

いぶき

ふれあう笑顔

つながる未来

2010.NOV

11

JA新あきた広報誌

Ibuki vol.140

特集

新米の季節がやってきました



楽しく園芸を始めてみませんか?
新あきたの“旬”

『ガーデンシクラメン』



職場からこんにちは!

《寺内支店》&《中央支店》





クローズアップトピックス

Close up Topics

エリアの話題を
クローズアップ!

もっともっと
お役に立ちたい!

あなたに「安心」を
お届けしたい!!

そんな スマイルサポーターを 皆さまはご存知でしたか?

以前JAのライフアドバイザー(LA)についてご紹介いたしましたが、今月号では、親切・丁寧をモットーとして、日々笑顔の対応を心掛けながら頑張っている共済窓口担当者をご紹介いたします。



スマイルサポーターとは…

主としてJA共済にかかる事務保全業務全般およびお客さまへの情報提供、提案(カウンターセールス)を行う共済担当者を言います。

1 JAの顔として、お客さまを「笑顔(スマイル)」でお迎えし、「笑顔(スマイル)」で接し、「笑顔(スマイル)」でお送りいたします。

2 お客さま・他のJA職員をサポートします。

3 スポーツ応援団のように元気よく、ハツラツと組合員・利用者、さらには地域全体を応援します。

私たちが皆さんの安心とゆとりをサポートいたします。



😊 スマイルサポーターから一言 😊

南支店
佐藤 真由美さん



ご存知ですか?8台に1台は無保険車です!自分の保障は自分で確保する時代です!!安心が揃ってる「クルママスター」をオススメいたします。

西支店
樋渡 和美さん



安心がムダなく揃っているのが自動車共済「クルママスター」です。いつでもお気軽にご相談ください!!

秋田県農協ビル支店
石川 奈美さん



現在ご加入の保険証券をご提示下されば、いつでもお見積もりが可能ですのでお気軽にご相談ください。

お引越し・名義変更・入院時や罹災時の共済金の請求などについてJAの窓口にてスマイルサポーターが対応いたします。更に、保障についてのご相談などにもお応えいたしますので、是非お気軽に窓口へお越しください。

特集

新米の季節が やってきました!!

日中の暑さも和らぎ、やつと秋を感じられるようになりました。秋と言えば食欲の秋ですね!そして、この時季に食べたくなるのは新米。主食がお米である日本人の私たちにとって、新米は特別なもの。新米と聞いただけでご飯が食べたくなりませんか?新米は、通常のお米よりも水分を多く含むのでふっくらと炊き上がり、艶があり、柔らかくて香りがいいという特徴があります。もっと地元のお米のことを知って、お米の良さを見直しましょう!

■お米は全量JAへ

新あきたでは、平成22年産集荷・販売方針に基づき計画出荷積み上げ運動を実施し約31万袋の出荷契約をいただきました。生産者の皆さまからお米が集まることで、販売戦略に沿った販売が可能となり、実需者・消費者へ安定的にお米を供給することができまます。またこのことで産地への信頼が高まり新あきた米の需要が増えていくとともに、有利販売によって生産者の皆さまの農業経営の安定につながるようになります。新あきた米として産地の地位を高めるため生産者とJAとが一体となり、全体のイメージアップにつなげていくためにも、お米は全量JAへよろしくお願い申し上げます。



■平成22年産米の 作柄状況

農林水産省は2010年産水稻の全国の作況指数(9月15日現在、平年作1100)を、「平年並み」の99と発表しました。東北6県では本県を除く5県が「平年並み」以上、しかし、本県の作況指数は94の「不良」と発表され、この時期としては2004年以来6年ぶりの結果となり、地域別では県北94、県央93とともに「不良」、県南は95の「やや不良」となっています。これは、東北農政局秋田農政事務所の「6月の低温や日照不足が他県より顕著だった」との説明でした。

10a当りの予想収量は、全県で538kg(平年比35kg減)。地域別では、県北520kg(同35kg減)、県央533kg(同42kg減)、県南553kg(同28kg減)となっています。



JA新あきた概算金単価

農家がJAに出荷したときには、JAに対する販売委託という形がとられ、農家に対して概算で米代金（概算金）が支払われます。この概算金については、全農が農林中央金庫から借り入れ、JAを通じて農家にお支払いしています。米代金については、最終的には、その年に生産された米がすべて販売された時点で、販売代金から概算金や運賃・保管料・手数料などの流通コストを差し引いて農家へ精算することになっています。

JA新あきたでは22年産の概算金について、「うるち米」につき集荷時の概算金を全農概算金に1,000円（60kg）を立替え加算して集荷します。また、全農からの追加支払い時に精算をします。尚、加工用米は300円（1等・60kg）の値下げとなりました。

種類・銘柄	等級	単価
あきたこまち	1等B	10,000
ひとめばれ	1等B	9,500
めんこいな	1等B	9,300
ゆめおぼこ	1等B	9,500
その他うるち米	1等B	8,000
秋田酒こまち・美山錦	1等	12,000
もち米（一般）	1等	9,000
加工用米	1等	8,200

