







地域と共に あなたのそばに



五城目小学校 2年生 野菜栽培教室

飯田川小学校 5年生 田植え



- 02 ニュース&トピックス 「優績 LA、スマイルサポーター表彰式」ほか
- 06 販売課からのお知らせ
- 08 稲作情報
- 10 金融情報
- 12 NEW健康ワンポイントアドバイス



▶(左から)表彰を受けた

&トピ うの話題

令和2年度優 **スマイルサポーター**

4月28日(水)



彰式が開催されま 2年度LA、 を対象とした令和 は五城目支所の ルにて全県のJA イルサポーター表 した。当JAから 秋田ビユー スマ ホテ

4月28日(水)

声がけください。 ますので気軽にお なことでもご相 まいります。些細 も、組合員、利用者 た。当JAは今後 が表彰を受けまし 氏より、近間職員 県本部長 として共済連秋田 と」部門の代表者 職員が受賞し、「ひ 職員、同じく「ひ 受賞した近間尚子 添った提案をして 様のくらしに寄り と」部門で原田悟 と」部門の2つを なりました。優秀 LA賞「複合」、「ひ LA2人が受賞と お伺いいたし 櫻井勇

▲今年度の活動につい

第2回助け合いグループ 太陽」通常総会

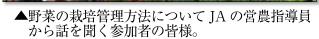
した。 年度の活動計画など4つの議案につ は、新会長に草皆宏子さんが就任されま かった令和2年度を振り返りながら、次 した。コロナ禍でほとんど活動できな て審議し、全て承認となり、役員改選で JAあきた湖東助け合いグループ「太]通常総会が八郎潟支所で開催されま

確認する生産者の皆様。 トルコギキョウの生育状況につい

4月29日(木)

変化に気を付けることなどを徹底するよ んでまいります。 指して生産者の皆様と連携を図り取り の営農指導員が今年も安定した出荷を目 るまで定期的に行い、県地域振興局とJA うに呼びかけました。圃場巡回は出荷され から生産者の皆様へ病害虫の防除、 た。県地域振興局職員とJAの営農指導員 回を実施し、現在の生育状況を確認しまし 湖東管内にてトルコギキョウの圃場巡 気温の

4月29日(木)~5月5日(水)



者の皆様は定植後に

明をしました。参加 栽培方法について説 法、土づくりの方法、

適度な温度管理を徹

底することなど重要

な点を教わり、

向けて張り切って

いました。



山菜を目当てにたく 収穫されたばかりの てゴールデンウィー また、隣接するビ 店いただきました。 さんのお客様にご来 の山菜が勢揃いし、 祭を開催し、ミズ、ウ ク園芸フェア&山菜 湖東のやさい畑に 山わさび等の春

導員が参加者の皆様 野菜栽培講習会を開 ニールハウス内では 野菜の苗の管理方 JAの営農指

▲JA の営農指導員に教えてもらった 通りに定植する子どもたち。

るように愛情 野菜がたくさん実

持って育てるよう

に呼びかけ、

子ど



▲好きな野菜の苗を選ぶ子どもたち。

植についての説明 農指導員から、 様子で、

JAの営

の苗に興味津々な

を一生懸命に聞

スやトマトなど、

が終わった後、

いました。説明

りに植え、「自分で での間、 農指導員は収穫ま す」と話してくれ 育てた野菜を収穫 教えてもらった通 ました。JAの営 するのが楽しみで 自分の好きな苗を 美味しい

5月11日(火

栽培教室を行 年生40名が野菜の 五城目小学校2

子どもたちは野菜

5月18日 火

輝きました。 が優れたJAや店舗が発表され、 「農業資金特別優績JA表彰」で奨励賞に 2020年度の信用事業における業績 当 J A が

地域 藤常務が表彰状を受け取りました。 として、JAあきた湖東本所役員室にて後 新型コロナウイルス感染拡大防止対策 JAあきた湖東はこれからも、 の利用者の役に立つJAを目指して 組合員と



農林中央金庫秋田支店支店長 安田雄幸氏(写真右)より 賞状を受け取る後藤常務。

J A **2 0** 20 ンクあきた優績表彰

子でした。

まいります。

のが待ち遠し もたちは収穫する ▶田植え機に乗り、菊地さんと一緒に

と呼びかけました。

培管理にあたってください るようにお互い協力して栽 いお米がたくさん収穫でき いようにしましょう。美味し んなで観察をして枯らさな 、向けて「収穫までの間、

作業を行う子どもたち。

JA共済優績組合表彰令和2年度

5月24日(月)

