

【今月の特集】  
目指せ「えだ豆」日本一



# いづみきり

平成27年  
2015

09

vol.198

ふれあう笑顔  
つながる未来<sup>🌱</sup>



JA新あきた広報誌





新たなページを刻む生産者

のうと

新あきた **農人**



#### ■ 下北手地区

たかはし

**高橋ますみ**さん(41)

とにかくチャレンジすること!

農業の灯火を絶やさず、  
女性農業者・新時代の  
パイオニアとして道なき道を  
突き進んでいきます。

夢は農家カフェ。

気軽に集える空間を提供したい!!

経営内容: 稲作5ha、畑作1ha(枝豆、トマト、他)

#### 農業に取り組んだきっかけ

人生の転機が訪れたのは、3年前。会社での仕事を辞め、就農を  
決断したのは、自身の結婚や両親の入院などが重なったことから  
でした。「維持できなくなったり寂しさを感じる時は、やめるしかない」と話す父  
の言葉に、農業が離れていく寂しさを感じ、「自分が手伝いたい」と  
と決心しました。とはいえ、自分で栽培するとなると正直何もわ  
かりませんでした。両親の温かい指導を受けながら、更に栽培技  
術向上のため、JAや秋田市などが開催する研修・講習会等に参加  
し勉強しています。

#### 農業への思い

研修先の先生から「栽培に失敗しても、そこで諦めずに工夫し  
ながら何度も挑戦する事で上達していく」という言葉を教訓に、  
試行錯誤しながら多品目の中から自分に合った品目を追及し栽

# I n d e x

## 新あきた 農人

～新たなページを刻む生産者～ P2、3

## 特集

### 目指せ「えだ豆」日本一

P4、5

## 今月の営農ワンポイントアドバイス

### 【稲作】

P8、9

### 【園芸】

## アクティブウーマン

### ～活発に活動する女性部～

P10

## 新あきたの農産物

### 『ジャガイモ』

P16

## ニュース&トピックス

P6、7

## 健康対策・みんなの介護

P11

## 新あきたスマイル

P12

## ふれあいメール・クロスワードパズル

P13

## お知らせ・あゆみ・理事会・人事・概況・編集後記

P14、15

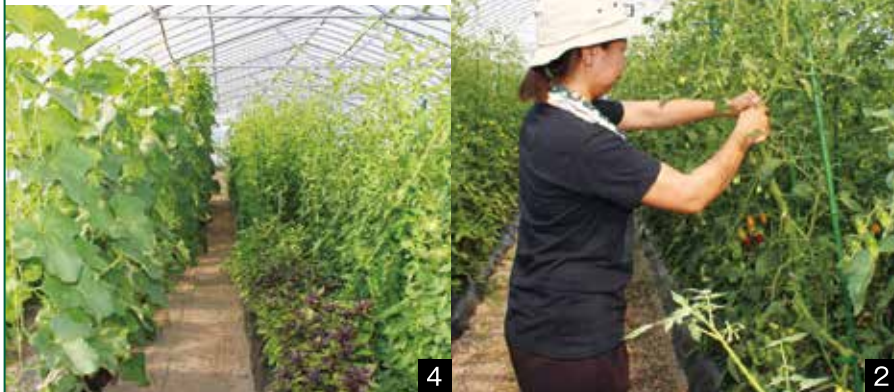


JA新あきた広報誌

いぶき



1. 色鮮やかなトマトを収穫しています。
2. トマトのわき芽かきは大事な作業です。
3. 丹精込めて作った野菜を販売。
4. 愛情がたっぷり注がれたメロンや野菜等。



### 今後の抱負

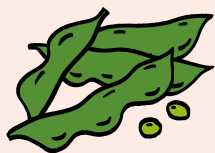
以前から6次産業化に興味があり、自分で作った農作物を加工、商品化したいと考えていました。将来は女性や学生が気軽に立ち寄れる農家カフェを経営することが夢で、実現に向け努力を惜しまない覚悟です。

営農を初めて4年目に入りましたが、まだまだ分からない事、知りたいことが沢山あります。忙しい農作業の合間を縫って、研修になるべく多く参加し、今ほどにかく知識や技術を身に付けたいと考えています。

培いたいと考えています。常にほ場を観察し、失敗の原因を突き止め、次の栽培に活かすよう心掛けています。

私たち地元農家の一番の強みは、地場産の新鮮な農産物をスピーディーにお客様へ提供できること。栽培が難しい冬期間でも出荷できるような品目を作付け、新鮮な野菜を通年提供できるように努力していきたいと思っています。

## えだ豆の種類



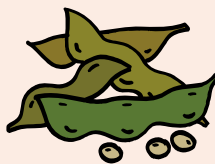
### 白毛豆(青豆)

最も多く流通しており、サヤは鮮やかな緑色で白いふ毛が生えている、一般的な種類のえだ豆。収穫の時期や粒の大きさなど様々な品種がある。



### 茶豆

外見は青豆に近いが、サヤの中の豆が茶色の薄皮を被っている。糖類を多く含むため、強い甘みと香りが特徴。収穫時期は青豆よりやや遅い。



### 黒豆

正月用の煮豆などに使われる黒大豆を、成熟前の若いうちに収穫したもの。サヤの中の薄皮がうっすら黒みを帯びており、収穫時期は3種類で最も遅め。

### ■えだ豆の豊富な栄養

枝豆に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>は体内で糖質・脂質などを分解してエネルギーに変える効果があり、夏バテ防止や疲労回復に効果的です。枝豆の良質なたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンCが肝機能の働きを助けます。

えだ豆  
大好き!



