**

マイホームはもちろんリフォームを  
お考えの方も。  
住宅ローン  
3年固定金利(保証料別)



**年0.7%**

入学金・授業料などお子様の  
教育に必要な資金をお考えの方へ  
教育ローン  
変動金利(保証料込)



**年1.9%~2.4%**

●カードローン、農業関連資金等のご相談 (平成27年1月15日現在)  
 ●当JAをご利用の方で、他行への借換をご検討中の方のご相談も承っております。(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とのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ!!

詳しくは、JA新あきた金融推進課(TEL/018-832-6617)またはお近くの各支店までお気軽にお問い合わせください。  
 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。

平成  
26年度

## 第2回 支部座談会開催のお知らせ

平成27年2月2日(月)より各支部で座談会を開催いたします。平成27年度の運営や役員改選について、JAと組合員の皆様と話し合う貴重な機会ですので、多数のご出席を賜りますようお願い申し上げます。

開催期間 平成27年2月2日(月)~20日(金) ※都合により日程が変更となる場合がございます。

各支部の詳しい日程や内容については、各支店より後日、開催通知を送付させていただきますのでご確認ください。



### お詫び

1月号「いぶき」で、9ページ農業用に係る「免税軽油の引取り等に係る報告書」の提出と平成27年度用免税軽油(仮)受付(株)JA新あきたライフサービスからのお知らせで免税証交付日の日時に誤りがありましたのでお詫びし訂正をお願いいたします。

河辺地区の皆様………(誤)日時 JA新あきた雄和支店2階[午後1時30分~3時] (正)日時 JA新あきた河辺支店2階[午前10時~11時30分]  
 雄和・四ツ小屋地区の皆様…(誤)日時 JA新あきた河辺支店2階[午前10時~11時30分] (正)日時 JA新あきた雄和支店2階[午後1時30分~3時]

### JA新あきたのあゆみ《12月》

12月2日 ……JA新あきた総代協議会支部長会代表者協議会 (東支店)	22日 ……JA新あきた直売所「あぐりんなかいち」(なかいち広場)
3日 ……第4回かみやき女性塾 (サンバル秋田)	オープンセレモニー
4日 ……合併15周年記念特別企画「香港・マカオ5日間」第2班 至8日 (香港・マカオ)	24日 ……肥料・農薬早期自己取り 至27日 (追分低温倉庫)
8日 ……西地区総代支部長合同会議 (西支店)	26日 ……第11回理事会 (JA新あきた会館)
” ……女性部北地区女性大会 (ユフォーレ)	” ……管理金融・指導経済合同理事委員会 ( ” )
9日 ……追分地区総代支部長合同会議 (追分生活センター)	30日 ……仕事納め ( ” )
” ……河辺地区総代支部長合同会議 (河辺支店)	
10日 ……北地区総代支部長合同会議 (北支店)	
” ……東地区総代支部長合同会議 (東支店)	
” ……南地区総代支部長合同会議 (仁井田中央会館)	
” ……肥料・農薬早期自己取り 至13日 (追分・和田各倉庫、雄和GC)	
11日 ……雄和地区総代支部長合同会議 (雄和支店)	
” ……秋田地区JA合併研究会常勤理事会議 (秋田県JAビル)	
13日 ……女性部南地区女性の集い (なんびあ)	
16日 ……第2回秋田地区JA合併研究会 (秋田県JAビル)	
17日 ……肥料・農薬早期自己取り 至20日 (太平・四ツ小屋・豊岩・向野各倉庫)	
19日 ……若手農業者交流会 (JA新あきた会館)	

### 新あきたの概況《12月末現在》

組合員数 / (正)7,242人 (准)9,592人
貯金 ……1,089億7,944万円
貸付金 ……294億 318万円
共済保有高 ……2,554億3,334万円
購買品供給高 ……16億7,606万円
販売高 ……39億 642万円
出資金 ……35億3,241万円



# JA新あきた直売所「あぐりんなかいち」をご紹介します!!



秋田市中心市街地に出店したJA新あきた直売所「あぐりんなかいち」が12月22日(月)に開店しました。リニューアルオープンした商業施設「エリアなかいち」内で、農産物や県内14JAの特産加工品、市内24団体による6次化商品の他、オープンキッチンで地場産野菜をたっぷり使用した弁当や惣菜等を販売し、6次化をテーマに秋田の食と農の発信拠点を目指します。

当日は船木耕太郎組合長や運営する秋田まちづくり(株)の木内鑛生社長、各関係機関によるテープカットとともに多くのお客様でにぎわいました。

テープカットで開店を祝った関係者



にぎわう店内!!



新鮮で安全・安心な農産物が並ぶ店内♪



「秋田の食を多くの人に知っていただけるような店舗にしていきたいです」と話す鎌田雄介店長



県内JAの特産加工品と秋田市農産加工品等販売協議会の商品が並ぶ棚



オープンキッチンで新鮮な地場産野菜を使用した弁当や惣菜を販売



新しく開店したJA新あきた直売所へ是非お越しください。



私たちが皆様の  
お越しをお待ちしております。

**JA新あきた直売所「あぐりんなかいち」** 秋田市中通一丁目4番3号(エリアなかいち施設内)

営業日 毎日(お盆・お正月は休業予定) 営業時間 10時~19時 電話番号 **018-884-0831**



JA新あきた広報誌  
2月号(vol.191)

発行:新あきた農業協同組合 〒10-0877 秋田市千秋留守町2-40 ☎018-832-6611(代)  
◎E-mail kikaku-4@ja-shinakita.or.jp ◎URL http://www.ja-shinakita.or.jp/  
●編集/管理部 総務課 ●印刷/(株)全農ビジネスサポート 秋田支店



メールマガジン配信中!