飯田川小学校1

飯田川小学校5年生田植え

協力し合い田植えを行いました。子どもたちと地元農家の皆様が

ちは「簡単だと思っていた ぐに植えることは難しく、 植え作業が終わり、子どもた 業に取り組んでいました。田 和気あいあいと田植えの作 げながら苗を植え、仲間同士 裸足で泥の感触に歓声を上 植えしました。子どもたちは 教わり、「あきたこまち」を手 家の皆様から苗の植え方を 地栄一さんをはじめ、地元農 農作業体験でおなじみの菊 が学習田にて田植えを行い、 飯田川小学校5年生22名 実際に植えてみてまっす 中

痛くなりました。美味しいお 腰での作業になるので腰が

▲共済連秋田県副本部長 齊藤祐氏(写真右)より賞状を 受け取る後藤常務。

5月21日(金

顔で話してくれました。ま 米が出来ると良いです」と笑

菊地さんから子どもたち

され、当JAが「特定重度疾病共済」で普 しに寄り添ったプランをご提供いたし あきた湖東は今後も地域の皆様のくら 藤常務が表彰状を受け取りました。JA 及活動特別賞に輝き、本所役員室にて後 済事業運営の業績が優秀なJAが発表 令和2年度のJA共済の普及推進、 共

気の良い日は必ず水 どもたちへ向けて「天 ました。最後にJA かった」と話してくれ ることができ、楽し ちは「1・2年生み をかけて、 の営農指導員から子 寧に1本ずつ植え、 に戸惑いながらも丁 しましょう」と呼び いようにし、 んなで協力して植え え終わると子どもた 水をかけました。植 かけました。 ん収穫できるように 乾燥しな たくさ

▶大きなイモに育つように





たっぷりと水をかけました。

えん ばんじょう 気炎万丈

契約者のみなさまに朗報です!



これからの安心を共に。







JA共済から新たなつながりが生まれます。
登録されるのは、あなたにとってこれからの安心。
まずは、元気にご挨拶させてください。
ハロー! Webマイページ、一緒にはじめませんか?

全契約者対象 JA共済にご契約いただいている方ならだれでも登録・利用できます。 完全無料 登録・利用に費用は発生しません。

🖵 🛮 Webマイページ

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。



いつでもスマートフォンや パソコンからアクセスが可能!



ご契約内容の確認が かんたんに!

POINT (3)

住所・電話番号の変更が Web上のお手続きで完結!

※お手続きの範囲は順次拡大!

POINT 4

携帯電話番号やご家族連絡先の 登録で、お手続きのご連絡を 迅速かつ確実に!

Webマイページの 贈 2,400名様に豪華賞品が当たる! 登録をするだけで! 選 2,400名様に豪華賞品が当たる!

|対象周間|| 2021年4月16日~2022年3月31日 | 原幕線切|| 第1期:2021年6月30日/第2期:2021年9月30日/第3期:2021年12月31日/第4期:2022年3月31日

TOSHIBA

TOSHIBA トルネオV コードレス VC-CL1700

400名様 (各期100名様)



Yogibo

Short

400名様 (各期100名様)



VERMICULAR

バーミキュラ フライパン&リット 2サイズセット

400名様 (各期100名様)



AngelAir Premium マイクロバブルシャワーヘッド TH-007-CR

400名様 (各期100名様)



LOGOS.

ロゴス 3WAYスタンド ハンモック

400名様 (各期100名様)



JAタラシ

黒毛和牛ステーキ セット 総重量2000g (ヒレ1200g、ロース800g)

400名様 (各期100名様)



キャンペーンについて: お近くのJAにお問い合わせください。抽選について: 厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。 当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。 ※ご提供いただいた個人情報はJAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。 ※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。 当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。

通信料はご利用者さまのご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。



秋 田 05303T

お問合せは・・ あきた湖東農業協同組合

五城目支所: 018-852-4321 井川支所: 018-874-2025 飯田川支所: 018-877-2267 昭和支所: 018-877-3511 八郎潟支所: 018-875-2110 共済課: 018-855-4510



令和元年産 米穀共同計算の収支結果について

<u>令和元年産うるち米について、契約・販売いずれも順調に推移し無事終了</u>

1.令和元年產米穀 共同計算等結果 (種類: うるち米)

(四/60kg·稅认)

| | | | (円/ OUKg・代込) |
|--------------|-------|------------|--------------|
| 項目 | | | うるち米 (平均単価) |
| 収入 | | 販売代金等① | 15,603 |
| 概算金② | | | 13,313 |
| | 控除額 | 流通・保管経費 | 775 |
| | | 生産·集荷·販売経費 | 258 |
| 支出 | | その他経費 | 112 |
| | | 手数料 | 637 |
| | 控除額計③ | | 1,782 |
| 翌年度繰越金④ | | | 98 |
| 本精算(①-②-③-④) | | | 410 |

