

【今月の特集】  
農業振興の取り組みについて

# いづみ

平成29年  
2017

3

vol.216



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



■ 雄和地区

ささき たつや  
佐々木 達也 さん (27)

自分がおもしろそうだ!

食べたい!!

と思えるような農産物を作る!

「(有)新あきたファーマーズ」  
経営内容＝稲作20ha 大豆586a 枝豆30a  
ほうれん草ハウス2棟

農業に取り組んだきっかけ

両親が農業をしていたので、子供の頃から農業を手伝っていました。その頃から既に農業をする意識はあったと思います。一旦秋田を離れ地元に戻ってきた後も、アルバイトなどしながら実家の農作業の手伝いをしていました。そして、農地を大切にしたいという気持ちや周囲のアドバイスもあり、タイミング的にいい機会と思い(有)新あきたファーマーズで就農を始めました。

農業への思い

稲作、大豆、枝豆、ほうれん草の栽培に取り組んでおり、安心して食べられる物を作ることを心がけています。基本的なことを手を抜かずにきちんと行っていれば必ず良い物は作れると思っています。そして、収穫時に良い物が出来るとやっぱりうれしいと感じます。しか

# 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

### 農業振興の取り組みについて

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

### 『シイタケ』

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



3



1

- 1.草取り作業
- 2.ほうれん草畑
- 3.畑を確認中
- 4.大豆調整選別作業



4



2

### 今後の抱負

し、農業はわからないことばかりで、毎日が勉強と思い作業をしています。両親や会社の先輩たちの仕事を見て、聞いたりしながら覚えていきます。夏場の草刈りなど体力を使う作業や農業機械を使う作業などは特に注意して慎重に行っています。農地場所が離れている所もあるので、効率よく作業するなど工夫もしています。

稲作、大豆に関しては土づくりから収穫まで一通りの作業がしっかりとできるようになりたい。また、田植え機やコンバイン、無人ヘリコプターなど機械操作の経験を積み、新たにフォークリフト免許や中型免許を取り、農作業の幅を広げていきたいと思っています。

高齢化が進んでいるため、今後「ファーマーズ」の需要は間違いなく増えていくと思うので、若い世代の確保や農機具などの充実、いろいろなことに対応していける体制を整えられたいと思います。



JA新あきた広報誌

いぶき

# 農業振興の取り組みについて

# 特集

JA新あきたは重点方針として担い手経営体の育成・確保と経営支援及び行政と連携した人・農地プランへの取り組みを通じ、地域農業の振興を図ってまいります。

第29回秋田県JA大会やJA自己改革の決議による「農業者の所得拡大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を最重点目標とし、組合員・地域の皆様の要望に対し応えられるよう進めてまいります。

行政と連携した取り組みの一部をご紹介します。

## 穂積志秋田市長と連携!!

## 県内外でトップセールス! JA新あきた産農産物をPR

農産物の消費宣伝は重要なものと考えており、消費者ニーズ、流通の多様化や産地間競争が激化する中で、知名度向上やJA新あきたの魅力発進を考えています。



平成28年10月、秋田市役所を訪れ「日本女性会議2016秋田」を盛り上げようと、JA新あきた産NAMAHAAGEダリア60本を使ったフラワーアレンジメントを寄贈しPRLしました。贈呈式後は穂積志秋田市長自ら来庁者にダリアを一輪ずつプレゼントしました。

平成27年8月、船木組合長と穂積志秋田市長は東京都中央卸売市場の大田花きで関係者に向けてダリアのトップセールスを行いました。秋田県オリジナル品種NAMAHAAGEダリアは市場での評価が高く、販売拡大に向けてPRをしました。



平成28年7月、船木組合長と穂積志秋田市長は横浜中央卸売市場で関係者に向けて枝豆のトップセールスを行いました。秋田県では「目指せ!えだまめ日本一」を掲げ農業所得向上に取り組んでいます。JAでは園芸集出荷施設に最新の枝豆機械設備を導入し品質向上に努めています。

## 生産施設・機械設備の促進 【秋田市補助事業】

大規模乾燥調整施設等の整備促進により、基幹作物の稲作生産の効率化を図ります。また、野菜や花きなど、園芸作物の生産や出荷に欠かすことのできない設備等の導入支援により初期投資の軽減を図り、生産意欲の向上と生産拡大しやすい環境を整備します。



### 園芸集出荷施設 枝豆共選場の稼働

平成28年7月、秋田市雄和の園芸集出荷施設枝豆共選場が稼働しました。竣工式には穂積志秋田市長をはじめ関係者約80人が出席しました。光選別機など最新の機械設備を導入し選別処理能力が格段に向上し品質の高い枝豆を出荷しました。

新たに枝豆機械設備を導入し生産者の作業効率を図ることで、生産者が生産拡大しやすい体制を整備します。

また、規格外の全量買取りを実施するとともに、秋田商工会議所との連携により、冷凍、むき身、ピューレ、粉末などの加工試作と実需者への販売商談などを行い、6次加工に向けた取り組みを行います。

### 北部地区カントリーエレベーターの稼働

平成27年9月、農事組合法人秋田市北部地区カントリーエレベーターが稼働しました。起動式には穂積志秋田市長はじめ関係者約150人が出席しました。同施設は3000トンの貯蔵施設を有し、秋田市北部追分地区の400ヘクタールの水田の乾燥調整・貯蔵が可能となっています。安全・安心へ取り組み、品質を追求した「竿燈米」を皆様にお届けするために、安全管理等を徹底しています。

