



【今の特集】

JA新あきた自己改革の取り組み！



授賞式当日は本人病気療養中の為、妻(明美さん)が代理受賞

■ 追分地区

なかやま しげたか
仲山 重孝さん(66)

平成29年度
 JA新あきた「美味しい米コンクール」
 最優秀賞

新たなページを刻む生産者

のうと

新あきた **農人**



経営内容=水稲750a 野菜20a その他230a

編集後記

ベジタブルライフ『ハウレンソウ』

P16

お知らせ・あゆみ・概況
 理事会・人事

P15 P14

みんなのお便利・クロスワードパズル

P13

新あきたスマイル〜ふれあい広場〜

P12

今日から役立つ！健康コラム

P11

女性の元気でいきいきJA
 ～活発に活動する女性部～

P10

【園芸】
 【稲作】

P9 P8

今月の営農ワンポイントアドバイス

Close up Topics

P6

特集
 JA新あきた自己改革の取り組み

P4

新あきた農人
 ～新たなページを刻む生産者～

P2



JA新あきた広報誌

いぶき

受賞について

これまで長年にわたり、稲作りに取り組んできましたが、その中でも水管理と施肥体系が最も重要だと感じていました。

特に近年は春先の天候が不安定な年が多い為、田植え直後からこまめな水管理を徹底し、基肥としては速効性の高いペースト肥料を使用しています。ただし、ペースト肥料は速効性が高い分、肥効が短いと感じていて最高分げつ期での肥料切れを防ぐため、肥効調節型肥料も基肥として併用し、減数分裂期に行う穂肥えまで繋げています。

今回の結果に繋がった要因として、ペースト肥料主体の施肥体系であることや8月下旬頃までの天候に応じた水管理をJAの指導通りに行ったことなど、栽培履歴などで振り返れば様々ありますが、個人的には

共に乾燥調整施設の運営に参加して、農作業でも助け合える仲間がいることが何よりも一番大きかったと思っています。

これまでも、良い米を作るといふ思いを持ちながら農作業に励んできましたが、農業は一人では出来ないということを強く感じます。家族をはじめ仲間やJAの皆様へ感謝し、今回このような素晴らしい賞を頂き、今後も消費者へ安心して安全な農産物を提供し続ける生産者でありつづけられるよう、仲間と共に今まで以上に精進していききたいと思っています。



直売所「あくりんなかいち」で限定販売



会場入口で展示

今後について

平成30年は減反や米の直接支払い制度が廃止され、農業情勢が大きく変わる年です。生産者一人一人が自営業者として自らの農業経営に責任を持ち、JAと共に協力しながらこの局面をのりこえなければならぬと思っています。



受賞のあいさつ



京極組会長より表彰

特集

JA新あきた 自己改革の取り組み!

平成28年4月1日より、政府から改正農協法が施行され、全国のJAは、組合員からみて農業者の所得向上に向けた販売事業や生産購買事業等の経済活動を積極的に行う組織となるために改革が求められています。

「JA新あきた」は食と農を基軸とする地域に根ざした協同組合として、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」この3つを大きな目標とし、『魅力増す農業・農村』の実現に向け、農業の生産力向上や農村活性化、地域貢献活動など様々な取り組みを推進しております。また、消費者の皆さまの信頼に応える安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するため、管内の農業振興を最重点課題として取り組んでおり、JAが多様な農業・地域の実態に応じて、様々な事業・活動を通じて地域の農業や生活を支える存在になるための「自己改革」を現在進めております。



JA新あきた これまでの具体的な取り組み!

- 最重点品目を中心とした園芸品目の生産拡大と販売対策強化の一環として、雄和の園芸集出荷施設へ新たに枝豆共選場設置と関係機械の導入を行い、生産拡大しやすい環境の整備をしております。
- 大区画圃場整備や共同利用施設建設の計画地区への対応として、利用組合と連携して、各地区で進められているライスセンター等の法人設立に係る建設計画や事務の支援をしております。
- 生産者の所得向上につながる生産資材価格の引下げへの対応として、メーカー直接仕入れによる低コスト資材の供給、安価な「担い手規格」資材の取り扱い、大口購入者奨励の継続と併せて合併直前対策として目玉商品を設定し特別価格での予約供給を行っております。更には合併後のスケールメリットを最大限活かし、品目を絞りながら特別価格を設定し、農家のコスト低減を図ります。
- 新たな野菜精算システムを取得し、荷受けから出荷、支払いまで効率化による精算スピードの向上を図りました。野菜価格安定基金への加入を行い、青果物の安定生産のための対策を講じました。
- 大豆部会と連携し、コンバイン乾燥機等の導入および高品質大豆生産の技術指導を行っております。
- 米出荷契約の45%程を独自販売米として販売し、各年産とも全農より高い額で精算を行っております。

