

第13期 JA 湖東女性大学修了式

第13期 JA湖東女性大学修了式

健康あつての人生
活力ある農業生産活動を実践しよう!
美味しく減塩「発酵そみファ」で健康維持

発酵そみファ 発酵そみ



- 02 ニュース&トピックス 「第24回 JAあきた湖東女性部大会並びに家の光大会」
- 04 「湖東のやさしい畑祭り」ほか
- 08 「あきたこまちR」について
- 10 購買課からのお知らせ
- 12 NEW健康ワンポイントアドバイス





JA女性 想いをひとつに かなえよう

第24回JAあきた湖東女性部大会並びに家の光大会



- ①伊藤信子女性部長の挨拶。
- ②講演をする嶋崎氏。
- ③ミニコンサートを楽しむ女性部員たち。
- ④懐かしのフォークソングを歌う 浅野氏(真ん中)と演奏する仲間たち。
- ⑤大抽選会では昨年より当選本数を増やし、たくさんの方に楽しんでいただきました。
- ⑥今年もレゼール賞があり、豪華賞品が当たりました。
- ⑦湖東のやさい畑の人気商品も並びました。



浅野喜秀氏によるコンサートでは懐かしのフォークソングと合間の楽しいトークで会場を盛り上げました。続いて恒例となった大抽選会を行い、高橋ヨシ子委員のリードで「JA女性の歌 明日輝くために」を元気に斉唱し、遠藤啓子副部長より閉会挨拶を行い、本大会を終了しました。

嶋崎久美氏は「甲子園」という農場に記憶に残る花が咲いた」をテーマに講演。始めに自身の生い立ちにふれ、監督時代の思い出や、「耕土耕心(こうどうくしん)」の言葉を挙げ、「土を耕し、種を蒔き、花を咲かせるように、監督として長所を見つけ、生徒の心を耕した」と述べ、「そんな農業を学ぶ選手が活躍したから、熱狂的に応援されたと思う」と語り、会場は嶋崎氏の話に引き込まれました。

JAあきた湖東女性部は1月26日(日)、八郎潟町農村環境改善センターにて「第24回女性部大会並びに家の光大会」を開催しました。女性部員136名が参加し、金足農業高校野球部元監督の嶋崎久美氏の講演や、浅野喜秀氏によるミニコンサートを楽しみました。開催に先立ち、伊藤信子部長は、今年度の事業を振り返り、皆様のご協力に感謝し、更なる女性部組織の拡大、活性化を願い、来年度の事業への参加を呼び掛けました。

1月26日(日)

JAあきた湖東女性部は1月26日

第13期JA湖東女性大学修了式

2月6日(木)

第13期JA湖東女性大学の第4講座並びに修了式がサンルーラル大潟で行われ、女性大学の生徒39人が参加しました。伊藤信子学長(女性部長)から受講者に修了証書が授与され、全講座休まず参加した27人には、皆勤賞が贈られました。

今年度の女性大学は、花の寄せ植えや、ピラティス、家の光を使った料理講習会などを実施しました。女性大学は食と農を通じ、仲間づくりと生きがい作りになげようと開催されており、伊藤学長は「講座で学んだことを日常の生活に活かしていきましょう」とあいさつしました。受講者は修了式を祝って会食を楽しみ、この日は第4講座として、発酵そみファ伝道師ド・そみファンさんが「健康あつての人生 活力ある農業生産活動を実践しよう! 美味しく減塩 発酵そみファで健康維持」と題して講演。大満足で今年度の活動を締めくくりました。



▲講演会の様子。



▲「腸活」や「免疫力アップの決め手」など講演していただきました。



▲伊藤学長から(左)皆勤賞を代表で受ける菊地美恵子さん(右)

第20回JA女性部とJA役職員との懇談会



▲各グループ毎に話し合いをしている様子。

2月7日(金)

JA女性部とJA役職員との懇談会を本所で開催し、女性部役員やJA役職員ら27名が出席しました。

この懇談会は、女性部役員とJA役職員が相互の理解を深め、JA運営に女性部員の意見反映を図る事を目的に年1回開催しています。昨年話しやすいと好評だった、グループワーク方式で行い、「女性部がJA事業に期待すること」「JAが女性部に期待すること」をテーマに話し合ったのち、各グループ毎に発表を行いました。相互の理解と親睦を深めることができ、有意義な会議となりました。

JAあきた湖東女性部
昭和地区消費生活研修会

2月4日(火)

JAあきた湖東女性部昭和地区では、お米の消費拡大の取り組みとして消費生活研修会を開催し、部員29名が参加しました。研修会では、女性大学で学んだことを地区に伝えるため、参加した部員が講師となり、「基本の巻き寿司」と「裏巻き」を一人1本ずつ、みんなで作りました。講師は、酢飯の置く位置や、具材の乗せ方など上手に巻けるポイントを丁寧に伝え、参加した部員たちは「上手に出来た!裏巻きはやったことがなかったので、家でもやってみる!」と、みなさんとても上手に巻き寿司を作っていました。家でも色んな食材で巻き寿司にチャレンジして頂きたいです。