共同施設建設や計画地域への法人設立及び米以外の作物定着の支援などの対応を強化し、地域農業の振興を図ってまいります。今後は、雄和、西、南地区へ施設設置を計画しています。事業主体は地域内の担い手組織及び集落営農組織・法人を予定しています。



## 穂積志秋田市長と意見交換



### 秋田市長へ表敬訪問

毎年、秋田市役所へ表敬訪問を行い「農業振興に関する要請書」を秋田市長へ提出しています。行政と連携し農業所得の向上、生産振興を図っています。

平成28年は園芸品目等の生産拡大に向けた各種の助成、大区画ほ場整備など7項目の支援を求めました。

## 1 園芸メガ団地生産者情報交換会

1月18日(水)、園芸メガ団地生産者情報交換会がルポールみずほで開催されました。園芸メガ団地生産者、法人、市町村、JA、関係団体など約100名が参加しました。当JA管内からは(農)平沢ファームが参加しました。

園芸メガ団地の取り組み状況や課題について情報共有を図るとともに、園芸作物の大幅な生産拡大につなげていくことを目的としています。意見交換会では大規模農業経営と人材確保を課題に話し合いました。

また、有限会社かさい農産代表取締役会長 葛西信昭氏を講師に迎え「大規模園芸経営体の取り組みについて」をテーマに基調講演を行いました。



▲(農)平沢ファーム齊藤又右衛門代表(ルポールみずほ)

## 2 畜産座談会

1月19日(木)、JA新あきた和牛部会は河辺支店で平成28年度畜産座談会を開きました。和牛部会員、各関係者33名が出席しました。

会では、秋田地域振興局、秋田市産業振興部、秋田広域農業共済組合、JA全農北日本くみあい飼料(株)の各団体から畜産関連事業について報告がありました。

また、確定申告を前に、「畜産の税務申告について」をテーマに税理士法人本荘税経 代表社員 田口則雄先生を講師に迎えて、肥育農家の棚卸しの計算・育成費用の計算、調整対象固定資産又は高額特定資産の取得と消費税の申告関係について研修会を行いました。



▲研修を受ける和牛部会員(河辺支店)

# News & Topics

## 3 彩菜館勉強会

JA新あきた管内の直売所「彩菜館」を運営している彩菜館運営協議会は1月24日(火)、秋田温泉プラザで勉強会と新年会を開催し、会員64人が出席しました。8班に分かれて今後の運営方針などを意見交換しました。

参加者からは、商品の陳列の工夫、新しい野菜が出た場合にPOPでの紹介、万引き防犯対策についてなど、多数の意見や要望が出ました。同協議会の鎌田久子会長は「彩菜館は楽しい所、必要な所、お客様にとって安心して買える物が出来る場所、心の拠り所となるように目指していきたい」と呼び掛けました。



▲会の運営について意見を出し合う会員(秋田温泉プラザ)

## 4 直売向け野菜栽培講習会

1月24日(火)、営農センターは北支店と雄和支店の2か所を会場に直売向け野菜栽培講習会を開催しました。農家・野菜生産者、JA関係者約70人が参加しました。

この講習会は、直売所向けにお勧めの野菜の品種を農家・生産者に紹介して、栽培法や栽培技術の指導を行い、農家の所得向上につながることを目的としています。

研修会では、講師に株式会社高井南茄園の今野豊秋常務を迎え、種苗カタログを参考にトマトやナス、きゅうりやかぼちゃなど種苗を取り上げて栽培法や注意点など広く紹介しました。また、種苗に合わせ、土壌改良菌剤や肥料なども使用方法と同時に商品説明をしました。



▲講習を受ける生産者(雄和支店)

## 5 あきたこまちがおいしさ競う

1月25日(水)、秋田ビューホテルにおいて、平成28年産「あきたこまち」美味しい米コンクールの表彰式を行いました。

最優秀賞は、上北手大山田地区の鎌田悦雄さんが選ばれました。鎌田さんの出品した「あきたこまち」は外觀品質・食味官能試験ともに上位に評価されました。鎌田さんは「肥料・農薬を減らし消費者が安心して、食べて美味しい米を作りたいを指しています」と話しました。また、優秀賞には、河辺白熊地区の高橋恒悦さんと同黒沼地区の佐藤孝徳さんがそれぞれ選ばれました。

最優秀賞の「あきたこまち」は無洗米450gラムの真空パックにして直売所「あぐりんなち」で販売中です。



▲最優秀賞を受賞した鎌田悦雄さん中央、高橋恒悦さん左、佐藤孝徳さん右(秋田ビューホテル)

## 6 次年度に向けた研修充実

1月25日(水)、集落営農促進協議会と稲作部会は合同研修会を開き、関係者約170人が出席しました。

秋田中央会担い手対策室室長 梅川東志郎氏が「30年産米以降の生産調整制度の見直しとJAグループの対応」と全農秋田県本部米穀部部長 佐藤英一氏が「30年産米以降を見据えたJAグループ秋田の販売戦略」と題し講演を行いました。

