

ことう

地域と共に
あなたのそばに

4月号

02 ニュース&トピックス 「食育食農プロジェクトほうれん草の収穫体験」ほか

04 稲作情報

06 NEW健康ワンポイントアドバイス



※今月号は、新型コロナウイルスによる影響のため
各種イベント等の中止に伴い、縮小版となります。



令和元年度稲作部会栽培講習会、 令和元年度稲作部会総会開催



▲春に向けて米の栽培管理の方法について聞く生産者の様子。

2月19日(水)

令和元年度稲作部会栽培講習会を開催し、生産者や関係者29名が出席しました。栽培講習会は、1部と2部に分れており、1部では秋田地域振興局農林部振興普及課の小林ひとみ氏より「種子消毒・浸種および育苗管理の注意点」について、2部は全農あきた米穀部次長の藤田勝己氏より「米穀情勢と全農の販売取り組み」について説明を受けました。

講習会に引き続き令和元年度稲作部会総会を開催し、「役員改選について」を含む4議案全て承認されました。

新稲作部会長には昭和地区の佐々木祐逸氏が選任され、「活動を活発にして稲作部会がさらに発展していけるように頑張りたい」と抱負を語りました。

2月22日(土)

ほうれん草の収穫体験をして、 ほうれん草チジミを調理！



▲自分たちで制作したほうれん草の料理を堪能しました。

「食」と「農」の密接な関係と大切さについて、じかにふれあい、体験することを学んでもらう活動の一環として、2月22日(土)に親子でほうれん草の収穫体験を開催し、7組19名が参加しました。

井川町の農業法人「つかまファーム」さんからご協力を頂き、ハウスの中のほうれん草を鎌とはさみを使用して、教えてもらった手順で器用に収穫しました。開始早々すでにコンテナが満タンになり、子どもたちはたくさん収穫出来てとても満足した様子でした。収穫されたほうれん草は、農産物直売所「湖東のやさしい畑」で韓国料理のチジミとして親子で調理し、子供たちに味の感想を尋ねると「美味しい!」と元氣な返事をもらいました。

J A担当職員は「料理の楽しさや食べることの大切さを学び、自宅でも料理して食への感謝の気持ちを持つてもらいたい。J Aはこれからも皆様が楽しんでもらえるイベントを展開していきたい」と話しました。

令和元年度長ネギ生産販売実績 検討会開催



▲来年度のネギの販売実績を伸ばすため熱心に説明を聞く生産者の様子。

2月27日(木)

長ネギ生産販売実績検討会を昭和支所で開催し、生産販売実績をJ Aの担当者が報告、全農、各市場の担当者から販売概況や市場情勢及び湖東管内の品質評価の報告、地域振興局の担当者からは令和2年度へ向けた生産管理について説明を受けました。

令和元年度の実績については、年間を通して高温で生育は順調に推移しLの割合が多かった事により収穫量が増加したものの、販売金額は前年を下回る結果となりました。

令和2年度は通年出荷を計画し、「反収3,000kg以上」「日出荷量30箱以上」を目標に生産者の意思統一を行いました。

花き販売実績検討会・
第22回花き部会通常総会開催



▲来年度へ向け熱心に販売概況について聞く花き部会の皆様

3月19日(木)

令和元年度花き販売実績検討会を昭和支所で開催し、令和元年度の販売状況と今後の販売動向について全農あきた園芸課の渡部浩樹氏、秋田生花株式会社営業係長鬼川義朗氏より説明があり、令和元年度の花き生産概況と今後の対応策について秋田地域振興局農業振興普及課副主幹の太田智氏、主任の佐々木一総氏より説明がされました。

実績検討会に引き続き第22回花き部会通常総会を開催し、古戸敏部会長の下、円滑に会議が進められ、「令和2年度事業計画案について」を含む3議案全て承認されました。

金融情報

夜間ローン相談会

開催日 4月 16 23 30

毎週末曜日開催!