（単位：円／60kg）

＜JA新あきた独自加算＞

スーパーこだわり米…1等600円／60Kg

こだわり米…1等150円／60Kg

平成22年産米集荷状況

センター	検査数量					進捗率(%)	一等米数量	比率(%)
	出荷契約数	JA米	一般米	加工用米	計			
追分	61,531.0	33,182.5	200.5	8,888.5	42,271.5	68.7%	19,074.5	57.1%
北	40,609.5	21,709.0	62.0	6,260.0	28,031.0	69.0%	7,038.5	32.3%
東	45,907.5	29,925.5	23.5	4,101.0	34,050.0	74.2%	18,426.0	61.5%
南	43,421.0	22,934.0	95.0	6,592.0	29,621.0	68.2%	12,685.5	55.1%
西	25,725.0	15,148.0	7.5	2,385.5	17,541.0	68.2%	8,963.5	59.1%
雄和	103,436.0	56,854.0	1331.5	14,449.5	72,635.0	70.2%	31,698.0	54.5%
河辺	51,027.0	34,847.5		7,230.0	42,077.5	82.5%	13,823.5	39.7%
合計	371,657.0	214,600.5	1720.0	49,906.5	266,227.0	71.6%	111,709.5	51.6%

平成22年10月13日現在(単位:60kg/俵)

10月9日（土）・10日（日）にわたり、上新城低湿倉庫・太平低湿倉庫・四ツ小屋低湿倉庫で、高品質米「こだわりあきたこまち」の玄米販売が大特価で行われました。整粒歩合80%以上（通常の1等米は70%以上）ライスセンターで、全量色彩選別機により、着色米を取り除いており、また、低湿除湿乾燥法で火力を一切使わず、自然乾燥に近いお米ということで早朝から玄米を買い求める多くのお客さままでにぎわいを見せ、両日とも終了時間前に完売となり、大盛況となりました。

JA新あきた収穫感謝セール開催



今後のJA新あきたの取り組み

今後も早期販売への自助努力を更に強化し、売れる米づくり・安全で信頼される「JA新あきた米」販売に全力で取り組み、生産者手取り額を1円でも多くお支払いしたいと努力してまいります。

また、国による需給対策や戸別所得補償モデル事業の年内支払い等JAグループ一丸となり農政運動を展開いたします。



身近な情報、お得な情報盛りだくさん!!

ニュース&トピックス

- 1、反射板配布で事故防止
- 2、第8回JA共済学童野球大会
- 3、ディーサービスセンター「悠楽館」果樹狩り
- 4、全農あきたホームページで新あきた管内を紹介
- 5、上新城中学校食育活動
- 6、保戸野小学校稲刈り体験
- 7、マコモダケ販売促進

収穫期を無事故で

9月17日(金)、雄和の川添・北部地区ライスセンターにおいて、秋田東警察署が農作業の繁忙期にあたり事故防止を目的として反射板と注意を促すチラシを配布しました。

秋田東警察署の2名の警察官がライスセンターにきた生産者らにコンバインなどの農業機械へ反射板を張ってもらうようお願いしながら手渡ししました。手渡された生産者らは、「今年も無事作業が終わるよう早速帰ったら張ります。」と話してくれました。

今後も秋田東警察署では、反射板を配布し交通安全を呼びかけ無事故を目指します。



●コンバインで作業中の農家へ反射板の添付をする警察官



●元気にプレーをする学童選手

お見事! 飯島野球スポーツ少年団

第8回JA共済学童野球大会が9月18日(土)・19日(日)、全国共済農業協同組合連合会秋田県本部・秋田県内16JAが主催のもと、雄和の秋田県営野球場・あきたスカイドーム・野球広場で開催されました。

この大会は、JA共済生活福祉活動の一環として野球大会が開催され、学童の体力増強と健全なスポーツ精神の育成をはかることを目的としています。

決勝には、JA新あきた代表の飯島野球スポーツ少年団とJAあきた湖東代表の八郎潟町野球スポーツ少年団が勝ち進み、飯島野球スポーツ少年団が逆転の末7対6で優勝を飾り、各スポーツ少年団が熱戦を繰り広げた2日間でした。

果樹狩りを満喫

利用者に秋の季節と味覚を楽しんでもらおうと、JA新あきたディーサービスセンター「悠楽館」は、9月27日(月)～10月1日(金)まで、潟上市天王の加賀谷農園にて梨・ブドウの果樹狩りを行いました。

初日の27日(月)から、参加者は、大きく実った梨やブドウをディーサービスの職員と一緒に精一杯手を伸ばし、秋晴れの青空の下で収穫を楽しみました。

参加者からは、「初めて参加して、あまりの面白さに思わず多く採ってしまった。」と満面の笑みで話してくれました。



●精一杯手を伸ばして収穫を楽しむ参加者



●地張庵で行われたロケ風景

ホームページ 「秋田米・com」を 是非ごらんあれ

全農あきたホームページ「秋田米・com」掲載のため、9月29日(水)、旭川地区直播研究会会長中山次夫さんへの取材と雄和地区女性部の山内みどりさんが営んでいる地張庵への取材でバリトン伊藤さんが訪れました。