- 米政策の見直しとなる30年産対策を見込んで、平成27年度より都内大手卸への直接販売を実施しております。併せて土づくりから栽培基準を設定した「こだわり米」による有利販売や外食メーカー・中食産業向けとして、需要に応じた多収穫性品種の面積拡大や産地化に向けた酒造好適米の拡大に取り組んでおります。
- 若手農業者、女性部との積極的な意見交換会を継続的な取り組みとして開催しております。農政新時代に必要な人材力の強化として担い手経営体の育成・確保を目的に、JA役員、関係行政を交えた若手農業者との意見交換会の開催と意見要望の事業への反映をしました。(ハウスJA独自助成等)
- 組合員の利便性を図るため、平成30年度に老朽化した追分支店の新築を計画しております。また、東支店では、毎週土曜日に相談窓口を設置しております。

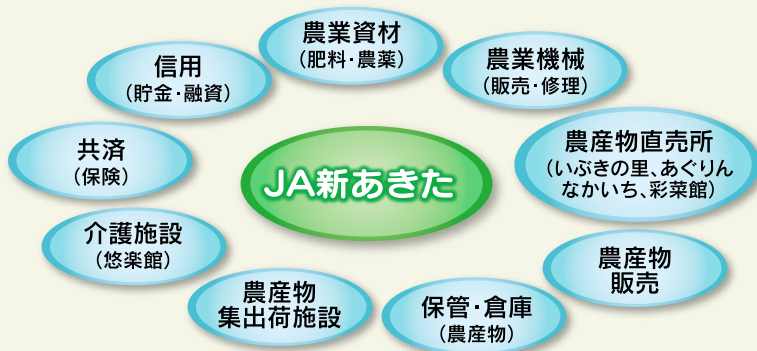


私達のJAは総合農協として進んでいきます!

JAは組合員の皆さまの営農や暮らしに役立てていただけるよう、**農業関連事業**(農畜産物販売事業、農業生産資材購買事業、営農指導事業など)のほか、**生活関連事業**(精米販売や身の回りの生活用品販売、子会社ではガソリンスタンドや食品スーパーなど)、貯金を預かりそれを原資として融資を行う**信用事業**、「ひと・いえ・くるまの総合保険」(生命と損害の両分野の保障)を提供する**共済事業**などをはじめ、様々な事業を行っております。これを「**総合事業**」と呼んでおります。

総合事業だからこそ、ワンストップで組合員の皆さまにとって便利で多彩なサービスを提供できます。

「JA新あきた」が展開している主な事業



また、農業者にとって大事なJAの農業関連事業だけみると、収支状況は厳しいのですが、信用事業や共済事業などを含めた総合事業全体の収支の中で実施しているからこそ、米・野菜・花き・果樹・畜産などに精通した専門的な営農指導員の配置や多額の農業施設投資が可能となっております。

「JA新あきた」は、これまでも組合員・地域の声を第一に様々なことに取り組んできました。

私たちは、主たる組合員である正組合員の皆さまに対し、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実現に向けて更なる取り組みに挑戦することを宣言します!



稲作部会通常総会

1月23日(火)、JA新あきた稲作部会は平成29年度稲作部会通常総会を秋田ビューホテルで開催しました。稲作部会員、関係者約30人が出席しました。

五十嵐孝生部会長は「人口減少、米離れ、消費が落ち込む中、高品質米生産を目指し部会員の相互連携と情報交換を図りながら安定した収量の確保、安全で安心な売れる米作りを心がけていきたい」と挨拶しました。

総会では「平成29年度事業報告並びに収支決算」「平成30年度事業計画(案)並びに収支予算(案)」の議案がいずれも承認されました。



▲挨拶をする五十嵐孝生部会長(秋田ビューホテル)

所得向上と経営安定へ

1月23日(火)、集落営農促進協議会と稲作部会は合同の研修会を秋田ビューホテルで開催し、協議会員や稲作部会員をはじめ、行政や関係者約170人が出席しました。

研修では「米をめぐる状況と今後の需要に応じた生産について」や地域ぐるみで農業を実践している組織の事例など、集落営農組織及び稲作農家の所得の向上と経営安定について話がありました。

佐々木治右工門協議会会長は「農家と生産団体が互いに知恵と力を結集し、地域の農業の維持発展と経営安定のため頑張っていきたい」と挨拶しました。



▲挨拶をする佐々木治右工門協議会会長(秋田ビューホテル)

Close up Topics

美味しい米コンクール受賞米限定販売

1月26日(金)、直売所「あぐりんなかいち」で平成29年産「美味しい米コンクール」最優秀賞米の限定販売をはじめました。

「美味しい米コンクール」は今年で5回目、書類及び機械測定で上位9点を選抜後、炊飯して米の外観・香り・味・硬さ等食味官能試験を実施しました。最優秀賞には、追分地区の仲山重孝さんの「あきたこまち」が選ばれました。

最優秀賞受賞米は精米後、専用のパッケージデザインに真空パックし、450g(3合)400円(税込)で数量限定販売。



▲特設コーナーを設けて販売(あぐりんなかいち)

葉菜実績検討会及び栽培講習会

1月25日(木)、野菜部会葉菜部は雄和支店で平成29年度葉菜実績検討会及び栽培研修会を開催しました。生産者、行政、関係者約30人が出席しました。

実績検討会では、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草など葉野菜の生産状況、生育状況、出荷状況を報告しました。また、平成30年度の生産販売目標、取り組み方針を説明しました。