場所…JAあきた湖東全支所
開催時間…午後5時～午後7時

期間限定マイカーローン
金利引下げキャンペーン

通常金利 年 2.7%より ▶ 年 **1.8%** (令和3年3月31日まで)
【金利引き下げ条件】

・JAスマートカードローン同時申込が可能なら年1.8%を適用いたします。
※契約が不可能の場合は年2.7%または年2.1%となります。詳しくは組合までお問い合わせ下さい。
(金利は保証料込となっています)

借換もOK!



ご利用頂ける方 ●安定した収入がある方 ●18歳以上、68歳以下の方(完済時年齢72歳以下)
●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方
お使いみち ●自動車・二輪・除雪機等の購入および関連資金(車検・免許取得費用等を含む。) ●カー用品の購入 ●他金融機関の自動車ローンのお借換
ご融資金額 1,000万円以内
ご融資期間 6か月以上10年以内
ご返済方法 元利均等返済(毎月返済方式・特定増額返済方式)。返済は貯金口座からの自動引落としとなります。
担保・保証 無担保。南ジャックスの保証をご利用頂きます。※保証料は後払い方式とし、金利に含まれております。

期間限定教育ローン
金利引下げキャンペーン

通常金利 年 2.7%より ▶ 年 **1.9%** (令和3年3月31日まで)
【金利引き下げ条件】

・JAスマートカードローン同時申込が可能なら年1.9%を適用いたします。
※契約が不可能の場合は年2.7%または年2.1%となります。詳しくは組合までお問い合わせ下さい。
(金利は保証料込となっています)



ご利用頂ける方 ●安定した収入がある方 ●20歳以上、65歳以下の方
●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方
お使いみち (1)入学、在学中に必要な教育資金(入学金、授業料、雑費、その他生活費等)、(2)納付済みの(1)の金額、但し、借入申込受付前3ヶ月以内に現金で支払い、借入済みの(1)の金額、(3)教育ローンの借換え資金
700万円以内
ご融資期間 6か月以上16年10か月以内(据置期間を含む。据置期間には条件がありますので詳しくは組合までお問合せください。)
ご返済方法 元利均等返済(毎月返済方式・特定増額返済方式)。返済は貯金口座からの自動引落としとなります。
担保・保証 無担保。南ジャックスの保証をご利用頂きます。※保証料は後払い方式とし、金利に含まれております。

野菜情報 4 月号

有機資材の特徴と使い分けについて

牛ふん (牛ちゃんパワー)

肥料の 3 要素(チッソ・リン・カリ)がほとんど入っていない事が特徴で主に
土壌改良材として使用します。

例として・・・野菜の植え付けや植え替えをする前に、土と混ぜることで土
壌の保水性・通気性を改善・向上させます。

ただし、一度に大量に施用すると土中のリンとカリが過剰になってしまい、
土壌病害の発生や作物の生育不良を起こしてしまいます。



鶏ふん (ペレット鶏ふん)

牛ふんや豚ふんよりもチッソ・リン・カリが多く含まれるため、主に基肥・
追肥として使用します。

アンモニア態窒素(速効性)が多く含まれるので基肥として施肥する場合は遅
くとも植え付け又は播種の1週間前までには土に混ぜて十分になじませます。

施肥～植え付け又は播種までの期間が短いと、肥料焼けや作物の生育不
良を起こしてしまいます。

豚ふん (ペレトン)