中山会長からは米の直播にける思いが語られ、地張庵では初の親子競演ということで山内みどりさんと娘さんの石黒さんから豆腐を使った白和え・つくねの調理風景が撮影されました。

この模様は、全農ホームページ「秋田米・com」内の「飯どろぼう」「環境ダイアリー」「おらほの自慢」のコーナーにて紹介されています。

米粉の料理を 中学生が堪能

J A新あきたは9月30日(木)、秋田市上新城にある上新城中学校で家庭科の授業の一環で米粉を使用した調理実習でシチューとチュロスを作りました。これは、米の消費拡大と食生活と環境のつながりを目的として行われたものです。

挑戦したのは同中学校の3年生14名で3班のグループに分かれ調理しました。講師のJ A新あきた上新城地区女性部部長の佐藤祐子さんと渡辺則子さんの指導のもと、生徒は手際よく調理し、調理後には、みんなで米粉の料理を堪能しました。



●講師から指導を受け調理する生徒

一粒一粒の大切さを

秋田市保戸野小学校5年生の児童50名が10月7日(木)、秋田市下北手の石塚 威さんの田んぼで秋の収穫を行いました。

この田んぼは同児童が、春先にあきたこまちの田植え体験を行った田んぼであり、始めに石塚さんから刈り方の指導を受けた児童は、5aの田んぼの中へ一斉に入り、鎌で一株ずつ丁寧に稲を刈り取りながらお米の大切さを学びました。

児童からは「とってもいい体験になりました。刈るのは楽しいけどその後の稲穂を集める作業が大変でしたが、みんなでがんばったことが良かったです。」と話してくれました。今後、刈り取ったあきたこまちは小学校へ送られる予定です。



●夢中になって稲刈りをする児童

秋田市産 マコモダケをPR

マコモダケの収穫を前に、J A新あきたは9月24日(金)、マコモダケのトップセールスを秋田市雄和大正寺の圃場で行い、生産者、市内のホテル、県秋田地域振興局、市、J A役職員ら12人が参加しました。トップセールスは、地元産の食材を使ってもらい、広く販売促進を行うために企画されたもので、当組合の船木組合長が、参加したホテルの担当者らに地元産マコモダケの品質の高さなどをアピールしました。

J A新あきたは、今年6月下旬、秋田市マコモダケ研究会を発足し、マコモダケの特産化と販路拡大に向けた取り組みを進めています。



●マコモダケの生育状況を確認する参加者



ただいま
JAサービスアップ運動
実施中!!

寺内支店・中央支店の特徴は??

◎寺内支店

寺内は、古代秋田城址でも有名な、歴史と緑豊かな地区であり、田んぼはほとんどが住宅地となりましたが、今でも畑作りが盛んな地域です。

■正組合員：136名

■准組合員：264名

◎中央支店

旭川・外旭川が範囲で、農村地帯と住宅地の両方の特色を持っている地区となっています。

■正組合員：530人

■准組合員：445人



寺内支店

「安心と信頼」をモットーに、
ご来店をお待ちしております!



寺内支店
支店長 保坂 悟

地域の皆さまに愛される支店として、親切な対応を心掛けておりますので何なりとご相談ください。また、より良いサービスと情報提供の場として、職員一同切磋琢磨してまいります。



- 営業時間／8:30～17:00(金融窓口は15時終了)
- 電話番号／018-845-1088
- 所在地／〒011-0909 秋田市寺内尻桜1丁目5-38
- A T M／マルダイ八橋店内 秋田市八橋大道東1-6
平日:10:00～21:00 土曜日・日曜日:9:00～19:00
祝日:10:00～19:00



中央支店

- 営業時間／8:30～17:00(金融窓口は15時終了)
- 電話番号／018-868-1174
- 所在地／〒010-0815 秋田市泉馬場13-10
- A T M／平日:8:45～21:00
土曜日・日曜日・祝日:9:00～19:00

どうぞお気軽にご相談ください!

地域の皆さまのニーズにお応えし、満足度の向上のために、職員一同きめ細やかなサービスの提供に努めてまいります。



中央支店
支店長 三浦 浩



楽しく園芸を始めてみませんか？

新あきたの旬

＊花言葉…思いやり、清純、はにかみ

『ガーデンシクラメン』



シクラメンは、年末に鉢花としてたくさん出回る球根性の植物です。大輪で大鉢に仕立てられた立派なものから小輪でミニタイプのものまで大きさは様々あります。特に最近では、野生の品種に近い小型で丈夫な「ガーデンシクラメン」と呼ばれるものに人気があり寄せ植えなどにもよく利用されます。花の色は赤・紫・ピンク・白などがあり単色だけではなく2色咲きのものもあります。花びらの形もフチが細かく波打ちフリル状になる見た目の豪華なものもあります。