栽培講習会では、業務用キャベツ「YCRこんごう」の品種試験栽培を説明しました。また、「品種紹介について」(株)高井南茄園の今野常務が、品種特製や栽培のポイントを説明しました。



▲話聞き入る部会員(雄和支店)

ダリア実績検討会

2月7日(水)、花き部会ダリア部は雄和サイクリングターミナルで平成29年度ダリア実績検討会を開催しました。生産者、市場関係者、行政約20人が出席しました。

平成29年度は、園芸メガ団地を中心に生産拡大が図られました。生産者33名で585aの栽培が行われました。7月・8月の豪雨など自然災害の影響により出荷量が減少し、26.2万本(前年対比89%)、販売額(税抜)34,367千円(前年対比91%)と前年を下回る結果となりました。

市場関係者からは、ダリアの需要は多く数量が足りていないと強く要望がありました。



▲挨拶をする古屋部長(雄和サイクリングターミナル)

地域農業振興を支援

2月6日(火)、南地区カントリー建設準備委員会役員が来組しカントリーエレベータ建設に対する支援がありました。

榎昌範委員長は、南地区の大区画ほ場事業や農業生産法人の立ち上げに向けた動き、カントリーエレベータ設置の進め方、建設予定地、建設スケジュール等説明しました。

JAでは農業生産の拡大、地域の活性化として、共同施設建設やほ場整備の計画地域への法人設立及び園芸品目の振興などの対応を強化し、地域農業の振興を図っております。



▲支援書を受け取る京極組会長(JA新あきた会館)

エリアの話題 もりだくさん!!

農薬使用を学ぶ

2月9日(金)、果樹部会なし・ぶどう部は下新城中野公民館で防除講習会を開きました。部会員や行政、関係者約15人が出席して、平成30年度の病害虫防除や農薬の種類、使用上の注意点などを確認しました。

果樹試験場の職員が平成30年度果樹病害虫防除暦の変更点について説明し、必ず登録された農薬を使用し、他の農産物に農薬が掛からないよう配慮を呼び掛けました。

部員はどの時期にどの農薬をどのくらい使用したらいいか確認していました。



▲農薬の使用方法を確認する部員(中野公民館)

秋田市農業大賞に(農)殖産雄和牧場

2月9日(金)、秋田市や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秋田ビューホテルで平成29年度秋田市農業大賞表彰式を行いました。

農業に取り組む方々の意欲の向上や、農業農村の活性化を目的に、地域農業の担い手としての模範的な活動や優れた業績をあげられた個人団体を表彰するもので、4個人・3団体が受賞し、農事組合法人殖産雄和牧場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、農政協力員永年勤続表彰では14人が受賞されました。



▲受賞した農事組合法人殖産雄和牧場代表理事加藤政人さん(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

作業のポイント

水稻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	

種子消毒 ・無消毒種子の場合は、塩水選、種子消毒を行ってください。

種子消毒	薬剤	対象病害	濃度	処理方法
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使用することができます。

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、催芽時間がかかるので、他の品種との同時処理は行わないようにしましょう。



👉 今月のワンポイント👈



じゃがいもの栽培ポイントについて



営農センター 係長 熊地 聡

ポイント

- ① 種いもは、毎年購入した『種いも』を使用しましょう。
- ② おいしい『じゃがいも』を育てるには、肥料の過剰は禁物です。
- ③ 生育中に地温が25℃以上で生理障害がでやすい傾向となります。(特に、空洞化などが発生しやすい)

畑の準備

できるだけじゃがいもが連作していない畑を選びましょう。特に、ナス科(なす、トマト、ピーマンなど)を2~3年作っていない場所を選びましょう。土の酸性度はPH6を目安にしましょう。特に、アルカリ性になると生育が悪くなり、そうか病に感染しやすくなります。調整が必要な場合は、土壌改良剤などで改良しましょう。

【施肥例】

土づくり	完熟堆肥	200kg	元肥	粒状馬鈴薯専用(12:10:13) 苦土3 マンガン0.1 ホウ素0.05	10kg
				畑のカルシウム	
土壌改良材	よりん	4kg	追肥	畑追肥用 燐硝安加里S646 (16:4:16)	2kg

品種 男爵(早生種)、メークイン(中早生種)、キタアカリ(中生種)、とうや(中生種)など

種いもの処理 ビニールなどで日中15℃位となるようにして、種いもをコンテナ等に入れ芽の長さ1cmを目安に催芽しましょう。(催芽することで、①出芽が早まり生育と完熟が早まる、②いもの肥大を促進する効果がみられます)

種いもの準備と植え付け 中くらいの種いもは、縦に半分に切る。大きめの種いもは、4つに縦に切ります。

【植え付け】 晩遅霜に注意し、畑が乾いていればできるだけ早植え。前もって堆肥などと元肥を散布した後に、畝幅80cmで株間25~30cm間隔の一条植えとします。とうやは、粗植えすると、いもの大粒化が大きく、二次肥大による裂開がでやすくなりますので畝幅75cmのやや密植えとします。