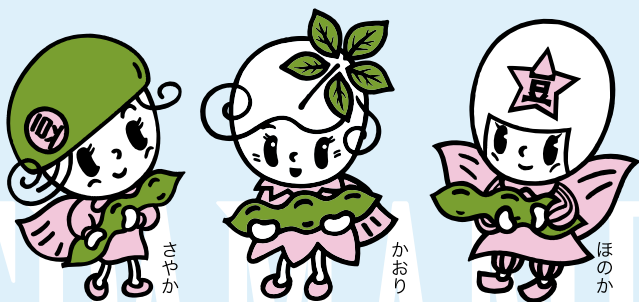
ほのか

### ■「秋田のえだ豆」美味しさの秘訣

秋田の夏は昼夜の温度差が非常に大きく、日中、光合成をして得たエネルギーは夜、気温が下がることにより、消費が抑えられ糖分が蓄えられます。

えだ豆は大豆の若い実で、青い状態で枝付きのまま刈り取ることから「枝刈り豆=えだまめ」と呼ばれるようになったといわれています。

## 秋田で生まれた品種 えだ豆『3人娘』



### 「品種紹介」

#### あきたさやか(収穫時期:8月下旬から9月上旬)

秋田県在来黒大豆の「黒煮豆」とサヤが大きい「サヤムスメ」を親として、平成20年に誕生しました。サヤは鮮やかな緑色で、甘みとうま味がある枝豆です。

#### あきた香り五葉(収穫時期:9月上旬から中旬)

古くから秋田で栽培されてきた在来枝豆の「五葉豆」は、甘みが強く、風味の良い品種ですが、この枝豆の血を受け継いだのが「あきた香り五葉」です。豆本来の深い味わいと香りの良さが最大の特徴です。

※同時期に出荷される一般的な品種(錦秋)より、甘み成分(糖類)が約1.4倍、旨味成分(アミノ酸類)が約1.2倍含まれているという試験結果が出ています。

#### あきたほのか(収穫時期:9月中旬)

良食味品種「秘伝」をもとに、本県の気象条件の中で選抜を繰り返し、平成24年に誕生した品種です。甘みが強く良食味で、香りが良くサヤの大きい枝豆です。

## 2 秋田で生まれた品種 えだ豆『3人娘』

秋田県とJAグループは、「目指せ えだまめ 日本一」を合言葉に秋田県産のえだ豆の生産・消費拡大に力を入れています。また、JA新あきたにおいても園芸品目生産拡大に向けた取り組みとして、最重要品目の一つである「えだ豆」に力を注ぎ、秋田商工会議所と連携をしながら、加工分野に足を踏み入れ、新たな需要に対するえだ豆供給体制の確立を目指しています。今回は、JA新あきた管内の「えだ豆」に関する実績や今後の取り組みについてお伝えするほか、秋田で生まれた品種えだ豆『3人娘』のキャラクターをご紹介します。秋田産えだ豆の魅力や美味しく食べるための『マメ知識』などが旬の秋田の「えだ豆」について特集します。



白毛のえだ豆が入っています。時期ごとに入っている品種が変わります。

9月に出荷される「あきた香り五葉」えだ豆が入れています。



## 秋田県の枝豆生産、出荷状況

生産された枝豆の90%以上は県外に出荷されています(主に首都圏)  
 日本一大きい卸売市場の東京都中央卸売市場大田市場に  
 最も多く出荷されます(7~10月の秋田産シェアは約20%)  
 みんなで美味しく食べて盛り上げよう。  
 目指すは『えだ豆日本一』!

1位を  
目指そう!

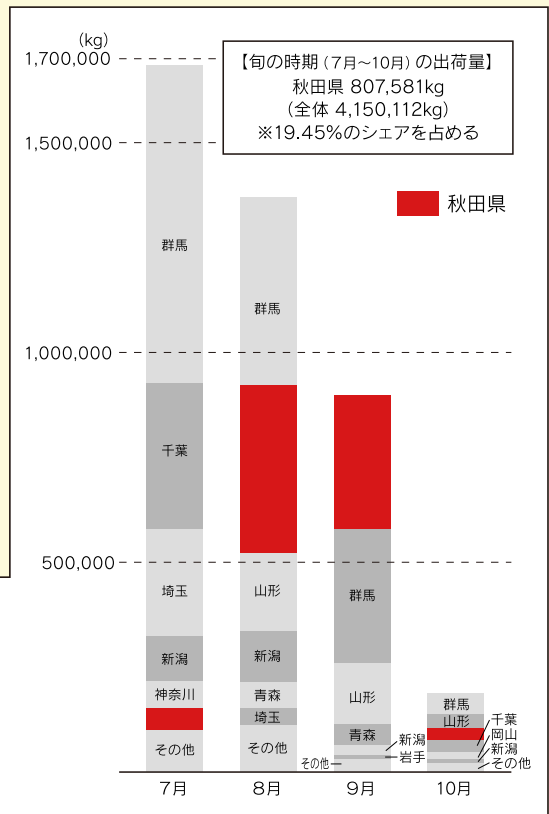


### 平成25年 都道府県別 えだ豆生産量

作付面積 (ha)	収穫量 (t)	出荷量 (t)
1 新潟 1,580	1 千葉 7,280	1 千葉 6,180
2 山形 1,460	2 新潟 5,580	2 北海道 4,690
3 群馬 1,150	3 埼玉 5,550	3 群馬 4,390
4 秋田 1,080	4 北海道 5,090	4 埼玉 4,220
5 千葉 854	5 群馬 5,060	5 山形 3,330
6 北海道 747	6 山形 4,470	6 新潟 3,240
7 埼玉 681	7 秋田 3,330	7 秋田 2,470
その他 4,848	その他 26,340	その他 17,580

### 平成25年 東京都中央卸売市場 えだ豆月別出荷量 (kg)

7月	8月	9月	10月
群馬 762,995	群馬 450,965	秋田 324,258	群馬 56,540
千葉 341,119	秋田 401,394	群馬 320,036	山形 32,880
埼玉 260,479	山形 188,393	山形 144,644	秋田 30,940
新潟 106,575	新潟 116,386	青森 50,387	千葉 28,547
神奈川 66,301	青森 65,019	新潟 22,398	岡山 15,732
秋田 50,989	埼玉 42,874	岩手 8,393	新潟 7,523
その他 93,611	その他 106,580	その他 31,715	その他 22,439



3 目指せ、えだ豆日本一

## 美味しく食べるための『ママ知識』

### ■ 収穫時期に適したゆで方(250g入りの場合)

※たっぷりのお湯で少量のえだ豆をゆでるのがポイント

- ① 水洗いした後、水(1.5リットル)に塩を入れ、お湯を沸かします。  
9月以降の枝豆は、豆本来のやさしい甘さなので、塩をやや控えめにするのがポイントです。
- ② 沸騰したら、枝豆1袋(250g)を入れ、7月から8月の枝豆は、3~4分程度、9月以降の枝豆は、身が充実しているため、少し長め(4~5分程度)にゆでます。  
豆の硬さをチェックし、ゆで過ぎに注意しましょう。
- ③ ゆで終わったら、ざる等に広げ、うちわで扇ぎながら冷めます。  
お好みにより、塩をまぶしてお召し上がりください。



たべるなら  
おいしく!