置き場所

寒さに強い植物ですから、秋～冬は日当たりの良い屋外の軒下などで育てます。ただし、夜間0℃以下になる場合は、室内に取り込みます。日当たりの悪い場所では花着きが悪くなったり、また暖房の効きすぎた室内では葉が黄化したり弱々しくなったりするので注意しましょう。



水やり

土の表面が乾いてきたら、花や葉にかけないよう注意しながら株元にたっぷりと与えます。時間帯は午前中が良いでしょう。特に冬場の夕方や夜間の水やりは厳禁です。また夏の水の与えすぎは根腐れの原因になります。



肥料

植え付け2～3週間後より与えます。開花期の秋～春はもちろん1年を通して液肥「ハイポネックス」の1000倍液を1週間に1回株元に与えます。夏は高温のため生育が鈍くなるので、2週間に1回程度で十分です。



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

金融
インフォメーション

JA新あきた農業経営対策資金

大幅な米価下落や作柄、収量の低下により農業経営の維持が厳しくなった組合員に、経営維持に必要な資金を融資することにより、農業の再生産を確保しその経営の安定に資することを目的としています。



金融推進課
課長 水戸瀬 芳高

- 貸付対象者／(1)組合員(2)組合員の組織する団体および農業生産法人
- 資金用途／既往の負債の借換を除く、米価下落、作柄、収量の低下に起因する農家経済の維持に必要な資金
- 貸付期間／5年以内(据置期間1年以内)
- 貸付金利／1.20%(固定金利)
- 貸付金額／10万円以上100万円以内(1万円単位)
- 保証／原則として秋田県農業信用基金協会の保証を徴する
- 取扱期間／平成22年10月26日～平成23年3月31日受付分まで

「戸別所得補償モデル対策」つなぎ資金

戸別所得補償モデル対策交付金が振込まれるまでのつなぎ資金として、農業資材等の決済や農業の再生産及び農家経営の安定に資することを目的としています。

- 貸出先／組合員で当JAの貯金口座を戸別所得補償制度交付金の振込先に指定している戸別所得補償モデル対策交付金交付申請書の提出者
- 貸出限度／貸出の限度は、米戸別所得補償モデル事業の交付対象面積等において確認された交付金額以内
- 貸付期限／貸付の期限は当該年度末までとし、戸別所得補償制度交付金振込日に一括繰上償還
- 貸出利率／固定型 年0.50%

※審査結果によりましては、ご融資の可否、ご融資金額、期間等、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

《お問い合わせ・ご相談》詳しくは、最寄りの支店窓口におたずねください。

購買
インフォメーション

寒い季節はやっぱり鍋焼うどんで!! 9月より始まりました!大盛況販売実施中!!



購買課
近藤 信行

具のアレンジは自分好みで
おいしい鍋焼きうどんを
作ってみましょう!



冬期限定

大人気商品

鍋焼うどん【ゆで】

天婦羅・スープ付

- 無菌パック ●賞味期間90日
- 冷蔵不要

1箱(10食入)230g

1,365円(税込)

■お問い合わせ先……………
最寄りの営農センターまたは
購買課TEL.018-832-6658まで

11月の
運勢

蠍座

10/24~11/22【全体運】前向きな気持ちになれる月。過去にダメだったことにも再挑戦できるかも。文化祭などイベントへの参加も吉【健康運】食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけ摂生を【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

10



ワンポイント アドバイス!!



今月のテーマ

天気



天気予報をもっと身近に

空や雲や山、そして風の変化をとらえて
天気を予測してきた先人たち。

観察によって得た知恵の集大成が、「観天
望気」と呼ばれ、現在も受け継がれています。
今、地球は病んでいるといわれています。
世界のあちろちろで起こる「異常気象」と
いわれる現象は、人為的な温暖化環境破壊
が元凶だとも指摘されています。ひよつと
したら地球の悲鳴なのかもしれません。天
気予報の目的が、今後の災害や損失を未然
に防ぐことでどのような空で天気が変わる
のかご紹介いたします。

朝焼けは雨・夕焼けは晴れ



夕焼けは、西が
晴れて東に雲
がある状態で
すが、やがて東
も晴れてくる
ということ。朝
焼けはその逆
で西の雲が移
動して雨にな
ります。

うろこ雲・波雲・レンズ雲が 出ると翌日・翌々日は雨



うろこ雲は巻積
雲、波雲は高積雲
レンズ雲は巻積
雲や高積雲のこ
とで、低気圧の
前面にある温暖
前線が近づいて
来ている時に現
れます。この後
高層雲や層積雲
が現れて雲が厚
くなり、やがて
乱層雲が来て雨
が降り出します。

雷が鳴ると梅雨が明ける



「雷」は秋の季語
ですが、夏から秋
にかけて発生す
ることが多いこ
とから「夏入り」
つまり「梅雨明け」
ということになり
ます。

星がしげく瞬たくと風が強くなる



上空で強い風が
吹いていると、星
がチカチカ瞬く
ように見えます。
その風は、やがて
下層に降りてき
て強い風になり
ます。

夜に雲や風がほとんどないと、 翌朝は低温・霧・霜(春・秋・冬)