また、情報提供として資料課 課長 村上修が「購買事業の新たな取り組みについて」と金融推進課 課長補佐 金一哉が「農業関係資金について」話しました。



▲挨拶をする菊池公明集落営農促進協議会副会長(秋田ビューホテル)

## 地域のGOODな話題がここに!!

## 7 ねぎ実績検討会

1月26日(木)、ねぎ部会は雄和支店で平成28年度ねぎ実績検討会を開催しました。部会員、JA関係者約50名が参加しました。

今年度は雄和地区に園芸メガ団地での栽培が本格的にスタートしたこともあり77名の生産者で作付面積960aと昨年度から100aの増加となりました。品質面では出荷市場から出荷物には品質のバラツキがあるとの報告を受けました。平成29年度は重点推進品目としてさらなる生産拡大と、品質・技術の向上、販売計画に基づく販売対策等を実施し取り組みを強化していきます。



▲部会長のあいさつ(雄和支店)

## 8 秋田市農業大賞に加藤精務さん

市やJAなど各関係機関で構成される秋田市農業大賞実行委員会は2月8日(水)、秋田ビューホテルで平成28年度秋田市農業大賞表彰式を行いました。

農業の技術向上や模範的な経営を展開している農家を表彰するもので、4個人・2団体が受賞し、下新城地区の加藤精務さんが秋田市農業大賞に輝きました。

また、農業こども絵画コンクールでは、10人が入選し、上新城小学校4年の鎌田隆聖さんが最優秀賞に選ばれました。農政協力員永年勤続表彰では8人が受賞されました。



▲大賞を受賞した加藤精務さん(秋田ビューホテル)

# 今月のワンポイント

## 種子予措



3月に入り、これから徐々に種子予措の準備を始められる方が多いと思います。近年、ばか苗病の発生は増加傾向にあり、防除には適切な種子予措(種子消毒・浸種・催芽)と作業場所の環境衛生(籾殻・米ぬか・粉塵等の清掃)が重要ですので、もう一度浸種管理・作業場所の衛生管理を見直しましょう。

営農センター 係長 佐藤 俊和

水稲種子の消毒済種子の使用薬剤が品種により異なります。あきたこまちとめんこいなとその他の品種を購入されている方は、必ず別々の容器で浸種してください。

品 種	消毒処理
あきたこまち	テクリードC剤
めんこいな	
ひとめぼれ	ヘルシード剤
秋田63号	

## 薬 剤 吹 き 付 け 種 子 消 毒 の ポ イ ン ト

薬剤吹き付け種子は、種子表面に付着した薬剤が浸種後水に溶け出し、種子に吸われることで効果を発揮します。

- 1 浸種に使う水は、水道水又は地下水を使用してください。
- 2 薬剤濃度を保つため、浸種開始時の水量は、種子容量の2倍程度とします。(種籾1kgに対して水量3.5ℓ)
- 3 種子周辺の薬剤濃度を高めるため浸種開始後は種子袋をゆすったり、水のかけ流し、循環や交換をしないようにしましょう。
- 4 浸種開始後2日間以上水を循環させません。(ハトムネ催芽機を使用する場合も水の循環をさせません)
- 5 浸種水温を10~15℃に保ちます。(防除効果が高い)
- 6 水温が10℃を下回る時は、浸種開始から水の交換までの期間を延長します。

### 催芽

浸種の終わった種子は人肌程度のお湯(36~40℃)に湯通しします。種子全体の温度を上げ発芽阻害物質を除き(30~32℃)で催芽します。品種によっては、催芽時間が変わるので、他の品種との同時処理は行わないようにしましょう。



### 種子消毒

種子消毒	ヘルシード乳剤	ばか苗病・ごま葉枯病・いもち病	200倍 24時間種子浸種
	スターナ水和剤	苗立枯病・もみ枯細菌病	200倍 24時間種子浸種
	テクリードCフロアブル	ばか苗病・ごま葉枯病・いもち病 苗立枯病・もみ枯細菌病	200倍 24時間種子浸種
苗箱消毒	イチバン	多くの菌に効果 (特にリゾープス属菌)	500~1,000倍 瞬時浸漬または散布



※対象病害の範囲を高めることから、上記薬剤を組み合わせで使用することができます。



# 今月のワンポイント

## 良質の苗確保で野菜の安定生産を!

3月以降になりますと、多くの野菜品目で播種・育苗時期を迎えます。野菜栽培でも苗半作といわれているとおり、苗の良し悪しで生育や品質・収穫量が大きく左右されますので、健苗育成に努めましょう。



営農センター 係長 川井 隆之

### 栽培のポイント

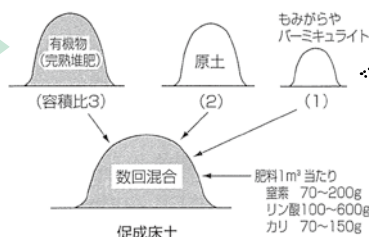
#### ① 良い床土の準備

市販の育苗培土を使用すると、手間いらずで安心です。肥料成分があらかじめ含まれ、病虫害や雑草種子混入の心配がないのでお勧めです。

##### 【良い床土の条件】

- 排水性、通気性、保水性が良い
- 肥料養分を適量含んでいる
- 病原菌や害虫がいない
- 野菜の種類に適している

##### 【床土の作り方】



◆時期的には使用する1週間前までに作成しておきます。  
◆床土を作成したら必ずPH,EC値を確認し、適正数値でなければ再調整します。→数値の分析はJAまでご依頼下さい