牛ふんより肥効が出やすく、チッソ・リン・カリの分量は牛ふんと鶏ふん
のほぼ中間であるため、土壌改良材&基肥として使用します。

「野菜類の栽培をしながら、同時に土づくりをする」といった使用方法がオ
ススメです。



ゾウさん堆肥

基本的には牛ふんと同じ土壌改良材として使用します。

この堆肥に含まれている特殊微生物菌 DB9011 株(納豆菌と同じ仲間)が
病害菌の抑制をするので、連作障害の軽減に大きな効果を発揮します。

ただし、殺菌剤の使用や石灰窒素との併用は微生物菌の働きを弱めてしま
うためなるべく避けるようにします。

当JAでは、青果物生産者や直売所出荷者に向けて土壌分析(pH、EC)を実施しています！
各野菜ごとの施肥量や資材等についての相談は、農業振興課までお願いします

農業振興課 TEL: 018-855-6221



今月のテーマ

「睡眠」について

「春眠曉を覺えず」…春の陽氣も近づき、心地よい眠りに朝はずっと眠っていたくなつてしまいますね。皆さんは、最近ゆっくりと眠れていますか？

人が必要とする睡眠時間には個人差がありますが、成人では4〜10時間と言われています。高齢者では加齢による影響から早寝早起きの現象が多くみられます。患者さんとの会話からも「最近眠れない」と聞かれることから、多くの方が睡眠についてなんらかのストレスを感じていることが伺えます。今回は、そんな「睡眠」について少しお話をさせていただきます。

「高齢者の睡眠の特徴」

高齢者の睡眠サイクルの特徴としては、成人と比較して入眠時間間の延長などで微睡む時間が長くなり、深い睡眠時間が短くなります。個人の職業や生活様式により睡眠時間も個人差が大きいものですが、特に高齢者においては、夜間に目覚める回数が成人より増加します。その原因としては、睡眠時無呼吸症候群、身体的

な不快感、認知症またはうつ病などが関係する可能性があります。高齢者の50%以上が身体的要因や生活リズムの変調、他の様々な要因により睡眠に問題を抱えているといわれています。

「高齢者の睡眠に影響を及ぼす要因」

睡眠に影響を及ぼす要因は、身体的（疾病を含む）、心理社会的、環境的、生活習慣的要因に分けられます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病のほか、アルコールやニコチン、カフェインなどの化学物質も夜の覚醒が増加したり早朝に覚醒したりする原因になるといわれています。

「良い睡眠を得るための工夫」

十分な睡眠が得られていない場合、疲れやすくイライラしたり、集中力の低下、無気力などの影響が出てくる場合があります。もし自分の睡眠にストレスや異常を感じているようであれば、睡眠状況と生活習慣を振り返って原因を探ってみましょう。体内時計は光、食事、運動、社会生活に影響を受けるといわれています。自然な夜間の

入眠を促す手段の一つとして、日中の適度な運動を行うことや正午から午後3時ころまでに30分以内の短い昼寝をとることが有用です。さらに、就寝前にはカフェインの入った飲食を控えることや水分の過剰な摂取は控え就寝前にトイレを済ませて床にはいる習慣をつけることも夜にトイレへ行く回数を減らすことに繋がります。日中の適度な運動による疲労感を感じることと、趣味などによるストレスの発散軽減を行うことも心地よい睡眠を促します。また、布団の温かさや重さ、部屋の温度や騒音、寝ている時の姿勢、枕の高さなど心地よい睡眠環境も可能な限り整えることでより「良い睡眠」への手助けになります。

「最後に」

「睡眠」は人が生きていく上ではなくてはならない「三大欲求」の一つです。より良い睡眠を得ることは健康に長生きする秘訣とも言えます。今回のお話から皆さまの睡眠への興味が得られ、睡眠習慣が少しでも改善されたら幸いです。

10 ことこの発行、いつも楽しみにしています。時々、自分の写真がのっているのを見つけてうれしくなります。
(潟上市昭和 70代)

9 遂に年金友の会の会員になりました。もうそんな年齢に……ことこの話題ニュース&ピックアップに載っているボウリング大会グラウンドゴルフの写真を見て参加したいな……と思っています。楽しみです!!
(潟上市飯田川 60代)

8 3月号の健康フンポイントアドバイス滝澤先生の「肩こり」興味深く読ませていただきました。たいへん参考になりました。
(井川町 60代)

7 毎回問題をとくたび問題を考える人はすごいなあと思っています。特に今回はむずかしい。時間がかりました。今までは一番頭の体操になりました。次回も楽しみにしています。NEW健康フンポイントアドバイスは、リアルタイムの私の悩みをわかっていてくれるとgoodタイミング。参考になりました。
(八郎潟町 50代)