- (注) 1.上記は項目毎の全等級平均単価で試算。
 - 2.平均単価については四捨五入をしている為、 合計が一致しない場合がある。

2.生産者手取額

(円/60kg・税込)

| 年産 | 元 | 元 | 元 | |
|--------|--------|--------|--------|--|
| 種類 | あきたこまち | めんこいな | ゆめおばこ | |
| 概算金 | 13,500 | 12,600 | 12,600 | |
| 最終精算 | 410 | 410 | 410 | |
| 生産者手取額 | 13,910 | 13,010 | 13,010 | |

(注) 概算金は1等米概算金

3. 最終精算日(うるち米)

(1) 令和元年産米 うるち米 (410円/60kg・税込) 令和3年4月30日(金)

・うるち加工用米・備蓄米について、契約・販売 了いたしましたので、最終精算に至りました。

【種類:酒造好適米・うるち加工用米・備蓄米】

(円/60kg・税込)

| 項目 | | 流生拉液坐 | 備蓄・加工プール精算 | | | |
|----------------|------------------------|---|--|---------|-------|-------|
| | | | 備蓄米 | うるち加工用米 | | |
| | 販売代金等① | 16,148 | 14,974 | 11,496 | | |
| 概算金② | | 12,926 | 11,386 | 9,394 | | |
| | 流通・保管経費 | 959 | 604 | 281 | | |
| 控 | 生産·集荷·販売経費 | 37 | 0 | 0 | | |
| 篨 | 米政策等事務費 | 165 | 116 | 0 | | |
| 頟 | その他経費 | 110 | 1 | 41 | | |
| | 手数料 | 495 | 495 | 715 | | |
| | 控除額計③ | 1,766 | 1,216 | 1,037 | | |
| | 追加精算④ | 0 | 900 | 831 | | |
| 合計5(3+4) | | É | 合計 5 (3+4) | 1,766 | 2,116 | 1,868 |
| 本精算(①-②-⑤-⑥) | | 1,400 | 1,439 | 0 | | |
| 翌年度繰越金⑥ | | 56 | 33 | 234 | | |
| 最終精算単価(プール精算金) | | | 1,000 | 1,000 | | |
| | <mark>本精算</mark> 翌年 | 販売代金等① 概算金② 流通・保管経費 生産・集荷・販売経費 **・、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、 | 販売代金等① 16,148 概算金② 12,926 流通・保管経費 959 生産・集荷・販売経費 37 米政策等事務費 165 その他経費 110 手数料 495 控除額計③ 1,766 追加精算④ 0 合計⑤(③+④) 1,766 本精算(①-②-⑤-⑥) 1,400 翌年度繰越金⑥ 56 | 項目 | | |

- 3. 最終精算日
- (1) 備蓄米・加工用米 (1,000円/60kg・税込) ···令和3年4月30日(金)
- (2) 酒造好適米 (1,400円/60kg・税込) ···令和3年4月30日(金)

- (注) 1.上記は項目毎の全等級平均単価で試算。
 - 2.平均単価については四捨五入をしている為、合計が一致しない場合がある。

2.生産者手取額

(円/60kg・税込)

| 年 産 | 元 | 元 | 元 |
|--------|--------|--------|---------|
| 種類 | 酒造好適米 | 備蓄米 | うるち加工用米 |
| 概算金 | 13,350 | 11,500 | 9,500 |
| 追加精算 | 0 | 900 | 831 |
| 最終精算 | 1,400 | 1,000 | 1,000 |
| 生産者手取額 | 14,750 | 13,400 | 11,331 |

- (注) 1. 酒造好適米は美山錦1等。 備蓄・加工用米も1等概算金。
 - 2. 備蓄・加工用米はプール精算 により、生産者手取りは交付 金等を含めると同額となる。

ミカン科の落葉低木。新芽、若葉、蕾、果実を食用として利用しています。葉については春先から初夏までが食べごろです。また、葉は 本の芽と呼ばれ、香りが強く、食用の他、食材を彩る飾り付けにも使用されています。食べ方として、薬味としての使用方法が一般的です。 麻婆豆腐や鰻の蒲焼といった料理の薬味に欠かせない存在です。特有の香りが味わえます。山椒に含まれている主な栄養成分はサンショオール、シトラール、カリウム、カルシウム、ビタミンAです。この栄養素から期待できる効果効能が、食欲増進効果、消化機能促進効果、新陳代謝促進効果、整腸効果、鎮痛効果、血 行促進効果、冷え性改善効果、生活習慣病予防効果、集中力 UP 効果、アンチエイジング効果、デトックス効果などといわれています。

※オリゼメート入荷しております。

毒物、劇物の購入には印鑑が必要です。

商品名:●パダン類 ●ヤソヂオン類 ●アグロスリン 他

①サイン、拇印では代用できません ②18歳未満の方は購入できません

③ 本人確認を行う場合があります

パレットの返却にご協力ください!