いわゆる放射冷
却現象です。その
場の空気がほぼ
滞留したまま気
温が下がるため、
湿度が上昇し、相
対湿度が100
%近くなると霧
や露が発生、更に
気温が0℃近く
になると霜が降り
る恐れがあります。

気象観測・予報技術がない時代、人々は空を見上げ、動物や植物を
観測していました。

こうした手法である程度、天気予報の予想をすることが出来ます。
普段ちよつと知っておくだけでも役立つ事もあるかもしれません。

「健康診断」と「人間ドック」について

健康診断には、二つの大きな目的があることをご存知でしょうか？一つ目は、生活習慣を改善し病気を予防しようという二次予防であり、二つ目は、病気の早期発見・早期治療を目的とした一次予防です。

一般に健康診断（健診）は一次予防を目的とするもので、健康状態を評価し生活習慣を改善することで発症を減少させ健康を増進させることを目指します。

一方健診は二次予防を目的とするもので、特定の疾患（癌や骨粗鬆症など）を早期に発見することで疾患による死亡を防ぎ死亡率の減少を目指します。

人間ドックは、健診と検診を組み合わせたもので、自覚症状の有無に関係なく身体各部位の精密検査を受け、検査結果をもとに生活習慣病の予防や治療について助言や指導を受けます。また、結果によっては医療機関での精査・治療が必要な場合もあります。オプションで追加した検査項目により検査時間も増加するので、日帰りで済むものから2日間というコースもあります。

現在当院では2日間にわたる宿泊ドックの場合、病院に宿泊しています。

が、受診者へのサービス向上を目指して、近隣の温泉宿泊施設と協力しホテル宿泊型人間ドックを開始することを計画中です。1日目の検査が終了後は、宿泊施設へ移動し温泉や夕食を楽しんでゆっくりくつろいでいただき、翌日病院に集合し検査を受けるものです。詳細についてはまだ検討中ですが、1月頃には案内できる予定ですので、どうぞご利用ください。

日本では、健康診断・人間ドックはいずれも医療保険の対象ではありませんが、労働基準法・労働安全衛生法で定められている健康診断に含まれますので、加入している健康保険組合によっては年齢などの条件（35歳あるいは40歳以上）を満たせば一定額の補助が出ています。

余談になりますが、健康診断・健診・人間ドックはいずれも症状がない方が受けるのが原則であり、症状のある方は医療機関を受けるのが適切です。また、治療中及び経過観察中の疾患については、かかりつけの先生に相談するべきです。

さて、先ごろ人間ドックの結果について日本人間ドック学会から調査報告がありました。



秋田組合総合病院
健康センター
よしだ せつろう
吉田 節朗

2009年人間ドックを受けた人の中で全ての項目で「異常なし」及び「軽度異常だが心配なし」であった人は約9.5%と10人に1人を下回るということが判明しました。異常項目では高コレステロールが26.5%と最多で、ついで肥満（26.3%）や肝機能異常（25.8%）でした。男性は肝機能障害（31.4%）と肥満（30.9%）の割合が多く、女性では高コレステロール（26.2%）と肥満（19.1%）が上位を占めました。特に生活習慣に関係の深い項目で異常がみられる頻度が増加していますが、この原因として「生活習慣の欧米化」・「ドック受診者の高齢化」・「ストレスによる生活習慣の悪化」が挙げられています。

皆さんも機会があれば、「生活習慣を改善し病気を予防（二次予防）」と「病気の早期発見・早期治療（一次予防）」を目的として、健康診断・人間ドックを受診してみてください。

オススメ
得する
対策
etc.

元気に一歩! ウォーキング ウォーキングで「積極的休憩」を

●指導・監修／日本体育大学運動方法体操研究室教授 荒木 達雄

農家の方々の自宅やハウスなどを訪問してお話を伺うと、体を使う仕事だけに皆さん、水やりや収穫など普段の農作業の中でかなりの歩数を歩いています。社内で仕事をすることが多い会社員に比べると豊富な運動量です。

しかし作業内容や日によって、歩く歩数にばらつきも見られます。野菜の箱詰めなど、ほとんどいすに座っての作業で歩数が少ない日や、同じ作業がずっと続くときは、休憩時間を設けて周囲を歩いてみましょう。長時間の作業は、集中力の低下や注意力の散漫につながり、思わぬ事故やけがの恐れがあります。

休憩時間なので無理は禁物です。自分のペースで歩いてください。適度な運動をすると、ただ座っているときよりも疲労回復が早いケースがあります。しかも気分転換になり体もリフレッシュできます。ストレッチを取り入れるとより効果的です。

体を動かして疲労回復を図ることを「積極的休憩」といいます。最近ではスポーツの世界でも注目され、取り入れる選手が増えています。まとまった時間が取れないという方でも、農作業の合間やちょっとした空き時間にウォーキングを取り入れれば、疲れも取れて気分転換になり、運動不足も解消できます。