▶上手に巻けるポイントを伝える講師。



▶参加者みんなで巻き寿司を巻く様子。

秋田沖鮮度抜群！
地場産野菜を食べよう
湖東のやさしい畑「鱈祭り」

1月24日(金)、
25日(土)

湖東のやさしい畑では今年も鱈祭りを開催し、朝早くから秋田沖で獲れた新鮮な鱈を買い求めるお客様で賑わいました。25日(土)にはタラ汁の振る舞いを行い、多くのお客様が美味しいと喜んで試食されました。また、鱈のほかにも、地場産のほうれん草やキャベツ、長ネギなど店内には豊富に陳列された野菜を買い求めるお客様で大盛況となりました。



▲タラ汁振る舞いの様子。

新鮮な鱈を買い求めるお客様。▶



緑の市春蒔き野菜栽培講習会

2月3日(月)

J Aあきた湖東女性部直売所グループ「緑の市」が春蒔き野菜栽培講習会を行い、会員20名が参加しました。講師に高井南茄園の細田徹氏を迎え、品種の紹介や、野菜に合った、元肥、追肥などの肥料の使い方、栽培方法の説明をしていただきました。また、直売所ならではの売りとなる品種のアドバイスをしていただき、会員は地場産野菜の栽培に向けて熱心に説明を聞いていました。

「緑の市」では、野菜・果樹など新鮮なものを安く提供するため心を込めて栽培しています。地域の物を活かした加工品はここにしかない味です。「緑の市」の商品はアグリプラザ昭和で購入でき、道の駅しようわブルーメッセに隣接しております。四季の花を見がてらお立ち寄りください。



▲品種の紹介や栽培方法の説明を聞く会員たち。

冬期学習会

2月12日(水)

J Aあきた湖東女性部飯田川地区では、12日、冬期学習会をよりよいプラザ飯田川で行いました。冬期学習会に申し込んだ部員10名が参加し、介護福祉課の石井課長を講師に招き、J A介護事業の取り組み事例として認知症利用者の自立支援などを発表しながら、あきた湖東ではどのように行っているかなどを紹介しました。講演では最後に行っているかたを「ももたろう」の歌に合わせて、手を交互に出したり左右で違う動きをしたり、頭を使った体操を行いました。途中部員たちからは上手くできない自身が可笑しくなり笑いあっている姿をみせました。



▲「ももたろう」の歌に合わせて頭を使った体操を行いました。

もりやま節分

2月3日(月)、
4日(火)

小規模多機能型
居宅介護施設「も
りやま」にて節分
行事を行いました。
利用者様は彩
り豊かな具材がた
くさん入ったちら
し寿司を食べ、豆
まき体操を行いま
した。また、ミニ
ゲームとしてホワ
イトボードに描い
た鬼の口を目掛け
ボールを投げ入れ
、得点を競い合
いながら仲間と共
に楽しい時間を過
ごしました。利用
者様からは「ミニ
ゲームなどみんな
で楽しむことが出
来た。これからも
体を動かすミニ
ゲームを楽しみに
している」とコメ
ントをいただきました。



▲鬼の口を目掛けてボールを
投げ入れる利用者様。



▲彩り豊かでおいしそう!!



▲みんなでちらし寿司を食べました。

もりやまバレンタイン

2月13日(木)、14日(金)

小規模多機能
居宅介護
施設「もりや
ま」にてバレ
ンタインを行
い、ミニドーナツにチョコ
とチョコスプレーでデコ
レーションし、生クリームを添えておやつ時間に食べました。利用者様は「可愛くデコレーションされたドーナツを食べて、バレンタインを楽しむことができた」と話し、次回のイベントも楽しみにしました。



▶ドーナツを食べる利用者様。



春の農機センター展示会

2月14日(金)

春の農作業を前に、農機センターにおいて農業機械の展示会を開催し、多くの来場者でにぎわいました。会場には各農業機械メーカーのトラクターや田植え機はもちろん、催芽機や播種機などの春商品が多数並び、生産者らが性能や使用方法などを熱心に質問する姿が見られました。



展示会の様子。



令和6年度稲作部会総会

1月30日(木)

令和6年度稲作部会総会を開催し、事業報告及び収支決算書、収支予算書等について協議を行い、全ての案件で承認されました。また、基調講演として秋田地域振興局農村整備課 上野綾氏による「秋田県の基盤整備事業について」をテーマに、圃場整備と着工までの流れ」をテーマに、圃場整備の概要・要件等について説明頂きました。生産者は「担い手不足の中、将来を見据えた貴重な内容で、大変有意義だった。」と話しました。当JAは今後も管内の稲作振興に取り組んで参ります。