パレットが不足すると肥料が手積みでの 🥌 作業になり、ご迷惑をお掛け致しますので、 何卒パレットの返却にご協力下さい。

JAより積み込みで使用されたパレットがご自宅の小屋、 倉庫などにありましたら、購買課までご返却下さい。

営業時間が変わります。

6月1日から7月31日まで

亚 $8:30 \sim 17:00$

> 士 $8:30 \sim 12:00$

休み • 祝 В

今後の営業時間について

8月1日から 9月12日まで

日 8:30~17:00 17

土•日•祝 休み 9月13日から 10 月9 日まで

日 8:30~17:00

8:30~17:00

休み

お問い合わせは購買課まで018-855-6222

稲作情報

6月のいもち病防除は最も重要です!

その 1 余り苗の早期埋没処分

余り苗は、必ず土中に埋めて処分すること。 畦畔や農道に放置しない。病原菌は生きてます。 余り苗は いもち病の巣! 必ず処分

での2 オリゼメート剤の適期散布 散布時期は6月12日~18日

オリゼメート粒剤(成分数は1)は10a当たり2kg散布

- ※飯田川・昭和地区は8月上旬の一斉防除でいもち防除剤を散布しません。 他の地区も穂いもち病主体の防除体系のため、オリゼメート剤は必ず散布して下さい。
- ※本田のいもち防除を箱処理剤(ルーチンアドスピノ他)で実施した場合は散布不要です。
- ※圃場巡回でいもち病斑が見られたら、早急に散布して下さい。

水田内・外の雑草防除がカメムシ防除の基本です!

斑点米カメムシの主要種はアカスジカスミカメです!



カメムシの増殖源は水田内外の雑草です!

畦畔・農道・周辺雑草地の草刈りを徹底 カメムシの発生源をなくします!!

6月上旬から出穂期10~15日前まで2~3回の草刈り

圃場内の雑草防除も忘れずに!

出穂後にヒエの穂が見られる圃場はカメムシが生息しやすく、被害も受けやすくなります。 これから発生してくるヒエを確実に防除することもカメムシ防除のポイントになります。

| 除草剤名 | 成分数 | 使用量(10a) | 注意事項 |
|---------------|-----|------------|--|
| レブラス粒剤 | 4 | 1kg | 移植後14日~ノビエ4葉期まで。ホタルイ、オモダカ、クログワイ等にも効果あり。とりこぼし雑草も難なく一掃。 |
| ワイドショット粒剤 | 2 | 1kg | 移植後 15 日〜ノビエ4葉期まで。初期剤との体系がオススメ。直播水稲にも使用できます。 |
| クリンチャー粒剤 | 1 | 1kg~1.5kg | ノビエ専用。1kg散布は移植後7日~ヒエ4葉期まで。1.5kg散布は移植後25日~ヒエ5葉期まで。速効性はあるが残効性なし。 |
| トドメ MF 粒剤 | 1 | 1kg | ノビエ専用。移植後14日~ノビエ5葉期まで。10a 当たり 1kg 散布。残効性あり。 |
| ヒエクリーン粒剤 | 1 | 1kg | ノビエ専用。移植後 15日~ヒエ4葉期まで。10a当たり1kg散布。効果は遅いが残効性あり。後ノビエ対策に有効。 |
| アトトリ粒剤・豆つぶ | 1 | 1kg • 250g | 移植後14日~ノビエ4葉期まで。オモダカ、クログワイ等にも効果あり。 中干しの 1~2 週間前が効果的。 |
| フォローアップ粒剤 | 2 | 1kg | 移植後 15 日~ノビエ5葉期まで。オモダカ、クログワイにも効果あり。散布から枯死まで 2 週間ほどかかる遅効性。 |
| クリンチャー EW | 1 | 1000倍液100ℓ | 移植後20日~ノビエ専用6葉期まで。薬剤100mℓを水100ℓで希釈し落水状態で散布。展着剤必要。 |
| クリンチャーバス ME液剤 | a | 100倍液100ℓ | 移植後15日~ノビエ5葉期まで。多年生雑草も効果あり。薬剤10を水1000で希釈、落水状態で散布。展着剤不要。 |
| ワイドアタックSC | 1 | 1000倍液100ℓ | 1 成分で移植後20日~ノビエ6葉期、オモダカ、クログワイに効果あり。散布から枯死まで2週間ほどかかる遅効性。 |





♣ュウリ(8月~9月どり栽培)

| | 露地栽培 | | | | | | |
|---|-----------|----|----|--------|----|------|--|
| 作 | 品種 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | |
| 型 | V アーチ | | | | | | |
| 表 | 夏のおくりもの | | | | | | |
| | ■ 揺種・定植時期 | | 生育 | 新期 | | ■収穫期 | |