#### ② 基本に準じた育苗の実施(適切な育苗管理)

- 低温期の育苗は温床育苗とし、電熱線等の使用により加温して適当な温度を保って育苗します。
- 種子伝染する病害や、播種直後の土壌からの伝染が想定される場合は予め薬剤の粉衣など種子消毒を行います。(市販種子で消毒済みのものは必要無し)
- スイカやユウガオなど発芽が揃いにくいものは、予め十分吸水させ、加温して芽が切れ始めてから播種します。
- 播種後は、発芽を均一にするために、播種床は均一にならし十分灌水し、溝をつけてから条播します。溝の深さはトマトなどの小さい種子で6mm位、カボチャなどの大きい種子で8mm位とします。キュウリ、メロン、カボチャ等を播種する場合は、発芽した子葉が重ならないように、種子を横に同一方向とします。また、播いた種子を軽く指で押さえ、土によくつくようにすると発芽が揃いやすくなります。覆土が厚かったり、粘質の強い土を使うと、酸素不足が原因で発芽不良を起こすので注意して下さい。  
間引きは生育に応じて適宜行いますが、葉の奇形なものや、生育の劣っている株も間引いて下さい。
- 灌水は午前中に行い、夕方には乾くようにします。水はやりすぎると苗の徒長につながるので控えめとします。
- 苗をポット等に移植(鉢上げ)し、活着したら日光をよく当てるとともに、温湿度の過度の上昇を抑えるための換気が必要になります。特に定植を間近にひかえた苗はビニール等の被覆物を開けて、順化(本畑の環境条件にならす)を図ることが大切です。また、育苗期間中、夜間の過失が苗の軟弱徒長や病害の発生を助長するので注意するとともに、葉が重なり合わないよう適宜ポットの間隔を広げることが大切です。

※野菜の種類や育苗時期(作型)によって、ポットの大きさを使い分ける必要があります。

(参考)果菜類の育苗温度管理

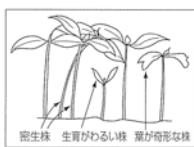
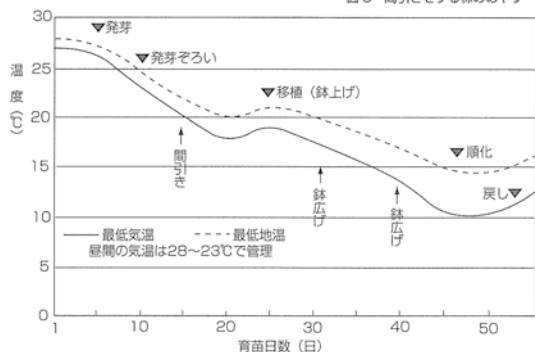


図8 間引きをする株のめやす



#### 果菜類の苗づくり

種まきは育苗箱に、覆土後、手のひらや板切れでおさえつけ、たっぷり灌水する

種の密度のめやす  
キュウリ 1.5cm  
カボチャ 2.5cm  
トマト、ナス、ピーマン 5~6mm

箱まきしたものは、本葉出はじめのころに移植する

覆土したら新聞紙をかける

トマト キュウリ カボチャ

伸びすぎていたら、曲げて植える

狭 広

葉と葉が重なり合わない程度の広い株間を与えることが、きわめて重要。狭いと徒長してよい花がつかない

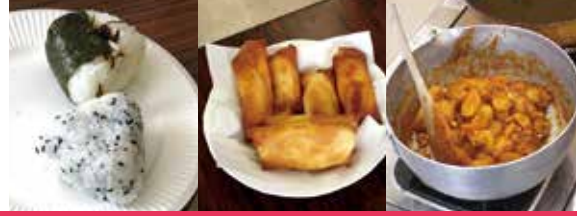
発芽しかけたら、夕方新聞紙を取り除く、日の強いときと二葉が日焼けする。取り遅れると徒長する。1日に2~3cmも伸びる

※葉茎菜類も基本的に作業手順は同じ

# Active Woman

アクティブ ウーマン

～活発に活動する女性部～



## ●かがやきセミナー

1月12日(木)、JA新あきた女性部はかがやきセミナーを開催しました。部員29名が参加しました。

一般社団法人家の光協会 北海道東北普及文化局の小早川裕紀氏を講師に迎え、「わたしノートの活用方法」をテーマに人生の最終章をよりよく迎えるための活動「終活」について学びました。家の光12月号付録の「未来にのこすわたしノート」(エンディングノート)を使い、終活の必要性や、いざというときのために備えるエンディングノートの使い方について説明しました。