6 ことこのより到着後直ちに頭の体操クイズコーナーに家族6人でチャレンジ!2時間後によりやく答えが判明。あきらめないで最後まで頑張りました。
(五城目町 60代)

5 春ですね。畑、田んぼの季節です。うれしいような、雪が恋しいような複雑です。がんばらなくちゃ!!
(潟上市昭和 60代)

4 今月の表紙が知っている子だった女性部通信に知っている人がいたりして毎回楽しみにしています。
(潟上市飯田川 60代)

3 ことこのやさしい畑でいつもおやさいを買っています。
(井川町 70代)

2 年齢的にいつもNEW健康フンポイントアドバイスを読んでいます。わかりやすく生活に役立っています。色々なアドバイスをお願いしています。
(八郎潟町 60代)

1 毎月のことわざは初めて聞くものも多く、とても脳トレにもなります。たまに文章や何々と書く時にことわざどころか簡単な漢字が出てこない事もたびたびです。トホホ。五城目町
(50代)



今号のおたよりコーナー

April Letter Corner

農業機械課より

4月・5月繁忙期対応
(土・日・祝日)

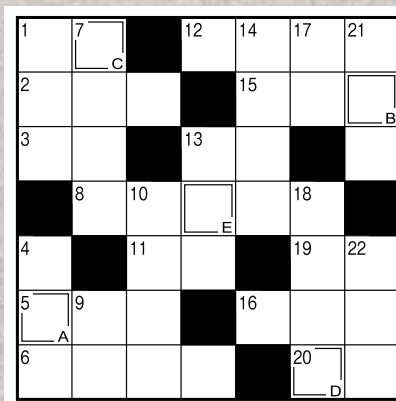
4月18日(土)

5月24日(日)

営業時間8:30~17:00まで
5月4日(月)、5日(火)は休業です。

頭の体操 クイズコーナー

二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?



タテのカギ

01. ビニール——の中で作物を育てた
04. ビツ、ビツ、ビツ、ポーン
07. 口紅を片仮名言葉でいうと
09. メロンやズッキーニもこの仲間
10. ハワイの代表的なビーチリゾート。
ダイヤモンドヘッドが見えます
13. 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
14. 臭いので嫌われやすい昆虫
17. 国語、数学、——、社会
18. ウナギの内臓を使って作る汁物
21. 菜の花の咲く頃に降る——梅雨
22. 土俵の上で戦います

ヨコのカギ

01. 冬が終わるとやって来ます
02. 羊やアルパカの毛のこと
03. スナップエンドウの下処理の際に取る物
05. 掃き掃除をするときに使います
06. 欲しかった商品が——になっちゃった……残念
08. 瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
11. 契約書や伝票に押します
12. ハトの形をした笛
13. 輪——、消し——、——手袋
15. 物の重さのこと
16. 選挙の立候補者が肩から掛けます
19. 木がたくさん生い茂っている所
20. 患者を診察する人

先月号の答え

- 佐藤篤子さん(五城目町)
- 遠藤寧希さん(井川町)
- 藤原利伸さん(潟上市飯田川)
- 佐々木アヤ子さん(潟上市昭和)
- 須田一夫さん(八郎潟町)

応募総数 30 通

沢山の
ご応募本当に
ありがとう
ございました。



1	ヒ	シ	モ	チ	オ	16
2	ヨ	ク	イ	ダ	オ	レ
3	コ	ウ	ケ	ソ	ン	17
4	イ	キ	ゴ	ウ	18	
5	3	ン	オ	ウ	ジ	ヤ
6	ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
7	ケ	ー	シ	ン	タ	イ

A=ジ
B=ン
C=チ
D=ヨ
E=ウ
F=ゲ

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。(2020年4月17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

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

職員人事

退職(2月29日付)