栽培のポイント

- ●天候の変化を受けやすい期間(初夏~秋)での栽培となるため、複合耐病 性(べと病、うどんこ病、ウイルス病)のある品種を使用します。
- ●定植の 2 週間前までに肥料散布と畝立てを行い、土に肥料を十分になじ ませます。
- ●活着~初期生育を安定させるために、本葉2.5~3枚程度の若苗を定植し ます。
- ●収穫開始時より追肥を始め、肥料切れを起こさないように早めの追肥を 心がけます。
- ●成り疲れ、高温・水分不足や肥料切れによる曲がり果、尻太果が発生し た場合には早めに摘果して草勢の維持・回復を図ります。

V アーチ (タキイ種苗)

- ●べと病、うどんこ病、褐斑病、ウイルス病に耐病性を持つ品種です。
- ●果実肥大が早く、初期から安定して多収であり栽培期間を通じて秀品率が 高いです。
- ●果色は濃緑で、歯切れがよく食味に優れています。

価格:小袋 638円(税込)

夏のおくりもの (渡辺農事)

- ●べと病、うどんこ病、ウイルス病に耐病性を持つ品種です。
- ●播種時期の幅が広いため(4月~6月)初夏どり~秋どりまで対応できます。
- ●雌花の着果が安定していて初期から多収です。

価格:小袋 **550**円(税込)

上記商品のご注文は、購買課までお願いします。

購買課 TEL: 018-855-6222

JA あきた湖東 休日回一シー供済相談会 特別開催のお知ら世

住宅ローンの借換って お得なのかな・・・? 今入ってる保障内容で 本当に大丈夫かしら? ご来場の方に 相品フレゼント!





何でもご相談ください!!

ローン・共済どちらも悪切丁率に お答えします!

開催日 6/5 🕀

場 所:五城目支所

昭和支所

時間:9:00~12:30

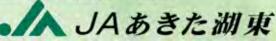


【お問合せはこちらまで】

五城目支所: 018-852-4321 昭和支所: 018-877-3511

※開催にあたり、会場の換気・アクリル板の設置等感染症対策を講じております。 ※ご東京の際はコスケの条件もお願いいたします。

※ご来店の際はマスクの着用をお願いいたします。



湖東のやさい畑からの直売所情報

ベコニア、マリーゴールド、日々草など花壇苗他種類入荷中

お庭の花壇、プランターに花を植え心も豊かに!

13日は父の日

晩酌のお供に幸楽ホルモン、 わかばのお肉でスタミナ満タン!



野菜苗もまだまだ入荷中

ネギ苗、かぼちゃ苗、モロヘイヤ苗、 ヤーコン苗など

地場産出荷物 四作豆のみそ汁で朝ごはんもススム!

いんげん、きぬやさ、スナップえんどう、ほうれん草、小松菜、レタス、 ブロッコリー、きゅうりからスタート! 徐々に夏野菜も入荷!なす、 トマトは中旬頃から・・・

地場産初夏キャベツ出荷開始!

この時期人気商品の笹巻きも ご用意してお待ちしています。

山菜 みずたたき用も出荷盛期!

みずたたきの必需品! 山椒の実も入荷!たけのこ、ふき水煮 わらび水煮もあるよ!

清流ほたるの郷

サラダキャベツのわさび風味





リニューアル、ブロッコリーを 加えてピリッとわさびが食欲をそ そる、サラダ感覚で食べれる調味 となっております。

ことうの漬物

水なす漬け





大阪府・泉州地区で盛んに栽培さ れている特産品「泉州水なす |を、 食べやすいシンプな浅漬けに仕 上げました。

ŢĹ

認知症看護認定看護師

たのき

L 、の認知症予防 「暮ら 認知症と睡眠



認知障害のような早い段階なら 兆が、発症の10年~20年以上も前 ています。とくに効果的とされ 予防や改善が可能だと考えられ いるのが、「運動と睡眠」です。 からみられることが分かり、軽度 ハイマー型認知症につながる予 近年の多くの研究から、アルツ 7

クは高まることになります。 ツハイマー型認知症の発症リ むのです。そうなると当然、 ミロイドβの蓄積がどんどん進 性質を持っており、睡眠不足でア 老廃物の1種。睡眠中に脳内から わかってきました。アミロイドβ の排出が活発に行われるという は脳が活動したときに発生する 年も前から脳に蓄積することが βという物質が、認知症発症の何 症にかかわりの深いアミロイド アルツハイマー型認知症の発 アル Ź