▲秋田県の農業政策についての基調講演を聞く稲作部会員。

令和6年産水稻種子実績検討会



▲令和6年産水稻種子生育・品質状況について確認する生産者。

2月14日(金)

令和6年産水稻種子実績検討会を開催しました。JAより、令和6年産水稻種子生育・品質状況、令和7年産優良種子生産への取り組みについて報告し、種子用防除薬剤の変更や調製作業での改善点等を確認しました。また、秋田地域振興局農林部農業振興普及課 高橋裕則氏、秋田県産米改良協会 手塚耕一氏をお招きし、令和6年度圃場審査の統括と7年度に向けた除草・防除体系、種子の需給情勢・動向について説明いただきました。今後も、各関係機関と連携し優良種子生産に取り組んでまいります。

令和6年度 第2回湖東厚生病院「地域の介護施設との連携の集い」

2月19日(水)

令和6年度第2回湖東厚生病院「地域の介護施設との連携の集い」が行われ、小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」の職員を含む21名が出席し、第1部では湖東厚生病院の医師や看護師から、将来の医療やケアについて本人が考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みであるACP（人生会議）についてご講演いただきました。また、第2部ではグループワークとして、自身の余命が半年で最も大切だと思ふこと等が書かれたカードを使用した「もしバナゲーム」を行いました。出席者からは「意見交換を行い、自身と相手の価値観を共有し、利用者様の大切なものをじっくり考えることが出来ました。」等といった感想があり、有意義な時間となりました。介護施設を運営する当JAはこれから医療機関や他介護施設と連携し、施設利用者に対してよりよいサービスを提供できるように取り組みを強化して参ります。



▲もしバナゲームで意見交換をする参加者。



旬の食材「タケノコ」

イネ科の植物で、アジアが原産で、中国から日本に入ってきました。食用として使用されるものは、おもにモウソウタケ、マダケ、ハチクの3種。一般的なのはモウソウタケで、他に比べて大型です。2月から5月下旬までが旬で、茹で、煮つけ、炒め物など様々な調理方法があり、米ぬかで茹でれば、えぐみが解消されます。カリウムは塩分の排出を助け、高血圧防止に繋がります。チロシンは、脳を活性化してストレスを軽減し、うつ状態を改善する効果があるとも言われています。アスパラギン酸は、体内では窒素やエネルギーの代謝に関係しているとされ、持久力の向上や疲労回復効果が期待できます。たけのこに含まれる食物繊維は、腸を整える栄養素です。食物繊維は小腸での栄養の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があるとされています。また、腸内環境の改善をサポートし、コレステロールを吸着して体外へ排出するのを促します。さらにナトリウムも排出することで、高血圧予防にも効果が期待されています。

「種子消毒・浸種の注意点」

種子の消毒・浸種は作業時の水温に注意！

消毒剤吹き付け種子の場合

●令和7年産用種子の消毒剤はテクリードCフロアブル(成分数1)を吹き付けしています。追加防除は必要ありません。

無消毒種子の場合の消毒方法 消毒後は効果の安定、向上のため風乾を行う。

●テクリードCフロアブル(成分数1)100ccに水20ℓ、種子10kgを24時間浸種する。



浸種は水温・期間を厳守!!

■適正な水量で浸種。種子1kgに対し水は3.5ℓ用意。

■浸種水温10～15℃で、期間は7～10日程度とする。

はとむね催芽機を使用する場合は、水温を14℃に設定して浸種期間は5日間ほど。浸種中に発芽する恐れがあるため水温・期間は厳守し、こまめに観察しましょう!!

■消毒開始から2日間は殺菌のため水を交換しない。

注意
なぜなら

消毒済種子ではなく消毒剤を吹き付けた種子です。種子消毒剤は浸種をして初めて殺菌効果を発揮します。特に水温が低いと効果が劣る場合がありますのでご注意ください。



均一な発芽のため
湯通し等ごみうも
無くしましょう!

◆育苗期・箱処理防除でいもち病防除!

◎育苗期防除・・・苗いもち防除で本田にいもち病の持ち込みを防止

薬剤名	成分数	防除時期	使用方法
ベンレート水和剤	1	播種時～播種7日後頃	500倍液を500ml/箱
ビームゾル	1	緑化始期(マット除去後すぐ)	500倍液を500ml/箱

※ビームゾルは処理時期が遅れると、葉先が黄化する薬害が生じるので注意する。

薬剤名	稲名人箱粒剤	ルーチンアドスピノ箱粒剤	ツインターボ箱粒剤08	エバーゴルフオルテ箱粒剤
実物画				
使用時期	播種前(床土混和)、播種時～移植当日			移植3日前～移植当日
使用量	50g/箱			
成分数	2			3
対象病害虫	いもち病・初期害虫・イネヒメハモグリバエ	いもち病・初期害虫・イネヒメハモグリバエ	いもち病・初期害虫・イネヒメハモグリバエ	いもち病・初期害虫
薬剤の特徴	イナゴ類にも効果があり高密度播種にも登録拡大。	対象病害虫が広範囲で高密度播種にも登録拡大。	低価格でもみ枯細菌病(播種前)にも効果あり。高密度播種にも登録拡大。	新規紋枯剤配合。紋枯病にも効果あり。