エンディングノートは、一度に全て書くのではなく気づいた時に少しずつ書いていき、何年かおきに見直して仕上げていきます。

今回のセミナーでは、これまでの人生を振り返ったり、家族など大切な人に伝えたいことを確認したり出来る良いきっかけとなりました。



## ●新春の集い

1月18日(水)、女性部追分地区は追分生活センターで新春の集いを開催しました。

臨済宗妙心寺派 福田山太桂寺 住職 高山泰文氏を講師に迎え「命をつなぐ・心をつなぐ」～子に・孫に伝えたい供養の心～をテーマに講演を行いました。

また、日頃から練習してきた歌や踊りを披露しました。最後に河内おとこ節を全員で踊り親睦を深めました。



## ●料理講習会

■1月20日(金)、女性部河辺地区

■1月21日(土)、女性部雄和地区

A-COOPのこめ油を使用した、ツナと昆布の炊き込みご飯、洋風肉じゃが、春巻の簡単アップルパイなどを作りました。

「こめ油」は玄米を削って精米にするときに出来る「米ぬか」を原料に作られる食物油です。

## ●食農教育活動

1月20日(金)、女性部北地区は八橋小学校を訪れ、一口サイズのおにぎりを作りました。ごま塩、のり、昆布を使い上手に工夫しながら楽しく作ることが出来ました。お米農家に感謝しながら美味しくいただきました。



新あきたオススメ  
知って得する!  
**健康対策**

**後頭神経痛のお話**



かつて頭痛の三兄弟といえば、片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛と言われたのですが、最近では末っ子が群発頭痛から後頭神経痛にかわりつつあります。「えっ、頭にも神経痛があるんですか?」と驚かれる方もいらっしゃると思いますが、近年後頭神経痛の患者さんが増えてきています。

後頭神経痛は、後頭部から頭頂部にかけてや耳の後ろから上にかけて、キリキリ・ズキズキとする痛みが短時間(瞬間から数秒)おこる頭痛です。いったん良くなってもしばらくしてまたおこるといった、間欠的なくり返す痛みです。髪をとかさうとして櫛をいれた時や、首を動かした時に誘発されることもあります。通常吐き気や嘔吐は伴いません。気候の不安定な季節の変わりめや、雨が降る前におこりがちです。私の印象では、冬の終わりから春先の今頃が最も多かったと思うのですが、最近はスマホの普及などもあってか、梅雨時や晩秋など通年で見られるようにもなりました。

後頭神経痛の原因となっている神経は3本あります。一つは大後頭神経で、後頭部から頭頂部にかけて分布し、後頭神経痛の原因神経として最も多いとされます。二つめは小後頭神経で側

頭部、三つめは大耳介神経で耳の後ろを支配します。

神経痛は末梢の神経でおきる「放電現象」であるため、ピリリとした電撃的な痛みをきたします。このため、だらだらと持続的な痛みではなく間欠期があります。この間欠期には、皮膚の違和感(厚ぼったい感じやしびれ感など)を伴う人もいます。神経の分布する皮膚に触ると痛みが誘発されることもありま

す。また、神経の出口を圧迫すると痛みが生じ診断の一助となります。

後頭神経痛の原因として、後頭部の筋肉の「こり」が関係することがあります。これらの神経は後頭骨に張り付いている首の筋肉の付着部を貫いているので、首の筋肉がこった時などには筋肉の圧迫で神経痛をおこすのです。首の動きで痛みが誘発されるのも同じ理由が考えられます。スマホの普及で下を向くことが多くなったため、この疾患が増えたとする説もあります。なんでも、頭を前に60度傾けると首の筋肉にかかる圧力は27kgも増えるんだそうです。

治療は、鎮痛剤やてんかんのお薬などの内服がありますが、蒸しタオルで暖めてあげることも効果的です。冷やすのは逆効果です。神経ブロック注射

やビタミンB12の静注も有効ですが、実際にそこまで必要とされる方は少ないです。なお、軽い場合は自然に軽快することも多いです。

一方後頭神経痛と紛らわしい病気に、椎骨動脈の解離や帯状疱疹があります。前者は動脈の壁が裂けるためにおこる突然の強い後頭部痛で、しばらく続きます。めまい・吐き気・嘔吐さらには顔手足の感覚障害や運動失調などを伴ったりして、脳梗塞やくも膜下出血をきたすこともあります。

帯状疱疹は、秋田では「つづら」とも呼ばれヘルペスウイルスが原因です。後頭部につづらがでていないかお尋ねすると、「頭にもつづらがでるんですか?」と逆に質問されたりしますが、頭にもできます。治療薬が全く違ってくるので、頭痛の後にブツブツが出てきたら皮膚科を受診してください。つづらについて、顔面神経麻痺もヘルペスが原因です。耳の後ろの痛みから始まるものが多く、その後顔が曲がる病気で、初期は後頭神経痛と紛らわしく、こちらは耳鼻咽喉科の先生にご相談ください。

小島 壽志先生

秋田厚生医療センター  
診療部長 脳神経外科



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～

**長生きの秘訣は7つの生活習慣!!**

**1 朝食を毎日食べる**

朝食は元気な1日のスタートです。朝食を摂ることで頭も体も動き始めます!



**2 間食をしない**

基本的に間食はNGです。でも食べたい時はカルシウムや食物繊維を含むものが良いでしょう!



**3 過度の飲酒はしない**

飲酒は内臓脂肪の増加に直結します。休肝日を作り、飲酒量を減らしましょう!



**4 たばこを吸わない**

「禁煙!」の一言です。たばこは血行を悪くし、ガンの原因ともなります!



**5 適正体重を維持する**

肥満ややせすぎは不調の原因。腰痛、関節痛や骨粗しょう症などに及びます!



**6 定期的な運動をする**

運動は健康づくりに欠かせません。運動で鍛えることが健康への近道です!



**7 適正な睡眠を取る**

1日7~8時間の睡眠を取りましょう。睡眠は生活習慣病予防にも効果的です!