くなる傾向にあります。また高齢 が9~10時間、成人から老人期は 最も長く小児期が12時間、思春期 6~8時間と歳を取るに従い短 般的に睡眠時間は、幼児期が

現在遺伝子レベルでの研究が進 特徴は、進行性の認知症であり、 められているものの、治療法がま 中でも50~60%を占 型認知症の く回数も増加します。 ン分泌、血圧、体温など睡眠を支え 者の睡眠時間における特徴とし める量も減少し、夜間トイレに行 が低下した高齢者は尿を膀胱にた 倒しになるのです。さらには機能 る生体機能リズムのほとんどが前 睡眠のリズムだけでなく、ホルモ によって変化して起こる現象で られます。これは、体内時計が加齢 早起きにもなりやすいことが挙げ 高齢者は若年者に比べて早寝

症 0)

は、 間が6時間以下の人は36%、 けでもないのです。 が、寝れば寝るほど良いというわ 発症のリスクを確実に高めます かったのです。睡眠不足は認知症 知症の発症リスクがあることがわ 睡眠時間が8時間以上である人 行った調査によって、平均睡眠時 実際のところスペインの大学が 27%も軽度認知障害および認 平均

うことが挙げられます。メラトニ 策としては、まず睡眠ホルモンの ではなく「質」をいかにして上げる 重要になってくるのは睡眠の「量 スクを高めることを踏まえると、 足」も「寝過ぎ」も認知症発症のリ どうすればよいでしょう。「睡眠不 かということです。そのための対 メラトニン」の分泌を促す、 では認知症を予防するためには

う。

られる可能性があるといえるでしょ

とって低リスクで質の高い睡眠が得

その後睡眠をとることが高齢者に

るだけ夜9時まで床につかせない。 眠れない方への対策としては、 早いと3時ころに覚醒し転倒のリス 合も多いと思いますが、飲む時間が れない高齢者の方は睡眠薬を飲む場 を行っていく必要性があります。眠 行わせる生活を逆算して日中のケア ます。高齢者は7時間までの睡眠 くなるため朝一定の時間に起きると 時間経つとメラトニンが出て来て眠 心がけてみましょう。人は覚醒後、 取り入れ、睡眠の質を上げるように 動を行うと分泌量が増えるので、 ないホルモンです。日中に適度な運 ンは人に眠気を引き起こす働きを持 クが高まるという報告もあります。 間が望ましく、15~16時間の活動を いストレッチ、ウォーキングなどを 定の時間に眠ることがわかってい 睡眠の質を上げるうえで欠かせ 「でき 15 時

ミロイドの排泄低下に関わっている している方にとっても睡眠障害がア の予防にもなります。認知症を発症 たケアが大切なのです。 ため、「質の高い睡眠」の確保とい にもなり、 質の高い アルツハイマー型認知症 睡眠は生活習慣病の予

∭ · ろまかないと。 (湯上市昭和 G代) 様にお願いしています。アスターの種もそろそ 様にお願いしています。アスターの種もそろそ

8 、ど秋が楽しみです。 (井川町 4代) 実家に田植えの手伝いに行きました。疲れたけ

9

、ます。 (潟上市飯田川 4代)初めて目を通しました。次号以降も興味があり

(八郎潟町 70代) 、嫌がらず食べ

Ø

6 おります。 (五城目町 八代)がそれぞれ良いですね。指導者の熱気が伝わりがそれぞれ良いですね。指導者の熱気が伝わりのに思います。表紙の写真も子どもたちの表情うに思います。表紙の写真も子どもたちの表情

6

たいです。 (湯上市四和 Ot) 強になります。盛りだくさんの情報提供ありが強になります。盛りだくさんの情報提供ありが勉 を拝見して春夏秋冬の農家の取り組みが勉 私は農家と全く関係ありませんが、毎月 「こと (潟上市飯田川 10代

した。頭を使ってすっきりしました。初めて見ました。やってみたら結構頭を使いま

事を心掛けて頑張りたいと思います。た。部活で体を動かしながら、バランスの良い食だき野菜の大切さについて知ることが出来まして健康ワンポイントアドバイス」を読ませていた4月から中学生になり、柔道部に入部しました。 (井川町

10 代

八郎潟町

A

。ただきました。美味しかったです。 さっそくワラビの水煮を買ってワサビ醤油でいいさっそくワラビの水煮を買ってワサビ醤油でいい。山菜も豊富にあり、本誌の湖東のやさい畑の直売所情報を見てGW 入れると食べやすいですね!野菜を食べて、ひたしとなると苦手意識が出るので、みそ汁 スープとして、家族の朝食を作っています!おたっぷりの野菜を入れ、みそ汁ならぬ、おかずていますか?について、私は、毎日、みそ汁にNEW健康ワンポイントアドバイス[野菜]足り 100歳まで生きます(笑) 50 代 健