これらの薬剤を使用した場合は、オリゼメート粒剤や初期病害虫防除は不要です。

あきたこまち R とは？

- 「あきたこまち(母)」に、カドミウム低吸収品種「コシヒカリ環1号(父)」を交配した後、「あきたこまち」を7回戻し交配してできた品種(交配育種)です。
- 収量、品質、食味等の特性は「あきたこまち」と同等で、カドミウムをほとんど吸収しないという特性を持っています。
- 「あきたこまち R」に切り替わっても、これまでの「あきたこまち」と栽培管理は同じです。

あきたこまち R の育成系譜



あきたこまち R に切替する理由は

- 海外の基準値に合わせて国内基準値が厳しくなっても対応できるようにするためです。
→米産県として将来を見据え、国内外の消費者に安全なコメを供給していくことが重要です。

海外ではカドミウムやヒ素の基準は日本より厳しい

「カドミウム」日本0.4ppm→香港・シンガポール 0.2ppm、EU 0.15ppm

「無機ヒ素」日本 未設定→香港・シンガポール・コーデックス委員会 0.35ppm

輸出拡大にも
対応が必要!!

- 「カドミウム」と「ヒ素」の両方を低減するためです。
→カドミウムとヒ素の水管理の対策は全く逆になります。
カドミウム低吸収の「あきたこまち R」に切り替えると、湛水管理が不要となり、両方を低減することが可能となります。

カドミウムとヒ素の吸収を抑制する水管理の違い

【カドミウム対策】



【ヒ素対策】 間断かん水管理



同時に両方の
水管理は
できません

米袋の表示

- 「あきたこまち R」は、「あきたこまち」と形質や品質の評価に差がないので、品種群として1つの銘柄となり、米袋の銘柄は「あきたこまち」と表示されます。
※農産物検査時の品種名は、「あきたこまち R」となります。

米袋の表示

検査証明書		
令和7年度	水稲うるち玄米	特選り、泡盛及び泡盛の純粋
銘柄	秋田県産 あきたこまち	事項を証明する。
正味重量	30kg	特 級
検査請求者記載欄		
検査請求者	秋田 太郎	
住 所	秋田県秋田市長田町山王下丁10番1号	
生 産 地	秋田県秋田市	
品 種 名	あきたこまち R	

●美の国あきたネットでも【水稲新品種「あきたこまち R」を紹介しております!】
(<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/73119>)をご覧ください。

【QRコードはこちら】



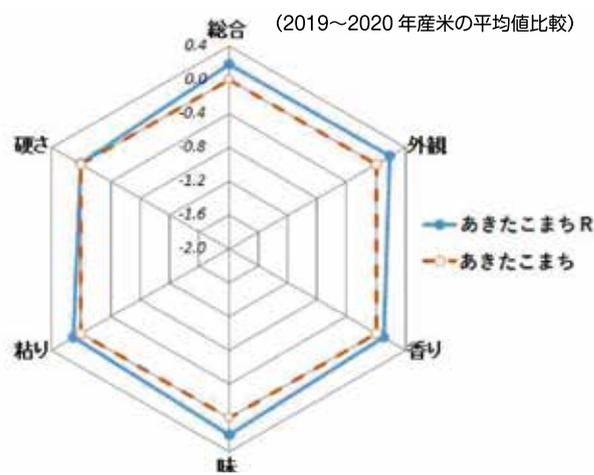
「あきたこまちR」の特性は「あきたこまち」と同等です。

(農業試験場、2019～2021年平均)

品種名	あきたこまちR	あきたこまち	
早晩性	早生	早生	
草型	偏穂数型	偏穂数型	
耐病性	いもち耐病性		
	遺伝子型	<i>Pia, Pii</i>	<i>Pia, Pii</i>
	葉いもち	中	中
	穂いもち	やや弱	やや弱
白葉枯耐病性	やや弱	やや弱	
耐倒伏性	やや弱	やや弱	
耐冷性(障害型)	中	中	
穂発芽性	やや難	やや難	
高温登熟性	中	中	
出穂期(月日)	7.27	7.27	
成熟期(月日)	9.05	9.06	
稈長(cm)	76.8	77.1	
穂長(cm)	17.3	17.6	
穂数(本/m ²)	439	433	
収量(kg/a)	57.3(98)	58.8(100)	
千粒重(g)	22.6	22.8	
品質(1～9)	1.8	2.0	