**生活習慣を見直して目指せ長生き!!**



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!～



はたけやま ゆうすけ  
■秋田市 畠山 柚佑さん【7歳】

お父さん:貴文さん お母さん:彩さん

- ☆性格は・・・  
妹の事が大好きで、とにかく優しい
- ☆好きなこと・好きなもの・・・  
ゲームをすること
- ☆ご両親からお子様へメッセージ・・・  
人に優しく、友達を大切に!!
- ☆どんなお遊びが好きですか?  
バイブレードで遊ぶこと
- ☆最近ハマっていることは・・・  
ドッジボール
- ☆将来の夢・・・  
ホテルの経営者になりたい



■ 高齢者福祉事業所

ざとう ただまさ  
佐藤 忠将 職員  
【30歳・A型・うお座】

- 担当業務・・・介護
- 出身地・・・秋田市
- 趣味・・・ドライブ・カラオケ
- 入組・・・1年目

■ 日々どんな担当業務に務め、また心がけていること  
デイサービス「悠楽館」にて、介護現場を担当しています。毎日とびきりの笑顔と笑いで過ごして頂けるように心がけています!!

組合員・利用者の  
皆様へメッセージ

職員として至らない点があると思いますが、よろしくお願ひします。



わたなべ たけし ふみ  
■ 下新城地区 渡辺 彪さん (79歳) 富美さん (69歳)

渡辺さんご夫妻は昭和44年にご結婚され、今年で48年目を迎えられました。二人の子供に恵まれ、現在はご夫婦2人で一日一日を大切に、のどかに過ごされています。彪さんは楽しくプラス思考で物事を考えゆっくりお酒を飲むことが健康の秘訣になっています。富美さんは彪さんの健康を気遣い料理などを行っています。

ご夫婦一番の思い出は、数年前に秋田市とドイツのパスサウ姉妹都市記念コンサートの為に来日した、演奏者の男性2人をホストファミリーとして迎えたことです。数日間の滞在でしたが、農家の生活を少しでも楽しんでもらうために、カヤをつって休んでもらったり、農作物や卵を収穫したり、普段通りの生活を心がけました。トランペットの生演奏を聞いたり、異文化にふれ楽しく交流できたこと、物を大切にするなどの考え方が勉強になりました。言葉は通じませんが、気持ちが通じ合いました。帰国後もクリスマスカード交換等があり、秋田での生活にすごく感動されたそうです。

彪さんは「いつも健康管理をしてくれて、ありがとう」、富美さんは「物の見方や考え方、色々な事を教えてもらって、ありがたい」とお互い感謝の気持ちで、ずっと仲良く楽しく過ごして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『寒さ対策』

■来月号のテーマは「卒業」

卒業は大きな区切りでもあり、新たなスタートライン。学校、会社、はたまた趣味や習慣など、皆様の思う「卒業」にまつわる事を聞かせてください。たくさんのお便りお待ちしております。

食べ物での方法は、冬野菜と良質のたんぱく質がたっぷり取れる鍋物が一番。また外側からの対策は「3つの首（首・手首・足首）を温めること。そのためにハイネックやタートルネックのセーター、足首ウォーマーを使っています。  
（外旭川 Sさん 60代）

体を温める「しょうが」を料理に使うようにしています。子供もシロップにしてかぜ予防にもなり、なくてはならない食材の1つです。  
（南通 Sさん 40代）

窓に1000円シヨップで購入したフチフチを貼っています。外からの冷気をやわらげてくれます。そのまま貼っておくと、夏場の暑さ対策にもなるので、おすすめですよ。  
（桜台 Sさん 60代）

良く眠り、良く食べ、良く動くこと、この中でも私が一番好きなことは寝ること。布団からなかなか離れられません。  
（寺内 Sさん 60代）

じつと動かないでいると寒さを感じるために、身体を動かすことにしています。まずは屋根から落ちてきた雪よせ、次に年令に応じた体操と、その後ゆっくりお風呂で温まる。これが私にとって健康の秘訣。  
（浜田 Sさん 70代）

あったかい部屋で「つるし飾り」作りに熱中しています。素晴らしい先生と出会い3年目を迎えました。3月のひな祭りに向け、がんばっています。  
（新屋 Kさん 60代）

ヒートテックの服を重ね着しています。外出の時はフードをしつかりかぶって、ポケットにカイロを入れていきます。今が一番寒い時、温かい野菜料理で春を待ちます。  
（広面 Tさん 60代）

## 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名様に農協全国商品券2,000円分をプレゼント致します。

【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29年3月13日(月)

◎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

JA新あきた

管理部長 広報係

秋田市千秋実留町2-40

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

佐藤 苗子 寺内  
熊井 千秋 さん  
花村 千秋 さん  
★当選者  
おめでとうございます

マ	メ	モ	キ	ツ	エ
コ	ン	キ	コ	ル	ク
ト	ク	シ	オ	ボ	
イ	ト	キ	リ	バ	
ト	ロ	ン	イ	エ	
シ	ユ	ビ	ク	テ	ン
ゴ	ミ	フ	ダ	ン	

2月号の答え  
A:ユ B:キ C:タ D:ル E:マ

- ### ニッコのカギ
- 桃の節句に付きものの飲み物
  - 水をくんで運ぶのに適した容器
  - 流れ星が横切る所
  - 雲の切れ間から が出す
  - 栄養があつておいしい物のこと
  - 両親と未婚の子どもで構成されます
  - 背中とお尻の間
  - 陸海
  - ONとOFFを切り替える装置
  - 臼歯の別名です
  - 周囲が の手を差し伸べた
  - 12時から23時の終わりまで
  - エビネやサギソウもこの仲間