【植え付け深さ】 溝を掘り、深さ10cm位のところに種いもを切り口を下に植え、5cm位の覆土をします。深植えでは、出芽遅延することもあります。

【芽かきと培土・土寄せ】 草丈が10cm位に伸びたら、勢いの良い芽を2~4本程度残して他を取り除きましょう。

1回目:草丈15cmの時の培土

茎の肩口に追肥して十分に土寄せしましょう。この時期の培土は、いもの数の増加と雑草抑制の効果があります。



2回目:着蕾直後の培土

1回目と同様の方法で追肥・土寄せをします。畝を高くして緑化防止や肥大の調整に効果があります。



【収穫時期と収穫後の管理】 土が湿っている時に収穫すると、保存中にいもが腐りやすくなるので、晴天時に収穫しましょう。下葉が枯れ始めてから試し掘りをし、十分肥大していたら収穫となります。収穫後は、青いも(メラニン生成)にならないように直射日光に長くあてないように小屋等で風乾します。

病害虫防除 ●**そうか病** (被害)種いも及び土壌伝染し、いもの表面にかさぶた状の菌そうを形成し品質低下と収量減となります。(防除)無病気の種いもを用い、アルカリ性土壌に偏らないようにしてください。

●**疫病** (発生生態)気温15~20℃多湿条件下で発生し、葉がゆがった状態となります。(防除)ほ場排水対策と高畝にして通風を良くする。初期防除の徹底を図りましょう。

生理障害 ●**中心空洞** 中心部に空洞を生じる現象。多湿土壌で急速に肥大したときになりやすい。

収穫までの病害虫防除の一例 (平成30年2月1日現在)

薬剤名	使用量・希釈倍数	適用害虫	使用時期	使用回数	使用方法
ダイアジノン粒剤5	4~6kg/10a	ケラ、ネキリムシ類	植付時	1	全面土壌混和又は作条土壌混和
モスピラン顆粒水溶剤	2,000~4,000倍	テントウムシダマシ	収穫7日前まで	3以内	散布
	2,000~6,000倍	アブラムシ類			
オルトラン水和剤	1,000倍	テントウムシダマシ幼虫	収穫30日前まで	2以内	散布
	1,000~1,500倍	アブラムシ類			

薬剤名	使用量・希釈倍数	適用病	使用時期	使用回数	使用方法
ネビジン粉剤	30kg/10a	そうか病	植付時	1	作条土壌混和
スターナ水和剤	1,000倍	軟腐病	収穫7日前まで	5以内	散布
フロンサイド粉剤	30~40kg/10a	そうか病	植付時	1	全面土壌混和
リドミルMZ水和剤	500~750倍	疫病	収穫7日前まで	1	散布
プロポーズ顆粒水和剤	750~1,000倍	疫病	収穫7日前まで	3	散布
Zボルドー	500倍	軟腐病	-	-	散布
	400倍	疫病			



女性の元気でいきいきJA! 活発に活動する女性部

●新春の集い

1月19日(金)、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。

元ABSアナウンサー安部真寿美様、森下勢津子様を迎えた「女に生まれて70年」～仕事・結婚・子育てあーあ!～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「浪花節だよ人生は」を全員で踊り、親睦を深めました。



●レシピ紹介

1月20日(土)放送の「JAみどりの広場」でフレッシュ部はレシピを紹介。旬の野菜がたっぷり味わえ

る「塩あんかけ焼きそば」と「ねぎチーズ焼き」の作り方を披露しました。完成後、八代星子アナウンサーと一緒に食事しました。



家の光

ご購読をおすすめします

暮らしに役立つ連載記事
(2017年12月号～)

- クイズで学ぶ JA基本の「き」
- OH! 農! 熱血ハイスクール
- 楽しい活動見つけよう! プレミズnavi
- 1日1分でOK! 朝イチ顔ヨガ
- 石原新菜先生の末病クリニック
- エコーマーク品でミニミニおやつ

入・J・A・地・域・が・元・気 定価(税込) ●普通月号 617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienchikari.net>

さまざまなテーマを掘り下げて紹介する別冊付録

Happy New Year 家の光

年6回付きます

胃カメラ検査について



上部内視鏡検査いわゆる胃カメラ検査に苦しそうなイメージがあり抵抗感を感じる方や実際に苦しいと感じた経験をお持ちの方もいるかと思えます。今回は胃カメラ検査の必要性や実際についてお話させていただきます。

《胃カメラ検査で見つかる病気》
胃カメラ検査は食道がん、逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、胃がん、ポリープ、十二指腸潰瘍などの発見に有用です。なかでも食道がん、胃がんでは早期発見が重要となります。つまり症状が出てからではなく早めの発見が肝心となります。

《胃カメラの種類・方法》
通常の胃カメラは直径が約1センチ程度です。当院では一回り細い鼻から行える胃カメラ（経鼻内視鏡）もあります。直径が約0.5センチで通常の内視鏡よりも細く、鼻から挿入することで舌の奥への刺激負担が少なく反射が出にくいといわれています。