※秋落ちしやすいほ場では「ごま葉枯病」に注意が必要です。

「あきたこまちR」の食味は「あきたこまち」と同等です。



- ① 奨励品種決定試験ほ場産を用いて、外部機関で食味試験を実施。
- ② 基準品種は同一ほ場で栽培した「あきたこまち」を用いた。
- ③ 画品種の食味は、統計上有意な差はありません。

「あきたこまちR」の質問にお答えします。

質問① 放射線育種による米ですか

●「あきたこまちR」は、放射線を照射して育成した米ではありません。「交配育種」による米です。

※「コシヒカリ環1号」は、コシヒカリの種子に1度だけ放射線を照射して突然変異を誘発し、カドミウム低吸収性を持つ株を6世代以上栽培して、選抜を繰り返し育成された品種です。

※放射線育種は、50年以上前から多くの農作物の品種改良に用いられ、自然界でも起きる突然変異を利用した一般的な育種法です。

※具体的には、水稲では耐冷性の「レイメイ」、耐倒伏性の「北陵100号」等の開発をきっかけに、「アキヒカリ」、「キヌヒカリ」などの後代品種が多量育成され、現在、国内で生産される多くの水稲品種が、放射線育種由来となっています。さらに、大豆や野菜、果樹等でも様々な品種が育成され、一般的に流通し食べられています。

※もちろん、安全性に問題はなく、有機栽培としても認められます。

質問② なぜ、全県的に「あきたこまち」から「あきたこまちR」に切り替えるのですか

●海外ではより厳しいカドミウム基準値を設定している国が多く、今後世界基準に合わせて国内基準値が厳しくなることが見込まれ、そうすると、県内の一部だけの問題ではなくなります。

●また、ヒ素の基準値を設定している国が多く、国内基準値が新たに設定されることが考えられますが、その対策は、カドミウムと全く逆の水管理が求められることとなります。

●したがって、海外への販路拡大とともに、将来を見据え、より厳しい基準になっても「米どころ秋田」で安全な米生産ができるように全県的に切り替えることが重要です。

質問③ 栽培方法はこれまでと同じでいいですか？

●出穂期や成熟期、収量性や品質等は「あきたこまち」と同等で、基本的にこれまでと同じ栽培方法で問題ありません。

●ただし、生育に問題は無いものの、マンガンの吸収能力が低下していることから、一部の秋落ちしやすいほ場では「ごま葉枯病」の発生に注意が必要ですが、田植え時に使われる「いもち病」防除剤の種類を工夫すれば問題ありません。

●引き続き、稲づくりの基本である「土づくり」に努めることが重要です。

問い合わせ先：秋田県農林水産部水田総合利用課(TEL:018-860-1785) 秋田県農業試験場(TEL:018-811-3312)
振興課

令和7年用肥料・農薬・資材予約注文について

- 令和7年用肥料・農薬・資材等の配達が順次終了しております。現物と納品伝票の確認をお願いいたします。

毒物、劇物の購入・返品には印鑑が必要です。

商品名：パダン グランドオンコル
ヤソチオン など

- 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

春の農繁期対応のため 3月22日(土)より

平日 8:30 ~ 18:00

土・日・祝 8:30 ~ 12:00

営業になります

- 3月31日(月)は棚卸のためお休み致します。

お問い合わせは購買課まで
018-855-6222



JA共済より大切なお知らせ

平素よりJA共済をご利用いただき誠にありがとうございます。

共済事業を取り巻く環境は、少子高齢化に伴う人口減少、口座振替やデジタル化の普及によりご来所して窓口利用をなさるお客様は減少傾向となっております。

このような中、当JAでは業務の見直しや要員集約等を行うことで将来的な収支改善と更なる効率化を図るため、**共済窓口**を下記のとおり集約する事となりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

組合員・利用者の皆様にはご不便をおかけする事となりますが引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

記

令和7年4月1日(火)より支所共済窓口が変更となります。

変更後の共済窓口は**五城目支所・潟上支所**の2支所へ継承となりますので**井川地区・八郎潟地区の利用者の皆様は五城目支所共済窓口**をご利用くださいますようお願いいたします。

なお、**貯金窓口**は今まで通り各支所で営業してまいります。

共済窓口の変更

令和7年3月31日まで

五城目支所
井川支所
八郎潟支所

継承支所(令和7年4月1日より)

五城目支所 五城目町字七倉 123-2
Tel018-852-4321

潟上支所

潟上支所 潟上市昭和大久保字
堤ノ上 91-86
Tel018-877-3511

JA共済では、「JA共済アプリ」、「Webマイページ」など非対面でお手続きが可能なサービスを提供しております。また今後は人員を集約することで、お客さまのニーズに即したよりきめ細やかで質の高いサービスの提供に努めてまいります。



NEW 健康

ワンポイント アドバイス

今月のテーマ

～「肩関節周囲炎」について～

今冬の秋田県は、暖冬少雪とは言われているものの、朝方は氷点下に達することが多く、突き刺すような寒さが続いています。寒さに加え、肩や腰など節々の痛みを経験している方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、寒い時期に悪化しやすい「肩関節周囲炎」についてお話させていただきます。