さやが

	7~8月のえだ豆	9月以降のえだ豆
水の量	1.5リットル	
塩の量	60g (おおさじ4杯) 塩分4%	45g (おおさじ3杯) 塩分4%
ゆで時間	3~4分	4~5分

4 美味しく食べる  
ための『ママ知識』

## JA新あきた管内の「えだ豆」に関する実績と今後の取り組みについて

枝豆	平成24年度実績	平成25年度実績	平成26年度実績	平成27年度目標
作付面積	10ヘクタール	15ヘクタール	24ヘクタール	30ヘクタール
生産者数	16戸	22戸	34戸	40戸
出荷量	23トン	39トン	68.2トン	100トン

作付面積は、24年度の10ヘクタールと比べ、26年度は2.4倍に拡大。また、生産者数も24年度は16戸だった生産者が、26年度には34戸と新規生産者が大幅に増加しました。さらに出荷量は24年度23トンから2年間で約3倍近くにまで増加し、実績を伸ばしております。

### 今後の取り組み

- Aコープ雄和跡地に設置した園芸集出荷施設へJAによる枝豆共同選別を集約し、選別機導入による新たな選別ラインの設置によって選別能力の向上を図り、品質の高い枝豆を県内外へ出荷します。
- 秋田商工会議所との連携により、新たな需要に対する枝豆供給体制の確立を目指します。
- 普及センター職員と営農指導員との連携により、現地巡回指導を充実します。
- 有利販売のため、出荷市場に対し正確な生産情報や出荷情報の発信に努めます。

### 6次産業化の取り組み

「6次産業化推進プロジェクト」では、JA新あきたと秋田市内の飲食店、宿泊施設との連携により、秋田市産えだ豆の地元消費拡大に向けて取り組んでいます。

通年消費に向けて、平成27年度は秋田市産えだ豆の3人娘(あきたさやが、あきた香り五葉、あきたほのか)による冷凍商品開発や加工品の試作を予定しています。

## 1. より身近な存在をめざす

社会貢献の一貫として各支店が独自に企画、実践して地域住民とのふれあいを増やし、より身近な店舗づくりを目指しています。河辺支店では、支店周辺にプランターを30個設置。管内の生産者が栽培した鮮やかなマリーゴールドを植え、JA共済や金融サービスなどJA事業全般のPRメッセージを発信しています。

長澤洋悦支店長は「地域に根ざした店舗づくりを目指しており、通り掛かった地域の皆様に楽しんでもらい、お気軽に支店へ寄って頂ければ」と話しました。



▲プランターがきれいに並ぶ店舗前(河辺支店)

## 2. りんごの園地全体巡回

JA新あきた果樹部会りんご部は7月23日(木)、雨模様の中、りんごの園地全体巡回を開催、関係者およそ10名が参加しました。春から好天に恵まれ、開花期も気温が高く、ハチもよく飛んだことで受粉条件が整い、生育・肥大ともに順調な状況です。「リングオハダニ」は若干見られました。が、防除の効果が出ており動きは止まっているので、引き続き適期防除を呼び掛けました。今後、台風情報に気を配りながら、収穫に向け管理を徹底していくことを確認しました。



▲園地でりんごの生育を見る生産者ら(上新城地区)

# News & Topics

## 3. 冷凍枝豆で消費増後押しを

JA新あきたと秋田商工会議所は、7月24日(金)秋田市で「えだ豆消費拡大フォーラム」を開催しました。冷凍エダマメの販売などを検討、参加した市内の飲食店関係者ら約60人にプロジェクトの内容や地元産枝豆の品質をPRしました。

JA野菜部会の武藤真作枝豆部長が、土づくりから出荷までを紹介し、長谷川清仁営農センター長は冷凍エダマメが出来るまでを説明。冷凍しても品質が低下しないことを強調しました。最後に(農)白華の郷が収穫した枝豆の試食も行いました。



▲エダマメを試食する関係者ら(秋田市)

## 4. いぶきの里5周年感謝セール

JA新あきた直売所「いぶきの里」が5周年を迎え、感謝セールを7月25日(土)・26日(日)の両日開催、新鮮な採れたて野菜などを買い求めるお客様で店内は賑わいを見せました。

いぶきの里運営協議会の榎政良会長は「お客様あつてのいぶきの里。日頃のご愛顧に感謝しながら、直売所の強みである新鮮で安全・安心な農産物をこれからも提供していきたい」と話していました。

玄関前では、大抽選会や枝豆の袋詰め放題、新鮮野菜の販売を行っていました。



▲感謝の気持ちで一杯です。満員御礼(いぶきの里)

## 5. 営農相談&ローン相談会開催!!

農家・組合員の営農と生活を守るべく、7月25日(土)・26日(日)の両日、営農相談&住宅ローン相談会を7支店で開催しました。

相談会は、住宅ローンやオートローンなどの他に、新規作物・新技術への挑戦や農業機械の導入、経営規模拡大など、営農全般に関する相談に応えようと営農指導員を配置し、多数相談が寄せられました。

またJAでは、園芸作物の栽培に力を入れ、農家所得の向上に向け組合員とともに歩んでいきます。今後も農業資金や各種ローンについてお気軽にご相談下さい。



▲お客様の話に耳を傾ける鈴木裕子職員(河辺支店)

## 6. 3高校、種沢地区の農園を見学

17歳の6次産業化プロジェクト活動の一環として、農園見学が7月27日(月)、秋田市雄和種沢地区で行われました。金足農業、秋田商業、秋田工業3高校の2年生27名が枝豆やトマト、リンゴやブルーベリーなどのほ場を見学。(豊)種沢ファームの伊藤満代表や種沢果樹組合の伊藤敬一組合長から農作物の品種の特徴や栽培方法、生育状況などについて説明を受けました。生徒らは「農作物の味や特徴を学び、商品開発に生かしたい」と意気込んでいました。



▲枝豆のほ場を見学する生徒ら(秋田市雄和種沢地区)