まさに一石二鳥、気軽に歩いてみましょう。



皆で仲良く 百歳食

ヒミコのみそ汁

ヒミコはヤマトイ国の女王。

死亡したのは3世紀の中ごろで、80歳まで生存し活躍していたことが、有名な『魏志倭人伝』によって知られています。つまりヒミコは、女王として生涯現役だったのです。

長生きしたのは、ヒミコばかりではありません。前出書に、ヤマトイ国人は長命で「100歳、あるいは80、90歳まで長生き」とあるのです。現在でも日本人は、世界トップクラスの長寿民族ですが、そのような傾向は古代からありました。今から2000年近くも前の古代人が、いったいどのような生活をして長生きしていたのでしょうか。

いろいろな要素はあったと推測できますが、最大の要因は「食生活」。食べ方を調べてみると、実に「医食同源」的なのです。『魏志倭人伝』の後で、同じく中国で書かれた『後漢書倭伝』にも、古代日本人は長命とありますが、食事についても触れ、一年中「菜茹（さいじょ）」を食すところがあるのです。「菜」は野菜、「茹」はゆでるとか煮る、食つという意味があります。つまり、古代の日本人は一年中野菜を煮て食べているという意味。

古代人であつて現代人であつてい

●食文化史研究家 永山 久夫

野菜を取らないと不老長生は難しい。ヒミコやヤマトイ国人が毎日のように食べていた「菜茹」は、いつてみれば「野菜スープ」。老化を防ぐ抗酸化成分やビタミン類、薬効成分や食物繊維をふんだんに取れる「不老スープ」だったのです。用いられた野菜類には、サトイモや山芋、ミツバ、カブ（葉も）、ダイコン、ゴボウ、セリ、ミョウガ、ネギ、アサツキ、フキ、レンコンなどがあり、海藻や魚介、イノシシの肉なども入る場合があったでしょう。味つけは塩が中心ですが、さっぱりして健康作用は極めて高かったと思われる。

この「菜茹」こそ、実は現在のみそ汁であり、大豆アミノ酸たっぷりのみそで味をつけた、世界の「野菜スープ」なのです。



新あきた
知って
健康

健康百科

睡眠時無呼吸症候群に注意

●佐久総合病院名誉院長
松島 松翠

「睡眠時無呼吸症候群」とは、睡眠中に繰り返し呼吸が止まる病気をいいます。

この病気の患者さんは、睡眠中に大きないびきをかくのが普通です。このいびきが突然止まると同時に呼吸も止まります。通常、呼吸が止まっている時間は10〜20秒ほどですが、長い場合は1分ほど続くことがあります。その後、大きないびきとともに、呼吸が再開しますが、こうすることが、一晩のうちに何回も繰り返して起こります。

睡眠中になぜ呼吸が止まるかというと、それは肥満が関係しています。肥満の人は、そうでない人に比べて「上気道」が狭いのですが、あおむけに寝ると、重力や筋肉の緩みによって、上気道がさらに狭くなります。そこを空気が通り、摩擦でいびきが生じますが、上気道が完全にふさがると、いびきと呼吸が止まります。しばらくすると酸素不足に陥った脳が目覚め、筋肉が活動性を取り戻し、



上気道が開き呼吸が再開します。このように脳が何度も目覚めてしまうため、本人は十分に眠ったつもりでも、実際には深い睡眠が取れていません。そのため、昼間、仕事中や車の運転中などに強い眠気に襲われることがあります。

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、血液中の酸素不足から循環器系に影響を及ぼしやすく、高血圧、狭心症、心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などが起こりやすくなります。特に肥満で大きないびきをかく人は、要注意です。この病気が疑われる場合は、問診や検査が必要になります。状況が分かっている家族が同行し、なるべく早く、呼吸器内科か耳鼻咽喉（いんこう）科を受診してください。

ふれあいメール

10月のテーマ『ありがとう！』

ありがとう。とっても温かい言葉です。感謝を伝える時、伝わる時、子供から大人まで誰にでも必要なありがとう!世の中の皆さん忘れないでね。
(金足 Nさん 60代)

古稀を迎えてもまだ身の辺のことを自力で賄える健康な身体とそばで支えてくれる妻に感謝。
ありがとう。
(飯島 Kさん 60代)

夫婦で支え合えることに感謝しながら、主人の優しさに「いつもありがとう」と言っています。
(飯島 Kさん 60代)

私が大事にしているカードがある。何年か前に、母の日にシンビジュームと一緒に息子から「いつもありがとう!感謝している」というメッセージのカードがあった。その息子も今年33歳。今は離れて暮らしているが私の宝物である。
(東通 Kさん 60代)

米寿を過ぎた「おふくろ」が畑仕事をしていると近所の方々が皆手伝ってくれたり、声をかけてくれる。ありがたいことです。都会では隣の住人が誰かも知らないとか?田舎はいいね!皆、ありがとう!
(太平 Iさん 60代)