おたより コーナ **June Letter Corner**

今号の

農業振興課からのお知らせ

作業内容:

枝豆の脱莢作業並びに洗浄作業 枝豆の選別作業並びに袋詰作業

作業場所:

JAあきた湖東八郎潟選果場 (八郎潟カントリーエレベーター隣)

期 間:

令和3年7月中旬~9月下旬予定 (収穫終了まで)

※詳細については下記までお問い合わせ下さい

お問い合わせ先:農業振興課 TEL:018-855-62

先月号の答え

- ■浅野真さん (五城目町)
- ■小武海夏姫さん(井川町)
- ■菊地恵智子さん (潟上市飯田川)
- ■菅原たぢ子さん(潟上市昭和)
- ■三戸慶子さん (八郎潟町)

応募総数21通

ご応募本当に ありがとう ございました。



゚ノ゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙ヹ ワ ギ ፟ታ バ ゚゙タ ラ **B=ド** C=E ッ バ D: IJ

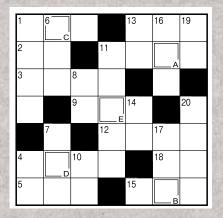
クイズ正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントを差し上げます。

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥JAまたは本誌について一言お書き添えの上
- 下記の宛先までハガキにてお送り下さい。(6月21日(月)迄)
 - ※皆様からJAに寄せられたお便りの情報は、広報活動以外では 使用することはありません。

〒018-1721南秋田郡五城目町字七倉123-2 JAあきた湖東 広報担当

頭の体操 クイズコーナ

「重枠に入った文字を、A~E の順に 並べてできる言葉は、何でしょうか?



- 01.新しい――が衆議院を通過した
- 04. 南の島に生えていそうな木
- 06. 水を引き入れ、稲を植えます
- 07. 傘や長靴、レインコートなどのこと
- 08. 船が進む方向を定める装置
 - 10. 火を通していません
 - 11. 酔った人がフラフラと歩く様子
 - 13. 奈良公園にたくさんいます
 - 14.アサガオが伸ばして巻き付ける物
 - 16. 月がなくて真っ暗。-ーにカラス、 のちょうちん
 - 17. 古池や-一飛び込む水の音(芭蕉)
 - 19.6月の第3日曜日は-―の日です
- 20. ささみや手羽、砂肝などの部位があります

🏈 🚟 ヨコのカギ

- 01. お尻が光る水辺の虫
- 02. 手相占いで恋愛――を見てもらった
- 03. 「森のバター」の異名がある果実
- 04. 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- 05. ギリシャ文字の第 18 番目の文字。 Σ 、 σ と書きます
- 09. 独り立ちしています
- 11. こっちを通ると早く着くよ!
- 12. 石灰は土壌を 性に傾けます
- 13. オルカと呼ばれる生き物
- 15. 傘の先からポタポタ落ちます
- 18. 口の大きな爬虫(はちゅう)類

JA遊休資産の購入者募集

物 件 3

募集期間:令和3年5月~令和4年3月頃まで

物 件 1



- ●旧馬場目出張所
- ●五城目町馬場目蓬内代 117-5
- ●1,538.76 m



- ●旧大川出張所
- ●五城目町大川大川字ウツフケ 29-2~5、32
- ●1,398.28 m²



- ●旧育苗センター
- ●井川町寺沢字味噌野 130~132
- ●2.122.88 m²



- ●旧畜舎跡地
- ●井川町浜井川字追回 158-1~9
- ●2,518.41 m

お問い合わせ先総

総務課 電話 018-855-1510

生活課情報

生活課は土日祝日も

営業(AM.8:30~PM.5:00) しております。

お祝い・仏事・会合等にJAの仕出しをご利用下さい!

お膳・折詰・オードブル・弁当・各種鍋・お刺身等、多数取り揃えております。 尚、時節柄お持ち帰り用にも対応しますので事前予約をお願い致します。

- ●お弁当 ----- 540円~
- ●折詰──── 1,080円~
- ●オードブル ――― 3,240円~
- ●お刺身(1 人前)―― 540円~
- ●各種鍋

(きりたんぽ、だまこ、豚汁、ホルモン等)



▲例:オードブル 6,480円

----(中)4,320円·(大)6,480円

- ●お膳 ───── 7,700円~13,200円
- ●生寿司 (3~4 人前) 3,240円

お問合せ先・生活課 ☎852-4455・855-1516

JA葬祭レゼール 「みどりの会」 入会のご答り

ご葬儀のことなら、 どんなことでもお気軽にご相談ください! どなた様でもご利用いただけます。

安心1 月々の積立金、年会費は一切不要!

入会金10.000円(税込)のみで葬儀費用がお得に!