## 地域のGOODな話題がここに!!

## 7. 若い力で農業を動かせ!!

若手農業者が集い、活発な意見を交換するべく交流会が7月30日(木)、新あきた会館で行われました。参加者は2班に分かれ「若手農業者がJAに求めること、行政に対する要望事項など」のテーマで話し合いました。補助事業の強化や担い手の交付金の充実、融資制度の緩和など多数意見が出されました。参加者の一人は「同じ若手農業者の様々な考えや農業に対する思いを知ることができました。充実した情報交換ができ、お互いの刺激になると思います」と話してくれました。



▲活発な意見交換がなされた交流会(新あきた会館)

## 8. はじける女子パワー炸裂

秋田市と秋田県市町村振興協会は8月5日(水)、「女子パワーによる6次産業化」をテーマに平成27年度国際文化講演会を開催しました。穂積志秋田市長が挨拶した後、秋田市大森山動物園名誉園長で女優の高木美保さんが「農は生命(いのち)の源」と題して基調講演を行いました。続いて「女子パワーによる6次産業化」をテーマにパネルディスカッションが行われ、高木さんと「Ane K o m a c h i」のメンバー3名、タベルスキ・マイケル氏が6次産業化の取り組みについて話し合いました。



▲高木美保さんを囲んで記念撮影をしたパネラーの皆さん(にぎわい交流館AU)

# 今月のワンポイント



営農センター 佐藤 怜太

## 適期刈取りで実りのある秋に

9月に入るといよいよ収穫の時期を迎えます。本年度の生育は春先からの好天で出穂が早まり、その後も高温で推移しています。作業計画の設定や刈取りの準備は早めに行い、適期刈取りを行えるようにしましょう。

### 刈取適期の判断基準

#### ◆出穂後日数

早生品種(あきたこまち)／出穂後45日  
中・晩生品種(めんこいな・ゆめおぼこ)／出穂後50日

#### ◆籾の熟色

「黄色+黄白色」が全体の90%以上

#### ◆枝梗の状態

上位から5番目までの枝梗が黄化

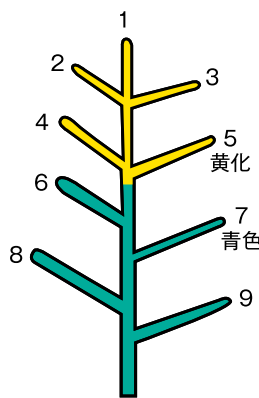
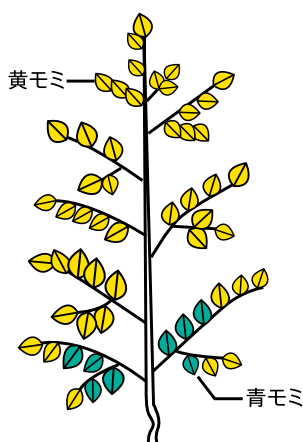
#### ◆積算温度

早生品種／950~1,050℃  
中生品種／1,050~1,150℃

### 籾の熟色、枝梗の黄化程度による刈取適期の判断

■ 刈取り適期の籾の熟色

■ 刈取り適期の枝梗の黄化程度



※黄化は穂の先端から進みます。籾色だけでなく枝梗の色も注意して観察しましょう。



### 作業留意点

- 1 コンバイン等機械の点検は早めに済ませましょう(直前に慌てて作業すると事故や作業ミスの原因となります)。
- 2 コンバインにあった適正な回転を維持しながら、「脱ぶ米」が発生ないようにしましょう。
- 3 水分は15%以下を目標に調整してください。倒伏などで水分の多い籾を刈り取った場合は一度17~18%まで乾燥させて、時間を置いてから再度仕上げるようにしましょう。
- 4 籾摺り作業は穀温が常温まで低下してから行いましょう(高温での籾摺りは肌ずれ米の原因となります)。
- 5 籾摺り機の処理量は米選機の処理量に合わせ、処理能力以上に玄米を供給しないようにしましょう。品質を下げる要因となります。
- 6 網目は1.9mm以上を使用し、整粒歩合向上に努めましょう。



園芸

# 今月のワンポイント

## 小松菜のおすすめ品種



営農センター 松橋 健斗

### 小松菜のおすすめ品種と播種期

播種期	8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
品 種	里きり											
	はっけい											
				なかまち								
				いなむら								
	夏の甲子園			園芳								

### 播種から収穫までの日数

8月～9月 / 25～30日前後

10月～11月 / 70～90日前後

※上記の日数はあくまでも目安となります。

### 注意点

- 【夏期】** 気温や土壌の乾燥状態を見て随時灌水しますが、収穫7日前からは灌水しません。収穫期頃は伸長が早く湿度が高まると一気に成長します。作物が伸びすぎないようにハウス内の換気に注意を払うなどの対策をし、収穫作業を行ってください。
- 【冬期】** 伸長は穏やかですが初春の気温上昇と共に急に伸長し品質が落ちる場合があります。夏期同様、収穫が遅れないよう注意してください。また冬期栽培は抽苔(とう立ち)にも注意してください。



## ほうれん草のべと病対策を万全に!!

営農センター 高橋 良明

### べと病の症状と発生原因

- ◎下葉から発病することが多く、葉の表面が黄変し、葉裏に灰色のカビがみられます。
- ◎平均10℃前後でハウス内の多湿が続くと発生しやすくなります。

### べと病対策のポイント

- ◎抵抗性品種を使います。 ◎生育後半は灌水は控えます。
- ◎日中に換気するように注意を払います。(特に多湿になりやすい冬期間)
- ◎被害残さは、圃場から搬出して処分しましょう。



▲べと病にかかったほうれん草

### べと病薬剤例

- ◎伝染が早く、発生が進展してからでは効果がないため、予防散布及び早期防除に努めましょう。

薬剤名	適正使用基準		
	使用時期	希釈倍率	使用回数
ランマンフロアブル	収穫3日前まで	2,000倍	3回まで

### ほうれん草秋播きおすすめ品種

- ◎べと病抵抗性レース、低温伸張性がどちらも良好で育てやすい品種です!!