農業振興課……加藤剛
昭和支所 LA…相沢久美
生活課……石塚清和

お疲れ様でした。
今後の活躍を祈念いたします。

購買課からのお知らせ

毒物・劇物の購入には印鑑が必要です!!
「毒物及び劇物取締法」により、毒物・劇物に指定されている農薬を購入するには印鑑が必要になります。

商品名

●ヤソチオン ●パダン類 ●グランドオンコル他

- ①サイン、拇印では代用できません。
- ②組合員外の方が購入される際は本人確認を行う場合があります。
- ③18歳未満の方は購入できません。

ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

**毒物・劇物扱いの農薬の名称など
お問い合わせは購買課 855-6222**

3月のあゆみ

- 3日……第3四半期監事監査
4日……全農秋田県本部米麦共同計画 監査委員会
6日……第4回 管理信用専門委員会
……第5回 経済専門委員会
9日……第5回 ALM 委員会
11日……厚生連 理事会
……厚生連 監事会
13日……第12回 支所長会議
16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
……中央会・厚生連合同 監事会
18日……第12回 企画会議
19日……花き販売実績検討会並びに花き部会総会
23日……第5回 債権対策委員会
25日……第13回 監事会
……第5回 コンプライアンス委員会
……第14回 理事会
26日……イチジク実績検討会並びに果樹部会通常総会
27日……臨時総会(中央会・厚生連)
……厚生連 監事会
28日……直売所年度末感謝祭(～29日)
31日……厚生連 監事監査
……購買品等棚卸資産実地棚卸立会監査(～4/1)

4月の行事予定

- 1日……第1回 区域別役員推薦委員会(五城目地区)
……第1回 区域別役員推薦委員会(八郎潟地区)
2日……第1回 区域別役員推薦委員会(井川地区)
……第1回 区域別役員推薦委員会(飯田川地区)
……第1回 区域別役員推薦委員会(昭和地区)
16日……みのり監査法人 リスク対応手続き(～17日)
20日……厚生連 理事会
22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
23日……秋田県 JA 信用・共済事業合同推進大会
27日……第1回 理事会

理事会報告

業務報告 ●3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
●令和元年度生産履歴記帳運動内部検査結果について
●秋田県常例検査(部分検査)の検査結果について
●令和元年度3月末基準購買品並びに貯蔵品等棚卸立会監査の実施について
●令和元年度第3四半期監事監査報告について
●令和2年度監事監査計画について
●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
●令和2年度共済事業推進要綱(案)について
●賦課金の収納状況と今後の対応について
●令和元年度大豆最終荷受及び検査実績について
●令和元年度毒劇物月末在庫実査結果報告について
●令和元年度連続職場離脱実施結果報告について

委員会報告
●第4回管理信用専門委員会
●第5回経済専門委員会
●第5回債権対策委員会

- 議案第75号 令和2年度経営計画(案)について
議案第76号 (株)アグリサポート湖東 経営計画(案)について
議案第77号 就業規則の一部変更について
議案第78号 福祉事業所職員就業規則の一部変更について
議案第79号 経理規程の一部変更について
議案第80号 令和2年度コンプライアンス・プログラム実践項目の設定について
議案第81号 令和元年度決算処理方針について
議案第82号 出資金の減口について
議案第83号 出資金の減口について
議案第84号 令和元年度決算における債権償却について
議案第85号 資産の償却・引当要領の一部変更について
議案第86号 令和2年度内部監査実施計画について
議案第87号 令和2年度余裕金の運用方針と運用方法について
議案第88号 令和2年度信用の供与等の最高限度額について
議案第89号 令和2年度貸付金利率の最高限度決定について
議案第90号 令和2年度大口貸付金(累計額)の決定について
議案第91号 令和2年度借入金の最高限度額について
議案第92号 大口資金の貸付について
議案第93号 理事と組合との貸付契約(利益相反)について
(理事会協議後追加案件)
議案第94号 役員推薦委員の理事会選出について

協議 ●役員推薦委員の理事会選出について

あとかき

新年度がスタートしました。新型コロナウイルスの影響で各種行事が中止・延期となり、取材出来ず残念です。農作業が本格的に始まっています。ケガの無いよう、お互いに声を掛け合い作業して下さい。そして、安心安全で美味しい「JA あきた湖東の農産物」が収穫されることを楽しみに待っています。取材に伺った際は宜しくお願い致します。