また、胃カメラ検査がどうしても苦手な方は、意識をぼんやりさせ眠くなるようなお薬を使って検査することもできます。検査日に送り迎えをしてもらったり点滴をしなくてはいけない制約はありますが、比較的苦痛なく検査を行うことができます。予約時にぜひご相談ください。

《検査までの流れ》
検査前日は9時以降、食事をすること

ことができませぬ。検査当日は6時に水を一杯飲んでからは飲んだり食べたりすることができません。普段飲んでいられるお薬については看護師から事前にお話があり、飲んでいい薬とそうでない薬があるのでご確認ください。

問診を行った後、のどに麻酔をかけてみます。以前はドロドロしたゼリー状の咽喉麻酔薬を3分間口に含んでそのあと飲み込んでいたかと思えます。それが苦しいとか溜めておくことができないとの声があり、当院では麻酔薬を凍らせ味をつけ、シャーベット状のものをゆつくり口の中で溶かしながら飲み込む方法を取り入れています。従来の方法と同じ麻酔の量を含みますが、どろどろとした感じがなく、口に含んでいる苦痛が少なく好評です。

また、以前は胃の動きを止める注射をしていました。筋肉注射のため、その痛みで苦手に感じる方も多かったと思います。現在、胃カメラ検査では、内視鏡から直接胃に注入する薬がありそれで胃の蠕動運動を抑制することができます。ですので上部内視鏡検査においては以前のような肩への注射はしていません。

《検査中について》
検査中、胃の中に空気を入れ観察するのでお腹が張ります。コルセットやベルトは検査前にゆるめるか外しておくことをお勧めします。検査台上がると左向きに横になつてもらいます。マウスピースという用具を軽く啜らせてもらいます。そこから検査担当医が胃カメラを挿入します。

《最後に》
胃がん、食道がんは早期発見が必要になります。検査に対し、不安を抱えている方もいらつしやると思えますが受けてみたら以外にそれほどでもなかった、という方もいます。以前胃カメラ検査で苦しい思いをされた方も前述のような方法や工夫により比較的楽に検査を受けられるようになりました。検査を受け、ご自身の体に異常がなかった時の安心感、安堵感は相当に大きいものがあります。

現在、当院内視鏡センターは11名の検査にかかわるスタッフがいます。不安や、疑問、どんな小さなことでも構いません。スタッフに気軽にお声がけください。患者様の不安を取り除くように対応します。

秋田厚生医療センター内
内視鏡技師
齊藤 亮佑 看護師



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ぼします!



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～ふれあい広場～



ENJOY!!
いきいき
ライフ

■ 豊岩地区 熊井 ^{えいえつ} 栄悦さん(81歳) ^{しずこ} 静子さん(78歳)

熊井さんご夫婦は、昭和31年12月にご結婚され、62年目を迎えられました。近くに住む息子さんご夫婦、お孫さん達と家族が仲良く過ごされています。栄悦さんは老人クラブの会長、今までには町内会長、振興会会長、交通安全協会支部長などを務め、また、自宅敷地内にはカラオケルームを作り地域住民が喜んでくれることを考えるなど、地域活動や

人とのつながりを大切にしております。

最近の出来事で一番驚いたことは、畑仕事中に熊と遭遇したことです。8月11日の朝、雄物川河川敷で水没したイチゴの植え替えをしていた時、気がつけば静子さんの目の前に熊の姿がありました。静子さんは大声で栄悦さん呼び、とっさに手元にあったクワを振りかざしました。熊は、こちらに向かってきて、お二人の立っている間をすり抜けて河川敷の方へ行き難を逃れました。30年以上畑仕事をしていて初めて熊を見たといいます。