肩関節周囲炎とは、明らかな原因がない肩関節の「痛み」と「運動制限(拘縮)」の総称を指します。いわゆる「五十肩」と呼ばれてきましたが、40歳での発症も見られますし、最近では平均寿命の延びに伴い70歳代の発症も珍しくありません。成人の2～5%が罹患すると言われ、糖尿病を合併すると13%に増加します。罹患後4年以内に反対側の肩に発症する確率は20%に達します。

○**症状**

肩関節の痛みからはじまり、上腕(二の腕)や首・肩甲骨周囲まで広く痛みを感じやすくなります。次第に運動時痛が強くなり、就寝中に寝返りの痛みで目

が覚めてしまうこともしばしばあります。

○**原因**

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、肩関節の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。肩関節の動きを滑らかにする袋(肩峰下滑液包)や関節を包む袋(関節包)が癒着すると、さらに肩の動きが制限されます。

○**こんな人は要注意**

☑**チェック**

- ☐最近運動不足である。
- ☐腕を真横に挙げると肩が痛む。
- ☐背中に手が届きにくい。(背中を洗えない)
- ☐過去に肩を痛めたことがある。

気温が低下すると血行不良が生じやすく、柔軟性が低下した筋肉はダメージを受けやすくなります。寒い冬は運動不足になります。

しまいがちですが、適度な運動は肩のトラブルの予防になります。さらに、雪かきや荷物運びなどの重作業を行う際は、準備運動で体を温めてから作業することが重要です。(準備運動にはラジオ体操がオススメです)

○**予防のためのストレッチ**



(10～20回を目安にゆっくり行う)

※原則痛みのない範囲で行ってください。無理な運動は症状の悪化をきたします。既に痛みがある方、痛みにより日常生活に支障をきたしている方は、整形外科への受診をおすすめします。



今号の
おたより
コーナー
March Letter Corner

1 表紙の餅つきイベント、天気にも恵まれ最高でしたね。お餅も美味しかったです。
(八郎潟町 50代)

2 この冬は、ゆでて、炒めて、鍋にして、ホウレン草をもりもりいただいています。今月はホウレン草の栄養についての記事を読み、なんかとって元気になった気がします。気は大事です!!
(五城目町 50代)

3 毎月「こつ」を見て日々生活の参考にしております。ありがとうございます。今年も楽しみにしております。
(五城目町 70代)

4 なごやかな中で新春の餅つき。来年は私もつゆ餅をいただきます。ありがとうございます。
(潟上市飯田川 70代)

5 やさい畑大好きです！なんでも高騰している中、農家さんたちの努力で、手頃な価格で新鮮な野菜が食べられます。ありがとうございます。
(八郎潟町 70代)

6 今年の餅つきイベントのがしてしまつたので他のイベントは是非行ってみたいですね。クイズコーナーが毎月楽しみです！
(五城目町 50代)

7 野菜高騰の折やさい畑に通っています。鮮度がいいこと漬物がいしく、特にキムチが助かっています。カレンダーの毎月の野菜情報いいですね。そうか、とっつきながら食卓に乗せています。
(井川町 70代)

8 新鮮で安い野菜を求めて開店早々に行くのですが、考えている事は皆同じですね。売り切れもあるけどこつこつ通っています。
(八郎潟町 70代)

9 最近小松菜にはまっています。先月やさい畑よりちぢみ小松菜を買ってきました。大きくなりっぱでも多く新鮮で一袋を何回にも食べれるのでカルシウムが多く色々なレシピで食べられるのが大好きです。助かっています。
(井川町 70代)

10 「健康フンポイントアドバイス」はとてもわかりやすく役に立つ情報ですね!!
(井川町 90代)

燃料課からのお知らせ

3月31日(月)は各給油所棚卸のため
午前11時からお休み致します。

アグリサポート湖東 漬物加工所配達員募集

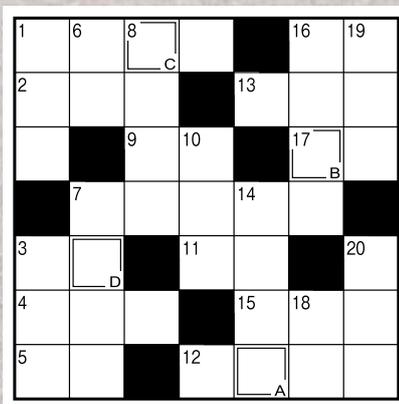
こつこの漬物を県内量販店に配送してくれる方を募集しております！
是非こつこの味を食卓にお届けするお仕事に携わりませんか？