※スパイダーは成長が速いので温度が上昇するとともに一気に成長します。

品種	べと病抵抗性レース	低温伸張性	播種時期	特徴
パワーアップ7	1～7	○	9月上旬～10月下旬	極立性、濃緑。収量性が高い。
トラッド7	1～7	◎	9月上旬～11月下旬	低温伸張性が非常に強い。収量性が高い。
スパイダー	1～7	◎	9月上旬～11月下旬	株張り・作業性抜群で、秀品率が高い。

# Active Woman

アクティブ ウーマン

～活発に活動する女性部～



## 手ぬぐいでかわいい模様の「あずま袋」を作る



河辺小学校において7月14日(火)と21日(火)の両日「家庭科クラブ」の授業で、あずま袋づくりを行いました。

家庭科クラブの児童24人は、授業の中で調理実習や裁縫などを学び、今回は手ぬぐいであずま袋づくりに挑戦。講師は女性部河辺地区部長松田和子氏で、長年培ってきた裁縫の技術を児童達に伝えていました。

以前、家庭科クラブの授業内で、まつり縫いや玉止めなど、裁縫の基本を児童達は学んでおり、復習しながらより実践的に作品をつくることに挑戦。手際よく作業をし、仕上がりがとてもきれいで、素晴らしいものとなりました。

児童は「松田先生に教えてもらいうまく作ることが出来ました。もう一度家で作り、普段の生活に役立たせたいです」と話していました。



▲児童に指導を行う松田和子氏(河辺小学校)

## 女性部リーダー研修会



▲出席した両理事(河辺支店)

## 女性目線で新しいことを提案していこう!!

JA新あきた女性部リーダー研修会が各地区の女性部長・副部長・女性総代らが集い8月6日(木)、河辺支店で開催されました。

木山美佐子、佐藤祐子両理事が出席し「女性の活動とJA運営への参画について」と題して、女性の視点から現状を見つめ、JAや女性部を今よりもより良くしていこうと活発な意見交換が行われました。

## エコープかつおだしを使って美味しく仕上がる料理講習!!



7月24日(金)、秋田市西部市民サービスセンター「ウェスター」にて、エコープかつおだしを使った料理講習会を開催しました。ハウスウェルネスフーズ(株)から講師を招き、部員22名が4班に分れ「鮭の炊込みご飯」「お吸い物」「野菜たっぷり春巻き」3品の料理作りに挑戦しました。

自然豊かな香りが特徴のエコープかつおだしで作った料理は、かつおと昆布のコクが口いっぱいに広がり、夏にぴったりなメニューでした。

参加した部員らは「楽しく会話しながら手際よく調理が出来た」と微笑みながら話してくれました。



▲野菜たっぷり春巻きを揚げる部員ら(ウェスター)

## 南地区 料理講習会



▲3地域が仲良く一つになった南地区(上北手コミセン)

## 酢料理がますます楽しく、酢的生活で健康に!!



7月25日(土)、上北手コミセンで、エコープのらっきょう酢を使った料理講習会を行いました。大興産業(株)から2名の講師を迎え、部員15名がお酢を使った料理「鰻に見えま酢“ふしぎな丼”」「酸味のスープワントン」「ゴーヤの漬けもの酢和え」など4品の料理を作りました。

エコープの酢を使った料理は、丁度いい「すっぱみ」が食欲をそそり、素材をキリリツと引き締め美味しく味わうことが出来ました。夏には欠かせない料理です。南地区杉澤裕子部長は「今年から3地域が一つになり、皆さんが集まってきて嬉しい。今後集まる機会を増やし楽しく、仲良く活動していきたい」と話しました。

新あきたオススメ  
知って得する!  
健康対策

## 超音波検査のお話

今回は超音波検査のお話をさせて頂きます。人の耳に聞こえる音(周波数20Hz(ヘルツ)〜20kHz(キロヘルツ))よりも高い音を超音波といいますが、「エコー検査」と「超音波検査」は同じ意味で使われます。検査で使う音の周波数は主に1〜30MHz(メガヘルツ)で、超音波を送信し戻ってくる音を受信し画像にしています。そのため被爆のない安心な検査といわれています。

超音波検査では、目的により様々な臓器を見ています。大きく分類すると①腹部超音波検査、②心臓超音波検査、③乳腺超音波検査、④血管超音波検査、⑤泌尿器超音波検査、⑥婦人科超音波検査、などがあります。それぞれの検査についてお話しします。

① 腹部超音波検査／この検査は比較的多くの方が受けたことがあると思いますが、検診や消化器科でお腹が痛いといった場合に、肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓などを見ています。痛い原因は何か、腫瘍は無いかな、有った場合はその腫瘍の良悪性も見ています。また腹部大動脈瘤や、消化管の腫瘍や炎症を見ることもあります。

痛い場所があれば、その部分をよく見ますのでお話ししてください。早期発見を目的に年に一度程度受けることをお勧めします。注意点として、この検査は、食後では胆嚢が小さくなったり、膨らんだ胃のせいで膵臓が見えづらくなったりすることがありますので、朝食抜きでの検査が基本となります。また胃や腸のガスで見えにくい時は、横向きになって貰うこともありますのでご協力ください。

他に腹部超音波検査の精密検査としてソナゾイド造影超音波検査があります。これは点滴から造影剤を入れて詳しい血流情報を得る検査です。卵の成分から出来ている造影剤は空気として肺から出るので腎臓の悪い方でも検査可能で、副作用もほとんどないといわれています。

② 心臓超音波検査／心電図に異常が見られた場合や胸痛の際、精密検査として心臓の大きさや動きを見ます。心筋梗塞や弁膜症などの発見・経過観察に役立つ検査です。

③ 乳腺超音波検査／乳房にしこりは無いかな、有った場合はその良悪性も見ます。

④ 血管超音波検査／頸動脈・下肢動脈の流れの悪いところはないかな、下肢静脈の血栓の有無などを見ます。

⑤ 泌尿器科超音波検査／腎臓・膀胱・前立腺の、大きさや腫瘍が無いかを見ます。

⑥ 婦人科超音波検査／子宮・卵巣の異常や、妊婦健診では胎児の成長も見ています。

その他にも皮膚科の出来物が何かを見る検査や、甲状腺・頸部のリンパ節を見る検査など、本当に沢山の種類の超音波検査があります。生体検査室で行っている超音波検査は私たち臨床検査技師が超音波検査士という資格を取得して行っています。知名度が低いかも知れませんが、臨床検査技師・超音波検査士どちらも覚えて頂けると嬉しいです。また超音波検査は痛みの少ない検査ですので、怖がらずに検査にいらしてください。

秋田厚生医療センター  
臨床検査科副技師長

大山 葉子 先生  
おおやま ようこ



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～

## JAホームヘルプサービス事業所からのお知らせ

暮らしの中で、ご不便なこと何かございませんか？  
介護のプロ・JAのホームヘルパーがお手伝いします。

### 生活援助

調理、掃除、洗濯、片付け、  
買い物、薬取りなど



### 身体介護

食事、排せつ、入浴、清拭、  
洗髪、通院等外出介助など



訪問事業所では、一緒にはたらく訪問ヘルパーも募集しております!!