栄悦さんは「これからもよろしく」、静子さんは「いつも手助けしてくれてありがとう」お互い感謝の気持ちを笑顔で話してくれました。



CS活動

全県CSサポーター交流会

1月18日(木)、第2回JAバンクあきたCSサポーター交流会を秋田キャスルホテルで開催しました。全県JAのサポーターが集い情報交換を行いました。

当JAからは現状の課題、改善策、改善策の効果など取組事例を紹介しました。

研修では、お客様から選ばれる金融機関になるためにグループディスカッションを行い、現状の課題を出し合い多くの改善策を確認しました。

今後も、他JA職員との交流しCS向上へ取り組んでいきます。



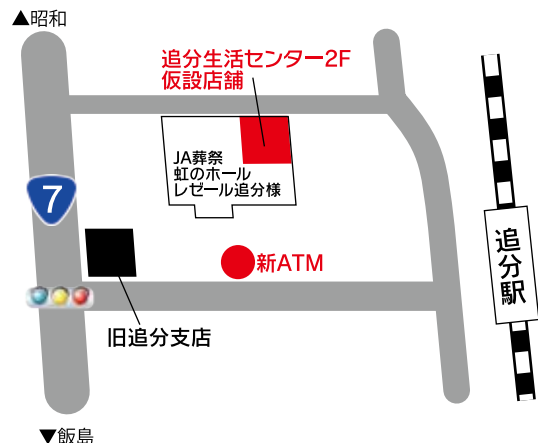
追分支店仮設店舗営業のお知らせ

追分支店は店舗新築工事に伴い、1月22日から8月中旬頃まで仮設店舗で営業しております。

工事期間中は追分支店ご利用者のみなさまには大変ご不便をおかけいたします。

なお、ATMも設置場所を移して営業しておりますので、何卒、引続きご利用くださいますようお願い申し上げます。

追分支店 TEL:018-873-3111
FAX:018-873-2926



皆さまからいただいたお便りをご紹介します

みんなのお便り

今月号のテーマは『冬の思い出』

■来月号のテーマは「オリンピック」

スポーツの祭典オリンピック、今回の平昌オリンピックや過去の名場面、感動したシーンをお知らせください。皆様からのたくさんのお便りお待ちしております。

小学低学年頃、馬ソリで堆肥を運ぶ時に出来るソリ跡を祖父が買ってくれた「げたスケート」ですべて遊んでいました。
(飯島 Hさん 70代)

タロンペをなめつたり、足でぐるぐる回して作った氷玉のぶっつけ合いやみんなで足鬼(こ)をしたことが懐かしい思い出。
(泉 Kさん 60代)

久しぶりに「きりたんぼ鍋」を食べました。寒い冬に食べるとより一層おいしく感じました。
(八橋 Gさん 60代)

今から20年以上前はスキーブームで、カラフルなウェアを身に着けて毎週スキー場に行っていました。
(仁井田 Kさん 50代)

子供の頃、実家近くの広場で行われた「どんど祭り」火を見ながら甘酒を飲んだ懐かしい思い出です。
(飯島 Hさん 30代)

48年豪雪の冬、当時住んでいた家から勤務先まで、新国道沿いの雪の積み上がった歩道を連なつた車の屋根を見下しながら歩いたこと。
(保戸野 Kさん 70代)

私が育つた頃は、寒さを忘れて雪まみれになり雪合戦、ソリ滑りと手や顔を赤くし、走り回り遊んだものでした。今は懐かしい思い出です!!
(浜田 Sさん 70代)



頭の体操

クロスワードパズル

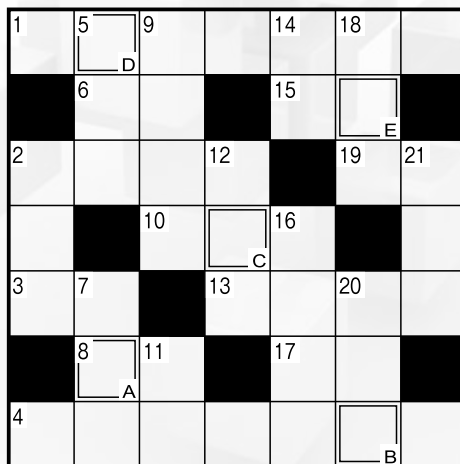
Q、二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

■タテのカギ

- 2... 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- 5... 15日間ある大相撲なら8日目
- 7... ケーキを焼く前にオープンをした
- 9... 大学... に向けて受験勉強しています
- 11... 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- 12... 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- 14... 国民の三大... は教育、勤労、納税です
- 16... 食材をいぶして作ります
- 18... 石原裕次郎のヒット曲... よ今夜も有難う
- 20... 豚カツの衣の一番外側
- 21... 永世中立国として有名。首都はヘルン

■ヨコのカギ

- 1... お内裏さま、五人はやしといえは
- 2... 胸びれを広げて滑空します
- 3... 学生、修道
- 4... ラテイッシュとも呼ばれます
- 6... 水を多めに入れて炊いた米
- 8... ドライバーで締め付けます
- 10... とくりを持つてお... した
- 13... 円を描くときに使う文房具
- 15... 大、小、裸から連想される穀物は
- 17... 定規を使うとききれいに引けます
- 19... クルミやドングリが似合う小動物



※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/ニコロ

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30年3月15日(木)

◎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。

010-0877
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-shinakita.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
藤澤 実さん(四ツ小屋)
池田 真由美さん(仁井田)
吉田 忠雄さん(泉)
★おめでとう

1月号の答え
A フ
B キ
C ノ
D ト
E ウ

手づくりふるさとの味 千秋みそ

「千秋みそ」はお客様によって持ち込まれた大豆やお米を使って、お好みの塩加減で仕上げる無添加のお味噌です。



●千秋みそ
900g **516円(税込)**

●倍こうじみそ
850g **610円(税込)**

**好評
販売中**

※すぐ食べられる熟みそ・倍こうじみそ箱ケース(3kg・5kg・10kg)も注文を承っております。

●お問い合わせ
みそ加工所 **TEL/FAX共通 018-873-4842**

もりの時の 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 **参加無料!**

セミナー内容

お葬式の準備・流れについて
いつかは訪れるその時のために

喪主の役割とは?
費用はいくら?
葬儀後にも一仕事?