毎月のご負担がかからないように掛金は不要です。

変心2 1回のご入会で1家族が「生涯会員」です。

ご家族であればどなた様でも、ご利用いただけます。

知3 即日入会可能

入会後すぐに会員割引が受けられます。※事前入会が原則です。

安心4 JA葬祭は全県ネットワークです。

県内のJA葬祭会社それぞれの会員割引特典が受けられます。

虹のホール レゼール湖東

〒018-1516 南秋田郡井川町浜井川字杉ノ実170-1 TEL 018-855-6333

お申込み・お問い合わせ

・人JA葬祭レゼール

國。0120-46-5731

■5月のあゆみ

10日 ------ 決算監事監査(~12日)

13日 ······· 第2回 経済·生活福祉事業会議 ······ 第2回 支所長会議

20日 ------ 第2回 企画会議

24日 ------- 厚生連 監事会 -------- 厚生連 理事会

27日 ------ 第2回 理事会

-------- 第 2 回 監事会 31日 ------- 中央会 理事会

------農政対策本部 常任委員会

------- 全共連 運営委員会 ------ JAバンク運営協議会

6 月の行事予定

2日 … 安全衛生委員会

------- 第3回 監事会

7日 ------第3回 理事会

11日 …… 厚生連 理事会

15日 ------ 中央会 理事会

-------厚生連 経営管理委員会

·······全 農 運営委員会 ······· 全共連 運営委員会

25日 ------- ㈱アグリサポート湖東 第8回定時株主総会

------ 全体役員協議会

------ 第23回 通常総代会

------- 第 4 回 監事会 ------- 第 4 回 理事会

30日 ------ 中央会・厚生連他関係団体 通常総会

■理事会報告

業務報告 ●5月主要事業実施経過報告について

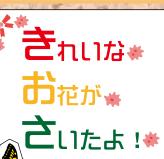
- ●実績検討について
- ●組合員の加入及び脱退状況について
- ●内部監査結果(4月実施)の報告について
- [™] ●「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」活動要領について
- ●水稲苗等作物の生育状況について
- ■令和3年度 直売所ゴールデンウィーク期間中の実績について
- ●令和3年度 連続職場離脱実施について
- ●組合員アンケートの実施について
- ●議案第8号 定款の一部変更について
- ●議案第9号 信用事業規程の一部変更について
- 議 ●議案第10号 共済規程の一部変更について
 - ●議案第 1 1 号 昭和・飯田川支所の統合について
 - ●議案第 12号 第23回通常総代会提出議案及び報告事項について
 - |●議案第13号 永年勤続者の表彰について

協議 ●第49回衆議院議員選挙に向けた農政連推薦候補者について

あとがき

項

忙しかった田植えも終わり、やっとひと安心している方もいるのではないでしょうか ? おたよりコーナーでは、「稲の苗を植えた後の田んぼが緑のジュータンみたいでとても綺麗です」と寄せられました。私も広報で写真を撮っているうちに景色や自然の風景を収めた写真は趣や風情があり好きになりました。毎月送られてくる JA 広報通信にはプロの写真家による写真の撮り方が載っています。どなたでも読んでいただいたときに分かり易く印象に残るような写真撮影を心掛けます。







今月はもりやまこども園大川分園のみんなにマリーゴールドをプレゼントして撮影しました。ケヤキや桜、柿の木などが植えられた園舎では、春には桜の下で給食を食べ、秋になれば、柿の収穫をします。また、窓からは国道を走る車が見えるので、毎日ワクワクしています。子どもたちは、積極的に外に出て、砂や泥遊び、のぼり棒に挑戦したり野球ごっこをしたりして体を思いっきり動かして遊んでいます。遊戯室では、ウッドマウンテンのボルダリングにも挑戦し、高いところによじ登る楽しさを味わっています。6月には、フェライト科学館と木のおもちゃ美術館へ園外保育に出かけて、いろいろな経験をしてきたいと思います。



今月の花マリー ゴールド



キク科マジュギク属、メキシコ、中央アメリ カが原産地でマリーゴールドは鮮やかな黄色や 橙色の花を長期間次々と咲かせます。栽培も容 易で、花壇の定番品目ともいえるポピュラーな 花です。ボリューム感があり、マッス植えや花 壇の縁取り、コンテナ植えなど、広い場所から 小さなスペースまで華やかさを出すには好都合 な草花です。品種も多いので、組み合わせによ りさまざまなバリエーションを演出できます。 独特のにおいがあり、コンパニオンプランツと して、ネグサレセンチュウなどほかの植物の害 虫の防除に役立つものがあります。日当たりと 水はけのよいところが適します。土質はあまり 選びません。生育の適温は15~20℃ぐらいです が、夏の暑さにも耐え、軽い霜程度ならほとん ど傷まず咲き続けます。