私は今年、石巻へお嫁に行きます。母や父には高校の頃、反抗して困らせ悲しませた事に対して今、後悔しています。私も親になったら、母のような人間になりたいと思います。父母には今本当に感謝しています。ありがとうございました。
(泉 Mさん 20代)

「ありがとう」という言葉は軽々しく使っていますが、実に奥の深い言葉だと思っています。今は亡き両親には、「ありがとう」感謝の気持ちでいっぱいです。無数の愛で育てていただきました。
(太平 Mさん 60代)

■今月のテーマは『秋の楽しい過ごし方!』

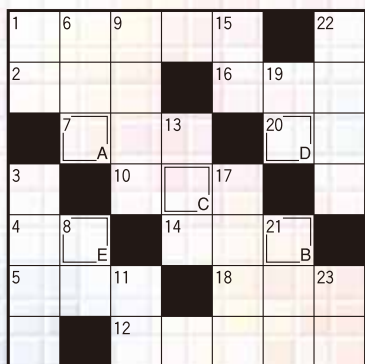
いよいよ秋本番。秋には、鍋っこ・紅葉・秋の運動会等など行事が満載。そこで、皆さんの秋の楽しい過ごし方や思い出なんでもお聞かせください。掲載させていただいた方の中から、抽選で3名の方へ粗品を進呈いたします!皆さんからのたくさんのお便りお待ちしております。



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... 俳句に入れる季節の言葉
- 3... 洪水に備え動物を載せたノアの—
- 6... 野菜や米を作る土地
- 8... そば うどん スパゲティ
- 9... 素晴らしい手柄
- 11... おやつによく食べます
- 13... 大昔の住居跡など 吉野ヶ里—
- 15... 奈良公園に行くとき出迎えてくれます
- 17... ラズベリー、ブラックベリーなどの種類があります
- 19... —ターミナル —カーテン —バッグ
- 21... 堅い茎が砥石(といし)のように使えることからこの名がつけました
- 22... 11月23日は勤労—の日
- 23... 伊勢— 東京— 若狭—

■ヨコのカギ

- 1... マツタケなどを炊き込んで作ります
- 2... バケツをひっくり返したような激しい雨
- 4... 日本酒やせんべいの原料
- 5... 11月3日は—の日
- 7... 物知りで思慮深い人に感じられます
- 10... 信じられない出来事 ミラクル
- 12... 子どもの成長を祝う行事
- 14... カイコの繭から取ったままの糸
- 16... 燃え上がる炎
- 18... 中が空洞の練り物
- 20... 歩き過ぎると「棒」になったりします

タ	イ	ク	イ	カ
カ	キ	サ	イ	ダ
ゲ	ヤ	リ	テ	サ
タ	ツ	シ	ン	サ
キ	ド	セ	ン	ハ
ソ	ウ	カ	ン	デ

★当選者
嵯峨 敏広さん (太平)
松田 直子さん (泉)
小松 隆義さん (飯島)
おめでとうございます

【10月号の答え】
キャンディー

▼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】11月11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 kikaku-4@ja-shinakita.or.jp
- E-メールから JA新あきた管理部総務課 教育広報係まで

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
秋田市千秋公園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。

■JA新あきたのあゆみ

◎9月

9月2日	…全県農協農政対策本部長会議	(JAビル)
6日	…インターンシップ受入れ(県立大生) 至10日	(営農経済部)
7日	…秋田市農業活性化フォーラム	(平安閣)
8日	…年金友の会グラウンドゴルフ大会	(太平山グラウンドゴルフ場)
9日	…JA新あきた女性大会	(秋田温泉プラザ)
10日	…第6回理事会	(JA新あきた会館)
〃	…第4回監事会	(〃)
15日	…種子センター運営委員会	(旧上新城支店)
28日	…第7回理事会	(JA新あきた会館)
〃	…第5回監事会	(〃)
〃	…コンプライアンス委員会	(〃)

■第6回理事会

平成22年度第6回理事会が9月10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/利益相反管理方針および利益相反管理方針の概要の一部改正について
- 議案第 2号/利益相反管理規程の一部改正について
- 議案第 3号/JAバンク利用者保護等管理方針(案)について
- 議案第 4号/民間流通米集荷推進運動要領(案)について
- 議案第 5号/平成22年度独自販売米取扱について
- 議案第 6号/平成22年度米概算金について

■第7回理事会

平成22年度第7回理事会が9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/就農支援資金の借り入れおよび貸し出しについて
- 議案第 3号/理事と組合との契約に関する承認について
- 議案第 4号/JAバンク利用者保護等管理規程の制定について
- 議案第 5号/JAバンク利用者説明管理規程の制定について
- 議案第 6号/JAバンク外部委託管理規程の制定について
- 議案第 7号/JAバンク苦情等対応要領の改正について
- 議案第 8号/JA共済苦情等対応要領の改正について
- 議案第 9号/国債窓販業務における金融ADR制度に伴う規程等の変更について
- 議案第 10号/固定資産(四ツ小屋小阿地農業倉庫)の処分について