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	3月 7日(水) AM 10:30~
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	3月 13日(火) AM 10:30~
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	3月 29日(木) AM 10:30~

お申し込みは **JA葬祭レゼール 本部 管理課**
☎0120-46-5731

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

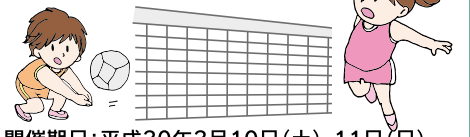
とき 平成30年 3月5日(月)9時~17時 6日(火)9時~16時
ところ 農機具センター(北部) 秋田市下新城青崎字郡沢224-2

南部

とき 平成30年 3月8日(木)9時~17時 9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)

第8回 JA新あきたカップ 秋田市6人制バレーボール 総合選手権大会 開催のお知らせ!!



開催期日:平成30年3月10日(土)・11日(日)
開催会場:県営トレーニングセンター他 (秋田市雄和椿川字駒坂台4-1)
競技内容:小学生の部、中学生の部、高校・大学・一般の部で競技が行われます
競技方法:予選リーグ またはリンク戦・決勝トーナメント方式
主催:JA新あきた、秋田市バレーボール協会
当日各会場では、共済等のアンケートにお答えいただいた方に、素敵な粗品もご用意しております。
皆様のお越しをお待ちしております!!

●大会についてのお問い合わせ先
秋田市バレーボール協会総務委員長 三浦 和典
TEL/090-1497-9848 FAX/018-837-8607

第13回理事会

- 平成29年度第13回理事会が平成30年1月31日(水)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/資産の償却・引当要領の一部変更について
 - 議案第 2号/臨時総代会資料の一部修正について
 - 議案第 3号/学識経験理事候補者の推薦について
 - 議案第 4号/組合員資格の喪失について
 - 議案第 5号/学識経験理事候補者推薦委員の選出について
 - 議案第 6号/職員の処分について
 - 議案第 7号/30年産米以降の生産調整制度見直し後の対応方針(案)について
 - 議案第 8号/平成29年度第2回座談会資料(案)について

人事

平成30年1月31日付 依願退職
営農センター/高村 陽羽

JAオートローン

(平成30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1.9%

- ◆店頭申込み 2.4%~2.7%
- ◆インターネット申込み 1.9%~2.2%

※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。 ※ご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30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/>)でもご確認いただけます。

「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(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)。

秋田 発着

水河鉄道で雄大な スイスアルプス2大名峰と 絶景列車の旅 8日間

マッターホルン (イメージ)

日次	発着地	交通機関	時間帯	行程	食事
7/11 (水)	羽田空港		夜	秋田より空路羽田へ、羽田空港に集合	【機内泊】
7/12 (木)	羽田空港発 ドーハ発 チュリッヒ発 ルツェルン グリンデル ワルト	航空機 航空機 専用車	深夜	羽田空港より空路、ドーハへ(所要時間11時間15分)	【グリンデルワルト泊】
			早朝	ドーハ発 着後、乗り換え ドーハより空路、チュリッヒへ(所要時間6時間05分) 着後、ルツェルン経由 ベルナーオーバーラントへ	
7/13 (金)	グリンデルワルト	登山鉄道	日	ホテルにて朝食後、世界遺産 名峰ユングフラウヨッホへ 世界遺産ユングフラウヨッホ観光	【グリンデルワルト泊】
7/14 (土)	グリンデルワルト アンタルマツ ツェルマツ	専用車 列車	午前	ホテルにて朝食 専用車にてアンタルマツへ(グリムゼル・フルカ峠経由)	【ツェルマツ泊】
			午後	アンタルマツより世界一短い特急列車 水河特急(2等/パノラマカー)に乗り ツェルマツ着後、徒歩にてホテルへ	
7/15 (日)	ツェルマツ	登山鉄道	午前	ホテルにて朝食後、マッターホルン観光へ マッターホルン観光(コルナールグラート展望台)	【ツェルマツ泊】
			午前	フリータイム ツェルマツの街並み散策等、お楽しみください	
7/16 (月)	ツェルマツ テューシュ ジュネーブ	列車 専用車 航空機	朝	ホテルにて朝食後、列車にてテューシュへ シャモニー・モンブラン観光(エキキュ・ユミティ展望台)	【機内泊】
			夜	観光後、ミラノへ マルペンサ空港内(または近辺)にて夕食 マルペンサより空路、ドーハへ(所要時間9時間10分)	
7/17 (火)	ドーハ発 羽田空港着	航空機	早朝	ドーハ発 着後、乗り換え ドーハより空路、羽田へ(所要時間9時間40分)	【羽田空港または東京駅内ホテル泊】
7/18 (水)			朝	羽田発 着後、ホテルへ	

※上記日程は交通機関などの都合により一部変更になる場合がございます。
※後日、改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。

■旅行期間:

2018年 7月11日(水)~18日(水)

■旅行代金:大人おひとり様(2名1室利用)

1人部屋利用追加料金(5泊分)

528,000円 | 75,000円

【旅行代金に含まれないもの(共通)】

- 1.国内空港税等:2,670円(青森・三沢・秋田・山形発着便利用の方は左記に580円追加)
- 2.海外空港所税:5,670円 3.燃油サーチャージ・保安料:1,360円
- 4.海外渡航手続き料:4,320円が必要(平成30年1月現在)