お問い合わせは

JA新あきた高齢者福祉事業所 TEL/018-869-9300

# 新あきたスマイル～地域の笑顔探します!～



## ■ 岩見三内地区 ほし ゆりあ 星 友里杏ちゃん【2歳】

お父さん:直也さん お母さん:容子さん

☆性格は…

誰にでも優しく、気遣いができ、笑顔が自慢で歌や踊りが大好きです。

☆好きなこと・好きなもの… ☆好きなお遊び…  
イチゴと野菜を収穫すること。 土遊び、土いじり。

☆最近ハマっていること…

自転車に乗ること。

☆将来の夢(ご両親が描く将来像)…

娘と一緒に家族みんなで野菜を作り販売したい。

☆ご両親からお子様へメッセージ

とにかくたくさん遊んで学んで楽しんで欲しいです。(土にたくさん触れて欲しい)



こんにちは!  
JA職場  
探検隊

## ■ 東支店

もりあい れいか  
森合 玲花 職員  
【18歳・A型・蠍座】

■ 担当業務…貯金窓口

■ 出身……東京都

■ 趣味……プロレス観戦

■ 入組……1年目

■ 心がけていること

普段、貯金の窓口を担当させていただいております。「明るく、笑顔でお客様に接し、積極的にお声掛けをする」ということを心がけ、日々の業務に邁進しています。

## ■ 組合員・ご利用者の皆様へメッセージ

入組1年目でまだまだ未熟な点も多く、日々勉強の毎日ですが、JAをご利用下さるお客様に喜んでいただけるよう精一杯頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。



ENJOY!!  
いきいき  
ライフ

## ■ 東・赤沼地区 ささき てつお たきこ 佐々木 哲男さん(77歳) 滝子さん(72歳)

佐々木さんご夫妻は、昭和38年11月にご結婚され、今年で52年目を迎えられました。現在ご夫婦2人で暮らし、時折秋田市市内にいる2人のお孫さんと食事に出掛けるのを楽しみに過ごされています。哲男さんは、45年間会社勤めをしながら、兼業農家として農業を営んできました。JAにおいては長きに亘り、総代と支部長として活躍され、現在は不動産経営友の会広山田支部赤沼地区の役員を務めております。スポーツ観戦が好きで野球やサッカー、相撲やラグビーなど幅広くテレビで応援されています。一方、滝子さんは、月2回ごてんまり教室に通い、仲間とお話しながら過ごす時間を大切にしています。手先の器用さを活かしているんな色の糸を使い、一針一針丁寧に縫っていくごてんまりは、完成度が高くまさに芸術品です。

ご夫婦の共通する一番の思い出は、旅行で中国とシンガポールに行ったことで、中国では壮大なスケールの「万里の長城」や始皇帝の時代が蘇る「兵馬俑」に魅了され、シンガポールではマーライオンの美しさや街の清潔さに感動し、ナイトサファリパークでトロッコに乗り、夜行性の動物を間近で見られたことが印象的でしたとのこと。「自分よりも健康で長生きして欲しい」と哲男さん。「いつも手助けしてくれてありがとう」と滝子さん。互いにいたわりあい、畑での野菜作りや花植えなどをして仲良く歩んでいきたいと話してくれました。



# 読者とのコミュニケーションの場

# ふれあいメール

## 今月号のテーマは『夏が来た』

### ■来月号のテーマは「虫のこえ」

お盆も過ぎ、夏の風物詩である花火大会や盆踊りも大方終わりを告げ、一雨ごとに涼しくなっています。暦の上ではもう秋。様々な虫たちのこえの大合唱が始まります。皆さんは「虫のこえ」と聞くと何の虫のどんなこえを思い浮かべますか? 「虫のこえ」について好きなこえや思い出など、どんなことでもお聞かせください。皆様からのたくさんのお便りお待ちしております。

スーパーの果物や野菜売場に秋田産のスイカや枝豆、トウモロコシが並んだ時に、あゝ秋田にも夏が来たなあゝと実感します。  
(雄和 Oさん 50代)

昔、夏といえば川で泳いだり、かき氷を食べ、室内に氷の柱を置いて暑さをしのいだもの。今、高気密住宅の中、エアコンで、DVD見ながらスポーツドリンク片手に静かに過ごす。うーん、どっちが本当の夏? これも時代の流れ?  
(横森 Iさん 50代)

まだ涼しい早朝に草花を愛でながら近所を散歩、気持ちいい! 夏は大好きなトマト、枝豆、スイカが私を元気にしてくれます! ありがとうございます!!  
(桜 Yさん 60代)

梅雨らしさもあまり感じられず、毎日暑い日です。野菜もたくさん採れ自給自足を満喫しています。暑くてイヤになるけどこの暑さがなければ野菜も採れない。自然に感謝!!! ですがやはり暑さが年々巨大化している。  
(柳田 Nさん 30代)

東京の妹に枝豆を送りたくて、いぶきの里で数種類を買って送りました。妹からの返事は「甘くておいしい、違うもんだネ」と言われ、嬉しい気持ちになりました。野菜も新しくお買物が楽しいです。  
(桜ガ丘 Sさん 70代)

もう何年も前から暦の上では「夏」と聞くと同時に夏本番がやってきているような気がします。私の考えすぎでしょうか?  
(河辺 Tさん 60代)

夏はやっぱり海でしよう!! 泳げない私にもつばら浜辺で貝殻拾い。そして帰ったら窓辺に吊るして飾って夏を満喫!!  
(雄和 Sさん 60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?