- ### タテのカギ
- 役者が観客に見せるもの
  - 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
  - ドラマの 地を見学に行った
  - ボラの卵巣から作る珍珠
  - ヒエやアワ、キビなどのこと
  - 自分の目では見ることができない範囲
  - 鍋料理の締めにするもの
  - 阿弥陀如来が居るとされる所
  - 中敷きを入れると履きやすくなることも
  - 京都市内の道は 目のようだと いわれます
  - 知多半島、渥美半島がある県

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

※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

# 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？

## 春の農機具展示会を開催します!!

お買得農機多数展示!  
みなさんのご来場をお待ちしております。

来場者に  
粗品進呈!!

### 北部

とき 平成29年  
3月6日(月)9時~17時  
7日(火)9時~16時

ところ 農機具センター(北部)  
秋田市下新城青崎字郡沢224-2

### 南部

とき 平成29年  
3月9日(木)9時~17時  
10日(金)9時~16時

ところ 四ツ小屋低温農業倉庫前  
秋田市四ツ小屋字東泉寺162-1

#### ●お問い合わせ先

JA新あきた農機具センター  
(南部…TEL/018-886-3416 北部…TEL/018-870-4007)

## 資材課からの お知らせ

まもなく春の農作業が始まります。肥料・農薬のご注文はお済みですか? 農業資材のご注文は、是非JA新あきた下記ご注文先へ!!

#### 【ご注文先】

##### ●受注センター

フリーダイヤル  
TEL/0800-800-4318

##### ●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

参加無料

もしもの時の

## 安心セミナー 開催

なるほど!  
納得安心!  
不安解消!

具体的実例  
から学ぶ

参加型セミナー

「エンディングノート」を書いてみよう!

日時 3月4日(土)  
午前10時30分~

日時 3月10日(金)  
午前10時30分~

日時 3月16日(木)  
午前10時30分~

会場 虹のホール  
レゼール追分  
秋田市金足追分字海老穴266  
TEL.018-872-1890

会場 虹のホール  
レゼール広面  
秋田市広面字堤敷41-1  
TEL.018-884-7236

会場 虹のホール  
レゼール仁井田  
秋田市仁井田本町3丁目29-38  
TEL.018-839-5550

JA葬祭レゼール

申し込み先  0120-46-5731

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



農家経営と  
地域農業振興に  
役立つ情報

●お申し込みは JA へ 毎日発行 購読料 1ヵ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
<http://www.agrinews.co.jp>

広げよう読者の輪 進めよう協同活動 - 組合員・JA 情報共有運動

### 第12回理事会

平成28年度第12回理事会が平成29年1月30日(月)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 / 平成29年度事業計画(案)について  
議案第 2号 / 平成29年度固定資産取得計画(案)について  
議案第 3号 / JASTEM次期システム移行にかかる固定資産取得について  
議案第 4号 / 北流通センター近隣当JA敷地(一部)の取用について

### 人事

○平成29年2月1日 異動

米穀販売課 課長補佐/小松 亨彦(旧任:営農企画課 課長補佐)  
資材課 課長補佐/齊藤 毅(旧任:高齢者福祉事業所 所長補佐)  
営農センター センター長補佐/三浦 敏光(旧任:米穀販売課 課長補佐)  
高齢者福祉事業所 所長補佐/佐藤 伸亮(旧任:管理部付高齢者福祉事業所研修)  
営農企画課 係長/鎌田 雄介(旧任:あぐりんなかいち店長(係長待遇))

○平成29年2月1日付 任用  
管理部付南支店研修/滝田 翔子

○平成29年2月1日付 キャリア採用  
管理部付高齢者福祉事業所研修/畠 望美

### 編集後記

美味しい米コンクール最優秀賞の「あきたこまち」は今回初めて商品化になりました。直売所あぐりんなかいちで数量限定で販売しています。



# JAオートローン

(平成29年2月15日現在)

変動金利型(保証料込)

JAだから  
頼れるね!!

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%

※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。 ※ローン商品の詳しい内容については、店頭で説明書をご用意しております。 ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。 ※返済の滞りなどが発生した場合には、特別金利の適用を中止し、店頭標準金利に引き上げさせていただきます。 ※オートローンまたは教育ローンをご利用中に、全額繰上返済を行う場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。

# JAワイド教育ローン

(平成29年2月15日現在)

学費オンリープラン

お子様の学費以外に  
必要な資金を同時にお考えの方は

年 **1.9** % 年 **2.1** %

- 変動金利型(保証料込) 1.9%~2.2%
- 変動金利型(保証料込) 2.1%~2.4%

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/>)でもご確認ください。

「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(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)。

## 組合員資格 確認のお願い

当JA定款第14条により、組合員加入申込時の提出書類記載事項に変更があった場合や、組合員資格に変動があった場合は、その旨を届け出て頂くことになっております。つきましては、組合員資格・氏名・住所・電話番号等の届出事項に変更又は修正があった場合には、当JAの各支店窓口へお申し出くださいますようお願いいたします。