●編集後記

今回のふれあいメールで「ありがとう!」をテーマにしましたが、私にとっての「ありがとう!」は今このいびきを作成するにあたりご協力をいただいている方々と読んでいただいている方々へ感謝感謝です。多くの支えがあることに私はいつも笑顔で頑張れます。(飯島)

■JA新あきたの概況(9月末現在)

●組合員数/(正)7,773人 (准)8,093人

貯金	897億6,097万円
貸付金	367億7,197万円
共済保有高	3,193億3,974万円
購買品供給高	9億6,150万円
販売高	18億3,728万円
出資金	36億5,389万円

農業用機械を用いた除雪に係る 軽油引取税の課税免除について

昨冬より農業用生産施設の周囲の除雪について免税軽油が認められています。免税軽油の対象になるのは、農業用機械にアタッチメントをつけて行う、ビニルハウス・畜舎等の倒壊を防止するための除雪です。
※除雪専用機械による除雪については一切免税が認められませんのでご注意ください。

【交付時期・方法について】

- ◎今冬分の免税証の交付は、11月より秋田地域振興局県税部で行います。
◎初めて免税軽油を使用する方は、最初に「免税軽油使用者証」の交付申請をしていただく必要があります。

- ①印鑑 ②交付手数料400円 ③免税軽油使用者証交付申請書
④耕作証明書 ⑤使用する機械の購入証明書
⑥除雪を行うビニルハウス・畜舎等の大きさが分かる図面
⑦免税証交付申請書

■軽油引取税に関するお問い合わせ先
秋田地域振興局県税部 課税課関税班 Tel.018-860-3341 Fax.018-860-3333

手づくり 千秋味噌

千秋味噌はお客様によって
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。



■販売価格(一口あたり)

- 米・大豆(持込) ……7,350円(税込)
■米のみ(持込) ……9,975円(税込)
■大豆のみ(持込) ……13,650円(税込)
■原料なし ……15,750円(税込)
■こうじ(1斗につき) ……3,675円(税込)

※倍こうじ味噌加工も承っております。

お問い合わせは 味噌加工所:018-873-4842
携 帯:080-6048-7933
または、各支店・営農センター、購買課まで!!

!! 警察からのお願い !! 肥料の適切な保管管理を お願いします!

- ◎インターネット上には爆発物に関する情報があふれており、「尿素」などの肥料が爆発物の原材料として使用される恐れがあります。
- ◎農繁期は終わりましたが、使わなかった肥料は、悪用防止のため、鍵のかかる倉庫での保管をお願いします。

警察では、11月に横浜市で開催される国際会議「APEC(アジア太平洋経済協力会議)」に向けたテロ対策の一環として「爆発物原材料対策」を推進しています。ご協力をお願いします。



秋田県警察本部 TEL.018-863-1111
秋田中央警察署 TEL.018-835-1111

秋田中央警察署

検索

ご自宅葬と
変わらない料金で
ご利用いただけます。

JA 紅のホール レゼール追分
TEL.018-872-1890

JA 紅のホール レゼール広面
TEL.018-884-7236

JA 葬祭 レゼール

24時間受付・年中無休

レゼール本部 0120-46-5731

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

お問い合わせは… レゼール本部または、
JA新あきた購買課(TEL.018-832-6658)へ。

JA新あきた企画旅行

マレーシア・シンガポール〈5日間〉

■実施時期／平成23年(2011年)

①1月20日(木)出発予定 ②1月27日(木)出発予定

■旅行代金／お一人様・2名1室利用

早期割引 168,000円(予定)

【通常価格】178,000円(予定)

〈旅行代金に含まれないもの〉渡航手続料:4,200円、現地空港諸税:約1,920円(変更の場合あり)、航空保険料:約360円(変更の場合あり)、任意保険料、燃油サーチャージ:約8,000円(変更の場合あり)、仁川空港使用料:約1,700円(変更の場合あり)

●早期割引料金は平成22年11月30日までに申込された方のみ適用します。

◎詳しいお問い合わせ・申し込み先

JA新あきた旅行センター TEL.018-837-1151までお気軽におたずねください。

出発地	乗車	行先	乗車
秋田空港	秋田空港	シンガポール	シンガポール
シンガポール	シンガポール	マレーシア	マレーシア
マレーシア	マレーシア	シンガポール	シンガポール
シンガポール	シンガポール	秋田空港	秋田空港

※左記スケジュールは予定であり、交通状況等により変更になる場合があります。

先人に学び農業の未来をひらく 秋田県種苗交換会

会 期

10/30(土)~11/5(金)〈7日間〉

会 場

北秋田市

会 場 案 内

- 会場オープンセレモニー… 鷹巣体育館前
- 開会式・閉会式…………… 文化会館
- 談話会…………… 交流センター
- 農産物出品展示…………… 鷹巣体育館
- 学校農園展示…………… 鷹巣体育館
- 地産地消展示…………… 鷹巣体育館
- 農業関連参考展示…………… 鷹巣体育館駐車場
- 農業機械化ショー…………… 苗畑跡地



行事開催会場
合川体育館