### ■タテのカギ

- 1 … あなたが今書き込もうとしているもの
- 4 … 太陽系の第4惑星 地球のお隣さん
- 7 … ラグビーの選手が組みます
- 9 … 秋に川を遡上(さ)せしよこする魚の一つ
- 10 … 白と黒でつきます
- 11 … 十五夜に楽しむもの
- 13 … 閻魔(えんま)大王が居る所
- 15 … それ以上進めない 小路
- 16 … 恋よりも深いかも
- 17 … 焼き物で有名な愛知県北部の市
- 18 … 顔と腹を床に付けて寝た体勢
- 21 … 「ふじ」「玉林」「紅玉」といえば王様や殿様に仕えます

### ■ヨコのカギ

- 1 … 別名は秋桜 ヒンクや白の花を咲かせます
- 2 … 建物を建てるための土地
- 3 … 魚の呼吸器官
- 5 … ゴマを英語でいうと
- 6 … 枯れ山水の庭にはありません
- 8 … 有明海のシンボルのな魚
- 12 … 9月9日は ーの節句
- 13 … マッチの手で持つ部分
- 14 … 天気記号で●は雨、では○は
- 15 … 寝るときに敷いたり掛けたり
- 16 … 水とは混ざりにくい物が多い
- 17 … ニンジンやセロリは ー科の植物
- 19 … 今度払うから ー において

1	7	10			17	20
2				15		
3				13		
4		8	11		18	
5		9			16	
6				14		

※JAによせられたお便りの住所・氏名・年齢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3名様に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・氏名・年齢及び来月号のテーマについて一言書いてお送りください。

【締め切り】平成27年9月11日(金)

◎応募は下記まで。

### 案内板

ハガキの裏にクイズの答えと上記の来月号のテーマについて一言ご記入の上、お送りください。多数のご応募お待ちしております。

答え  
住所  
氏名  
年齢

来月号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

★当選者  
おめでとうございます

ス	イ	カ	キ	ク	ケ	コ
カ	イ	バ	マ	ト		
チ	リ	ス	イ	ト	ウ	テ
キ	タ	タ	ミ	シ		
ユ	ウ	ガ	オ	ア	ー	イ
ウ	リ	ル	ア	ー	イ	ヤ
ギ	ネ	ン	オ	ツ		

8月号の答え  
A ネット  
B ツバ  
C タ  
D イ  
E ヤ

小野寺 輝子さん(雄和)  
永澤 洋子さん(柳田)  
吉澤 美生子さん(桜)  
★おめでとうございます

## Aコープ北東北 秋田支店 生活総合予約展示会

超特価品を多数展示!この機会をお見逃しなく!!

**日時** 9月5日(土) 午前10時~午後5時  
6日(日) 午前10時~午後3時

**会場** 秋田県立体育館 小体育場  
秋田市八橋運動公園1-12

**ご来場記念プレゼント!!  
お楽しみ大抽選会もあるよ!**



●お問い合わせ・お申し込み  
JA新あきた 資材課 TEL/018-832-6658

## 一生に一度は訪れたい憧れの2大世界遺産をめぐる旅 「世界遺産マチュピチュとナスカの地上絵」 募集説明会のご案内

Nツアー農協観光がオススメする **参加費無料**  
旅行募集説明会を開催いたします。お気軽にご参加下さい!

**開催日時**

9月18日(金) 午前10時~11時

**開催場所**

秋田県JAビル 7階小会議室

旅行期間/平成28年2月下旬予定  
旅行代金/秋田空港起点  
大人お1人様約70万円(2名1室利用)

※その他諸費用等は別途かかります。詳しくはお問い合わせ下さい。

■旅行企画・実施

**株式会社 農協観光 秋田支店**

〒010-0976 秋田県秋田市八橋南2-10-16 TEL/018-864-2588

総合旅行業務取扱管理者/田中 顕治・高松 国男 FAX/018-864-2590

観光庁長官登録旅行業第939号・(社)日本旅行業協会正会員・ポンド保証会員・旅行業公正取引協議会会員



マチュピチュ

## JA虹のホール レゼール広面 10周年感謝祭

日頃のご愛顧に感謝した楽しいイベントに  
ご家族皆様でお越しください!

**開催日時**

9月13日(日) 午前9時~午後3時

**開催場所**

JA虹のホール **レゼール広面**

〒010-0041 秋田市広面字堤敷41-1 TEL.018-884-7236

**参加無料**

### 第29回 人形・ぬいぐるみ 供養祭

供養祭受付  
9:00~  
11:30  
僧侶の読経  
11:30~



### 昭和の時代に秋田で 人気を集めた小玉進さんのライブ 五城目のトメさん 漫談ショー

13:30

CD販売  
あります!



### 大迫力の太鼓の鼓動に魅了されます なまはげ太鼓 14:30



その他、各種イベント多数ご用意してお待ちしております。

お問い合わせ **JA葬祭レゼール** **0120-46-5731**

〒011-0901 秋田市寺内字大小路207-28 <http://www.ja-sousai-akita.co.jp/>



### 人事

- ◎平成27年7月1日付 異動  
資材課 課長/須田 正人(旧任:追分グリーンセンター センター長)  
追分グリーンセンター センター長/遠藤 修人(旧任:資材課 課長)  
南グリーンセンター センター長/池田 友一(旧任:南支店 副支店長兼推進課長)  
営農企画課 調査役/齊藤 幸悦(旧任:南グリーンセンター センター長)  
資材課 調査役/鈴木 良一(旧任:南グリーンセンター 調査役)  
南グリーンセンター/高橋 昇(旧任:営農企画課)
- ◎平成27年7月1日付 キャリア採用  
農機具センター(臨時職員)/小松 毅  
営農企画課(臨時職員)/齊藤 一宏
- ◎平成27年7月21日付 異動  
南支店 主任(総合渉外)/高橋 善友(旧任:共済推進課 主任)
- ◎平成27年7月21日付 キャリア採用  
共済推進課(臨時職員)/佐々木 純平  
東支店(臨時職員)/平澤 絢子

### 新あきたの概況《7月末現在》

組合員数/(正)7,113人 (准)9,754人	
貯金	1,072億8,974万円
貸付金	287億7,841万円
共済保有高	2,516億2,455万円
購買品供給高	5億5,995万円
販売高	2億2,252万円
出資金	34億8,304万円

### 編集後記

先日、農家さんから採れたての枝豆を頂き、ゆでて食べました。とても甘くておいしく最高の味でした。秋田産のおいしい枝豆を食べて、残暑を乗り切ろう!!「目指せ えたまめ 日本一」(A.I)

今月の1ショット  
今年の芋燈も最高でした!!





インターネット申込みで金利引下げ中!!

JA新あきた オートローン 検索

# JAオートローン

軽トラックの  
購入もOK!

クイック審査で低金利!