- 勤務時間 6:30~13:00
- 普通免許で大丈夫です。

TEL: 018-875-5831

頭の体操 クイズコーナー

二重枠に入った文字を、A~Dの順に並べてできる言葉は、何でしょうか？

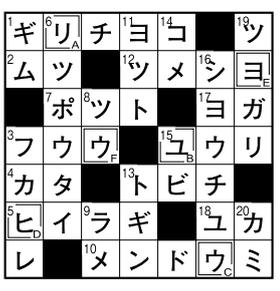


- タテのカギ
- 01. 造って魂入れず
 - 03. ニワトリの頭についています
 - 06. エックスの次です
 - 07. 赤の広場やクレムリンがあります
 - 08. 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
 - 10. 脚本に書かれているセリフ以外の文章
 - 14. 地球を暖める天体
 - 16. ひな祭りのお吸い物につきもの貝
 - 18. ひな祭りに飾る花
 - 19. 春の景色がぼんやりとして見える原因
 - 20. 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

ヨコのカギ

- 01. 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 02. お手洗いともいいます
- 03. バレーボールのセッターが上げるもの
- 04. 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 05. 日本一長いものは367kmあります
- 07. イソップ——源氏——
- 09. 失敗は成功の——
- 11. 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 12. 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 13. 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 15. 草餅によく使われる植物
- 16. お彼岸に参る人も多いところ
- 17. 弾力がある、噛んで食べる菓子

先月号の答え



- A=リ
- B=ユ
- C=ウ
- D=ヒ
- E=ヨ
- F=ウ

- 一関和幸さん(五城目町)
- 伊藤勝子さん(井川町)
- 菅原透さん(潟上市飯田川)
- 鈴木隆さん(潟上市昭和)
- 八柳春美子さん(八郎潟町)

応募総数34通

沢山のご応募本当にありがとうございました。



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。(3月21日(金)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 係

春季集落座談会開催のお知らせ

各地区で春季集落座談会を開催致します。

令和7年度の農政宮農について話し合う貴重な機会ですので、多数のご出席をお願い致します。日程等、詳しくは開催通知をご覧ください。

開催期間:3月11日(火)~17日(月)

女性の方々もぜひご参加ください!

2025年産「静岡天竜茶 新茶」ご予約承ります!



大好評の静岡県天竜の新茶をご紹介します!

～日本のお茶のはじまりは静岡 森・掛川・天竜～

静岡天竜阿多古水系 山育ちのお茶
「創業百有余年 カネタ 太田園のお茶」是非ご賞味ください!!

数多くの受賞歴がカネタ太田園の品質を物語っております!!

- 2008年 北海道洞爺湖サミット 各国首脳に振舞われました
- 2013年 第52回農林水産祭天皇杯受賞 宮内庁御用達

銘柄 (規格)	おすすめ 天竜の誉れ 170g×3本	天竜の深み (抹茶入煎茶) 170g×6本	天竜の恵み 170g×6本	天竜の想い 170g×6本	天竜の香り 170g×6本	天竜の雫 200g×3本
組合員様 税込価格 (本体価格)	10,800円 (10,000円)	10,800円 (10,000円)	10,800円 (10,000円)	7,560円 (7,000円)	6,480円 (6,000円)	6,480円 (6,000円)
お届け時期	5月下旬頃お届け	5月下旬頃に3本、10月に(冬期に向け火入れを強めて)3本お届け致します。				5月下旬頃お届け

※お茶は農産物ですので天候によりお届け時期が左右される可能性がありますのでご了承ください。

↓尚、これまで同様にエコープ茶(新茶)のご予約も承りますのでどうぞご利用ください↓

銘柄 規格	白翔 1kg 167g×6本	玉翠 1kg 167g×6本	宝玉 1kg 167g×6本	白楽 1kg 167g×6本	プレミアム紫鳳 (抹茶入煎茶) 1kg 167g×6本	紫鳳 1kg 167g×6本	瑞緑 1kg 167g×6本
組合員様税込価格 (本体価格)	21,600円 (20,000円)	12,960円 (12,000円)	11,340円 (10,500円)	9,180円 (8,500円)	7,560円 (7,000円)	7,020円 (6,500円)	5,940円 (5,500円)
お届け時期	5月上旬	5月中旬	5月中旬	5月下旬	5月下旬	5月下旬	5月下旬