※空港諸税は為替レートにより多少変更となります。※燃油サーチャージが今後設定された場合は徴収となります。

■募集人員:20名(最少催行人員10名)

■利用予定航空会社:カタール航空 ■添乗員:全行程同行いたします

■パスポート残存期間:出国予定日から3ヶ月以上

■食事条件(機内食は除く):朝食4回・昼食4回・夕食5回

■利用予定ホテル:[グリンデルワルト]サンスターホテル 又は同等ホテル

[ツェルマツ]アンタレスホテル 又は同等ホテル

■申込締切日:2018年5月16日(水) ■申込金:120,000円(旅行代金に充当します)

■旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第939号 (一社)日本旅行業協会正会員 ボンド保証会員 旅行業公正取引協議会会員



株式会社 農協観光 秋田支店

〒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 顕治・高松 国男

JA新あきたのあゆみ《1月》

- 1月 5日...仕事始め(全業務) (全部署)
- "...新成人のお祝式 (JA新あきた会館)
- 8日...合併推進協議会常任委員会 (")
- 9日...歳開き (豊岩低温倉庫)
- "...合併推進協議会委員会 (秋田県JAビル)
- 17日...管理金融、指導経済合同理事委員会 (JA新あきた会館)
- 22日...合併に係る職員説明会及びコンプライアンス等研修会(25日) (")
- 23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 (")
- 25日...区域監事推薦委員会 (JA新あきた会館)
- 26日...女性理事推薦委員会 (")
- 29日...役員推薦会議 (")
- 31日...第11回監事会 (")
- "...第13回理事会 (")

新あきたの概況《1月末現在》

- 組合員数/(正)6,590人 (准)10,467人
- 貯金..... 1,082億6,647万円
- 貸付金..... 247億5,173万円
- 共済保有高..... 2,319億4,931万円
- 購買品供給高..... 11億2,172万円
- 販売高..... 46億3,395万円
- 出資金..... 33億8,212万円

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

ホウレンソウ

～栄養満点！冬野菜の王様～

イラスト：小林裕美子

ホウレンソウのプロファイル

【分類】ヒユ科

【原産地】西南アジア

【和名】菠薐草

【おいしい時期(旬)】冬 11～3月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど



見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、早くゆでてから冷凍保存が

ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの1日必要量、鉄分の1日必要量の3分の1が摂取できる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ブタやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のブタあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

- 葉酸
- β-カロテン
- ビタミンC
- マンガン
- カリウム
- カルシウム
- β-ビタミン



楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくとしゅウ酸が抜けてまろやかな風味に

おひたし あえ物



バター・チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせて食べやすい



ホウレンソウのいろいろ



交配種

東洋種と西洋種を掛け合わせた「F1交配種」で、栽培しやすくえぐみも少なく食べやすいのが特徴。おひたしや炒め物、シチューやゲラタンなどさまざまな料理に幅広く使える品種によって葉の大きさや切れ込みの深さは異なる



東洋種

アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深く葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本産東洋種は「唐城(トウシユウ)」「中国産(東洋種)」が有名。アツが少なく、歯切れが良く、淡白なおひたしなどに向く



西洋種

欧米で普及し改良された品種で、葉の切れ込みが浅めでおひたしや揚げ物に向く。おひたしや揚げ物(品種によっては揚げ物)しているものもある。葉肉は厚めで根元の赤色は薄いが、アツが強くて土臭いという特性が、バター炒めなどソテーやオーブン料理に



セラダホウレンソウ

生食用に改良した、セラダ専用種の葉が柔らかくて切れ込みがなく、甘味が強く歯ごたえが特徴。多くは水耕栽培で作られていて、葉が赤く葉の色は薄いがアツが少ないので、おひたしや揚げ物でも上品な味わい



縮みホウレンソウ

冬に栽培されたホウレンソウで、葉面に縮れたようなしわが入っている。寒さに当たって生長を止めた状態。この状態で行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる品種には「朝霧」「雪菜」などがあり、出荷するのは冬の12～2月ごろ。生産地は関東

ホウレンソウのビミョウ

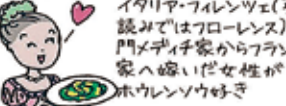
起源はペルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ (シルクロードを経て東洋種 中国方面に伝わった)

西へ (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ)



「菠薐(ほうれん)」とは中国語で「ペルシャのこぼれ」



イタリア・フィレンツェ(英語読みでは「フローレンス」)の名門メデチイ家からフランス王家へ嫁いだ女性が大のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るのよ

ふれあう笑顔 つながる未来

いぶき

JA新あきた広報誌 3月号 [vol.228]



JA新あきたホームページ



メールマガジン配信中!

編集後記

インフルエンザが流行しています。今年はB型、A型、A香港型と計3種類が流行する異常事態となっているみたいです。予防接種はしましたが、外出した時は、しっかり石鹸をつけての手洗い、うがいを予防のためにしています。体調管理も仕事のうち、自分が困らないように、また、人に迷惑をかけないように。