変動金利型(保証料込)

# 年2.1%

店頭申込み 2.4%~2.7%  
インターネット申込み 2.1%~2.4%

金利引下げ条件 **0.30%引下げ**

①JAカード一体型のご契約(既に保有されている方含む)  
②自動車共済のご契約(既に保有されている方含む)  
※詳しくは店舗にてご確認ください。

(平成27年8月15日現在)

お問い合わせ

詳しい商品内容につきましては、最寄りのJA新あきた各支店または金融推進課までお気軽にお問い合わせ下さい。

# TEL/018-832-6617



## 加工技術研修 の参加者募集

1日コース

6次産業化の実践を目指す農業者等を対象に、  
初心者向けの講座や加工実習を行います。

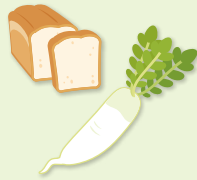
参加費  
無料

研修時間 13:30~15:30

研修会場 秋田市園芸振興センター

研修人数 座学/先着30名  
加工実習/先着12名

申込期間 9/4(金)から各日2週間前まで  
(まとめてお申し込み可)



日程	講義形式	講義内容
10/27(火)	座学	加工・直売所の成功事例(ケーススタディー)
11/24(火)	座学	直売所用のPOPの作り方や陳列の考え方
12/15(火)	加工実習	米粉を使ったパンの製造法
1/19(火)	加工実習	味噌の製造法、保存法、有効なパッケージについて
2/3(水)	座学	自社のロゴや名刺を作ろう
2/9(火)	加工実習	米粉を使ったシフォンケーキ等、菓子の製造と販売方法
2/23(火)	加工実習	本格的なキムチの製造と販売方法
3/15(火)	加工実習	大根やカブ等を使用したピクルス製造と販売方法
3/22(火)	加工実習	乾燥野菜を使った料理と販売方法

お申し込みはこちら

秋田市農林総務課6次産業担当 TEL/018-866-2115 FAX/018-864-4408

### JA新あきたのあゆみ《7月》

- 7月1日・・・辞令(異動)交付式 (JA新あきた会館)
- 6日・・・秋田県議会議員とJA役員との懇談会 (秋田キャッスルホテル)
- 7日・・・JA新あきた・秋田中央警察署との「交通事故防止」キャンペーン(勝平小学校)
- 「・・・野菜部会役員会、大豆部会役員会 (JA新あきた会館)
- 8日・・・JA秋田組織整備・経営改革推進本部委員会 (秋田県JAビル)
- 「・・・農林年金受給者連盟新あきた支部 通常総会 (イヤタカ)
- 15日・・・第4回秋田地区JA合併研究会 (秋田県JAビル)
- 「・・・中央地区園芸戦略対策協議会総会 (秋田キャッスルホテル)
- 16日・・・JA全国大会議案協議地区別JA代表者会議 (新横浜プリンスホテル)
- 「・・・JA新任監事研修会 至17日 (JA秋田研修所)
- 17日・・・新あきた農協不動産経営友の会 総代会 (秋田ビューホテル)
- 24日・・・第27回JA全国大会組織協議案説明会 (秋田県JAビル)
- 27日・・・TPP交渉における国会決議実現に向けた緊急上京運動(東京)

- 28日・・・第2回コンプライアンス委員会 (JA新あきた会館)
- 「・・・第5回理事会 (「 」)
- 「・・・第6回監事会 (「 」)
- 29日・・・JA新任理事研修会 至30日 (JA秋田研修所)

### 第5回理事会

平成27年度第5回理事会が平成27年7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/大口信用供与先への供与について  
議案第2号/平成26事業年度ディスクロージャー誌の発行について  
議案第3号/組織規程の一部変更について  
議案第4号/平成27年産米独自販売米販売方針について  
議案第5号/「主食用米の深堀りによる飼料用米への変更」の対応について



新あきたの農産物

# ジャガイモ

## 栄・養・素

ジャガイモは、ビタミンB群・Cやミネラル成分、カリウムが豊富です。特にビタミンCは、みかんやほうれんそう並みに含まれ、熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくいのが特徴です。また、ガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防や美容に効果的です。

カリウムは、体内のナトリウム（塩分）量を調節し、高血圧の予防や利尿作用によりむくみを改善する効果などもあります。また、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。さらに整腸作用、便秘の改善効果がある食物繊維や貧血の予防になる鉄分も多く、まさに栄養の宝庫と言えます。

カロリーは、同量のご飯と比べ1/2程度と低め。カロリーが気になる方、ダイエット中の方にもおすすめ。



RECIPE

## ポテトのチーズ挟み焼き

### 材料(2人分)

ジャガイモ……………大2個      バジルの葉…4~5枚  
 溶けるチーズ(ピザ用など)…50g      塩……………適量  
 EVオリーブ油……………少々      こしょう……………適量

### 作り方

(1人分175kcal)

- (1) ジャガイモは皮をむき、薄さ5mm・長さ4~5cmの千切りにする(水にさらさない)。
- (2) 小さめのフライパンにEVオリーブ油を薄くのばし、千切りにしたジャガイモの半量を入れ、手で押さえてから塩・こしょうをし、チーズ2/3量とバジルの葉を載せ、その上に残りのジャガイモをかぶせ、もう一度手で押さえる。
- (3) ふたをして中火で約3分、その後弱火にして約3分焼き、全体がチーズとジャガイモのでんぷんで固まり始めたら、フライ返しで上から数回押さえ、裏返す(このとき、まずフライパンのふた代わりに平らなお皿をかぶせ、お皿の底にしっかりと手を添え、フライパンをひっくり返してジャガイモを取り出す。次に滑らすようにフライパンに戻すと簡単)。
- (4) 上からフライ返しで押さえ、形を整えてから塩・こしょうを加え、その上に残りのチーズを散らし、ふたをしてから弱火で3~5分焼く。
- (5) ジャガイモに火が通り、上面のチーズが溶けたらお皿に滑らせるように取り出し、切り分ける。



外はかりっと香ばしく、中はとろけるチーズがポテトを包み込みます。時々フライ返しで押さえながら焼くと、ポテトが上手にくっきます。チーズの良い香りがしてきたら、裏返すタイミングです。お酒にもよく合い、冷めてもおいしいいただけます。

ふれあう笑顔 つながる未来

いぶき

JA新あきた広報誌  
9月号 [vol.198]

発行:新あきた農業協同組合 〒010-0877 秋田市千秋矢留町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!