当JAの組合員資格

### 1 正組合員資格(次のいずれかに該当される方)

- 5アール以上の土地を耕作する農業を営む個人であり、その住所又はその経営に係る土地又は施設が当JAの地区内(※)にある。
- 1年のうち50日以上農業に従事する個人であり、その住所又はその従事する農業に係る土地又は施設が当JAの地区内(※)にある。
- 農業を営む法人(その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く。)であり、その事務所又はその経営に係る土地が当JAの地区内(※)にある。

※当JAの地区・秋田市、潟上市天王字追分、潟上市天王字北野、潟上市昭和乱橋、潟上市昭和八丁目、潟上市昭和久保字北野区域

### 2 准組合員資格(次のいずれかに該当される方)

- 当JAの地区内(※)に住所を有する個人である。
- 当JAから(1)資金の借入(2)貯金・定期積金の預入(3)農業生産資材・生活物資の購入(4)共済加入のいずれかを1年以上継続して利用している当JAの地区内(※)に勤務地を有する個人である。
- 当JAから(1)農業生産資材・生活物資の購入(2)生産する物資の運搬、加工、貯蔵又は販売(3)特定農地貸付のいずれかを1年以上継続して利用している当JAの地区外に住所を有する個人である。
- 農事組合法人等で当JAの地区内(※)に住所を有する組合員又は勤務地を有する組合員が主たる構成員となっている団体である。

なお、現在の組合員資格については、組合加入時に発行された「組合員加入承諾書」「持分譲渡承諾書」に記載されている組合員資格でご確認ください。ご不明な点につきましては、最寄りの各支店までお問い合わせください。

## JA新あきたのあゆみ《1月》

1月5日	…仕事始め	(全部署)
〃	…辞令(任用)交付式	(JA新あきた会館)
6日	…新成人のお祝い式	(JA新あきた会館)
〃	…年頭訓示	(〃)
11日	…歳開き	(追分低温倉庫)
〃	…金庫開き	(JA新あきた会館)
12日	…かがやき女性セミナー	(JA新あきた会館)
17日	…管理金融、指導経済合同理事委員会	(JA新あきた会館)
18日	…JAバンク運営協議会専門委員会	(秋田県JAビル)
20日	…全県スマイルサポーターロールプレイングコンテスト(秋田ビューホテル)	
23日	…ALM委員会	(JA新あきた会館)
24日	…第7回秋田地区3JA合併推進協議会委員会	(秋田県JAビル)
25日	…稲作部会総会	(秋田ビューホテル)
〃	…集落営農組織促進協議会・稲作部会合同研修交流会(〃)	
26日	…西地区支部長会議	(西支店)
27日	…秋田市農業再生協議会臨時総会	(秋田市役所)

30日	…コンプライアンス委員会	(JA新あきた会館)
〃	…第9回監事会	(〃)
〃	…第12回理事会	(〃)
31日	…追分地区支部長会議	(追分支店)
〃	…北地区支部長会議	(北支店)
〃	…南地区支部長会議	(南支店)
〃	…東地区支部長会議	(東支店)

## 新あきたの概況《1月末現在》

組合員数	／(正)6,941人 (准)10,176人
貯金	…1,050億8,838万円
貸付金	…261億1,252万円
共済保有高	…2,404億7,661万円
購買品供給高	…13億4,144万円
販売高	…46億0,441万円
出資金	…34億4,422万円



新あきたの **農産物**

# シイタケ

## 栄・養・素

シイタケに含まれるエルゴステロールという物質は紫外線を浴びることで、ビタミンD2となります。このビタミンD2はカルシウムの働きを支える役割があり、カルシウムが不足しがちな日本人には大切な栄養です。シイタケにはきのこ特有のレンチナンという物質が多く含まれ、これは免疫力を高め風邪予防にも効果があるといわれています。生シイタケはさつと手軽に使える良さや新鮮さがあり、独自の食感や歯応えは生シイタケならではのおいしさです。

保存は、水が付くと痛みやすくなるので  
ぬらさずに冷蔵庫の野菜室へ。  
ポリ袋に入れる場合は密閉すると水滴が付くので、  
口は締めずにおきましょう。



撮影:大井一範

RECIPE

## シイタケの肉詰め

材料 (2人分)

シイタケ(大きめのもの).....6個  
かたくり粉.....小さじ1  
サラダ油.....大さじ1  
レモン.....適量

肉あん  
鶏ひき肉.....100g  
ネギ(みじん切り).....4cm  
みそ.....大さじ1/2  
酒.....小さじ1  
かたくり粉.....小さじ1

調理時間

25分

作り方

(1人分184kcal)

- (1) シイタケは軸を外します。石突きを除き、軸のみじん切りにします。
- (2) 肉あんの材料とシイタケの軸のみじん切りを混ぜ、6等分にします。
- (3) シイタケのかさの裏側に、かたくり粉を振りまします。肉あんを載せます。
- (4) 大きめのフライパンに油を強火で熱し、(3)を肉側を下にして焼きます。薄く焼き色が付いたら、弱めの中火にし、ふたをして3~4分蒸し焼きにします。裏返してさらに約3分焼きます。
- (5) 器に盛り、レモンを添えます。