お問い合わせ先 生活課 855-1516

JA葬祭レゼール「みどりの会」入会のご案内

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。



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

安心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。

安心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。

お申込み・お問い合わせ

JA葬祭レゼール
0120-46-5731

2月のあゆみ

- 3日.....令和6年度(令和7年1月末)米穀棚卸立会監査
- 4日.....令和6年度 コンプライアンスヒアリング
- 5日.....第11回 LA会議
- 10日.....全共連 東北・北海道地区総代会議
- 13日.....第11回 支所長会議
.....第11回 経済・生活福祉事業会議
- 14日.....第31回 JA秋田役職員連盟盟友大会
- 18日.....第11回 企画会議
- 19日.....JAバンク運営協議会専門委員会
- 21日.....令和6年度第3 四半期監事監査(～27日)
- 25日.....レゼール取締役会
.....中央会 理事会
.....秋田県農協政治連盟支部長会議
.....全 農 運営委員会
.....厚生連 経営管理委員会
.....全共連 運営委員会
.....JAバンク運営協議会
.....秋田県JA管理経済システム協議会
- 26日.....第13回 監事会
.....第13回 理事会
.....第4回 理事協議会
.....第6回 小規模多機能型居宅介護施設もりやま運営推進会議
- 27日.....全県JA副組長・専務・常務会議
- 28日.....全県JA米穀担当部長会議

職員人事

定年退職(1月31日付) 長い間ありがとうございました。

●五城目支所…佐藤弘美

退職(1月31日付)

お疲れさまでした。今後のご活躍を祈願いたします。

●共済課長…菅原重貴

再雇用(2月1日付)

●嘱託職員…佐藤弘美

異動(2月1日付、カッコ内は旧任)

●金融共済部次長兼共済課長…嶋崎知喜(金融共済部次長)

理事会報告

業務報告 ●2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(1月実施)の報告について
- みのり監査法人令和6年度期末監査の実施について
- 令和6年度(令和7年3月)末基準購買品および米穀等棚卸立会監査の実施・現金並びに貯蔵品監査の実施について
- 令和6年度「冬期特別貯蓄推進運動」実績について
- 大口信用供与における貸出先の経営状況の報告について
- 貸付金利の変更について
- 賦課金の収納状況について
- 令和6年度 大豆荷受及び検査実績について
- 令和7年度 新茶の推進について
- 春季集落座談会の開催について
- 役員報酬審議会からの答申について
- 職員アンケートの実施結果について
- 不祥事再発防止策の進捗状況について

報告事項

議案

- 議案第58号 令和7年度 内部監査実施計画について
- 議案第59号 信用事業方法書の一部改正について
- 議案第60号 貯金保険機構検査結果の通知事項に対する改善状況報告について
- 議案第61号 大口資金の貸付について
- 議案第62号 令和7年度 営農指導事業計画(案)について
- 議案第63号 各給油所の定休日変更について
- 議案第64号 就業規則の一部変更について
- 議案第65号 職員育児休業規程の一部変更について
- 議案第66号 職員介護休業規程の一部変更について
- 議案第67号 よりそいプラザ飯田川の職員配置の見直しについて
- 議案第68号 出資金の減口について

協議 ●労働組合からの要求について

3月の行事予定

- 4日.....第5回 理事協議会
- 6日.....みのり監査法人 リスク評価及びリスク対応手続(～10日)
.....中央地区共済事業検討会
.....企画管理担当部課長会議
- 7日.....令和6年度決算留意事項説明会
- 11日.....春季集落座談会(～17日)
.....全県JA組合長会議
.....中央会 理事会
.....秋田県農協政治連盟支部長会議
.....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
.....JAバンク運営協議会
.....秋田県JA管理経済システム協議会
- 14日.....管理経済システム決算説明会
- 19日.....JA常勤役員会議
- 27日.....第14回 監事会
.....第14回 理事会
- 28日.....臨時総会(中央会・厚生連)
.....関係団体・会社 臨時総会
.....農中JAバンク会員説明会

先月のおたよりに「ギノーみそ」という名前を初めて聞いたとありました。昨年よりやさしい畑で取扱を始めた、愛媛県にある「ギノーみそ」という会社で、麦みそなどを販売しています。食べるみそシリーズが何種類もあり、旨辛唐辛子にハマりました。ぜひご賞味ください。

交通事故
発生時

何よりも 必ず JA 夜間・休日
119番 110番 855-4510 0120-258931

15 ごと 2025.3

湖東の
おいしさ
いただきます

野菜大好き！！

VOL 204



もりやまこども園大川分園

今月はもりやまこども園大川分園のみなさんが大きな大根を持って撮影してくれました。子どもたちは外で雪だるまを作ったり、雪に色水をかけてかき氷を作って遊んでいます。他にも、おにごっこや園内のボルダリング、卓球台、大型スベリ台を使って体を動かすのが大好きです。

また、5歳児は俳句が得意で、たくさん詠んでいます。3月はひな祭りや卒園式を控えた5歳児のみなさんと思い出を語りながらお別れ会食会を楽しみにしています。



今月の野菜 大根



みずみずしくて生でも美味しいもの、煮ることで味わいがでるもの、辛みがあるもの、それぞれ個性があります。「大根十耕」と言うように、土中で太らせるダイコンの栽培は、土を深く、そして丹念に耕すことが、良いダイコンを作るコツです。種まきから発芽、間引き、追肥まで手順を守って作業すれば、初心者でも作りやすい野菜です。播種から収穫までの日数は、約60日～100日となります。