



地域と共に
あなたのそばに

第144回 秋田県種苗交換会



02 第144回秋田県種苗交換会

04 購買課からのお知らせ

06 介護福祉課からのお知らせ

08 NEW健康ワンポイントアドバイス

10 生活課からのお知らせ



第144回 秋田県種苗交換会

～白神の空へとどけ！豊穡の祈り。
大地の恵みを能代から。～

10月29日(金)～11月4日(木)

平成24年開催以来9年ぶりに能代市での開催となり、主会場の能代市総合体育館では、農産物1,216点が展示され、大勢の来場者が訪れました。JAあきた湖東からは、27点が出品され、1等賞2点、2等賞2点、3等賞4点が受賞されました。今年は、1月の大雪、4月下旬の低温、6月の降雹、夏季の高温等で農産物の生育に影響を及ぼす気象となりましたが、生産者様のご努力により各部門とも品質の高い農産物等が多く見られました。この他に、協賛会場の能代河畔公園周辺では、最新鋭の農業機械が勢揃いし、露店には能代市ならではの白神ねぎをはじめとした様々な特産品が立ち並びました。



管内受賞者



1等賞



農林水産大臣賞 秋田県知事賞
日本なし あきづき
潟上市 高橋 龍一さん



1等賞



全国農業協同組合中央会会長賞
秋田県知事賞
水稲 あきたこまち
井川町 渡部 津代志さん



3年連続1等賞受賞として顕彰状が
授与されました
日本なし
潟上市 石川 玉夫さん

2等賞

種類	品種名	氏名
大豆	リュウホウ	羽立神明宮農組合 組合長 伊藤力さん(潟上市)
日本なし	秋泉	高橋真澄さん(潟上市)

3等賞

種類	品種名	氏名
水稲	秋田酒こまち	小玉重博さん(五城目町)
大豆	リュウホウ	田仲重喜さん(潟上市)
大豆	リュウホウ	矢坂集団転作組合 代表 菊地栄進さん(潟上市)
大豆	リュウホウ	渡部曜子さん(井川町)



女性部肉鍋セット試食会

10月26日(火)

JA女性部の皆様を対象に肉鍋セット試食会を開催しました。材料が全て揃っているこのセットは忙しい主婦の強い味方です。日増しに寒くなる季節、美味しい肉鍋に舌鼓を打ち、身も心も温まった参加者からは「鍋セット1つで具材が揃っているのが便利だと思います。野菜も地元、県内産を取り入れ新鮮で食べ応えがあり満足しました」とコメントをいただきました。また、肉鍋セットは当JA直売所「湖東のやさしい畑」にて税込600円で好評販売中です。



▶美味しい鍋に大満足。



超神ネイガーと一緒に交通ルールを学ぼう

11月4日(木)

若竹幼児教育センターにて、超神ネイガー交通安全教室を開催し、超神ネイガーシグマたちが子どもたちに交通ルールを守るための3つの約束の「道路で遊んだり飛び出したりしない」、「横断歩道は左右をよく見て渡る」、「信号機の青は注意して渡る。赤は必ず止まる」を呼びかけ、子どもたちと一緒に安全確認の実演を行いました。また、実演終了後には超神ネイガー交通安全体操を子どもたちみんなで踊り、交通ルールの再確認を行い、ネイガーたちとの記念撮影では、子どもたちが大好きなネイガーに大喜びしました。今後も超神ネイガー交通安全教室を管内の保育施設にて開催いたします。



▲みんなで交通ルールを学びました。

令和4年用肥料・農薬・資材予約注文書のご提出は最寄のJAへお願いいたします。

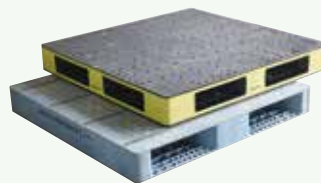
- 肥料の自己取希望の方へ。12月早取の受付は終了いたしました。2月取は1月末日締切となりますので、お早めにご提出下さい。
- あきたこまちテクリードC剤吹き付け種子は数量に限りがあり、ご希望通りにいかない場合がございますので早めの注文をお願いします。
- 肥料の価格が品目によって記載価格より100円～300円前後の値上げとなっております。なお「化成オール14」は予約価格で1,617円、「エコエコ500」は予約価格で1,606円で決定しております。

「苗箱まかせ」をご注文予定の利用者様へ

令和4年用肥料から「苗箱まかせ」の梱包規格が変わり、1パレット単位が従来の90袋入から96袋入へ変わっております。パレット単位でご注文予定の場合はご注意ください。

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、ご不便をお掛けしますので、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。また、見かけた際は回収させていただきますので、ご了承ください。

紙袋の返品受付は終了致しました。年産が記載されている紙袋は、来年の使用時期前に年産訂正をして使用いただけます。

毒物、劇物の購入・返品には印鑑が必要です。

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

お問い合わせは購買課まで018-855-6222

県内大手スーパーへ
納入しており好評頂いております。

い
ぶ
り
白
菜



いぶりがっこがアクセント！
サクサク白菜とうまみが抜群

赤
か
ぶ
漬



サクサクした「かぶ」の食感と、甘酸っぱい
味がやみつきになります。

湖東のやさい畑
からのお知らせ

直売所情報

新商品

手作りコロッケ好評発売中です!!

地元のジャガイモと大湊村のタマネギ、ひき肉、
コーンが入った当店自慢のコロッケをぜひご賞味ください。



女性部大好評の肉鍋セットで寒さを吹っ飛ばせ!!



地場産あったか鍋商材入荷中!! 白菜、キャベツ、大根、
長ネギ、ほうれん草、小松菜、春菊などの葉物野菜も充実!!
地場産野菜毎週末39円引きセールも開催中



※有田みかん販売中

甘ーい!!

小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」

小規模多機能型居宅
介護施設の

4つの特徴

1. 「思い」や「願い」を大切にします。

2. 自宅に24時間・365日の安心を届けます。

3. 介護での「困った!」にお応えします。

4. 地域みんなで考えます。

「もりやま」では自宅での生活を
続けるための**三つの基本サービス**を
組み合わせて提供致します。

通
い

●自宅から施設に行き1日を過ごすサービス

●その方に合わせた時間でご利用できます(送迎もいたします!)

★外出・食事レクリエーション・園芸作業・入浴

訪
問

●自宅で過されているとき職員がお伺いします。

●買物支援・外出支援・入浴支援・家事援助

★当事業所のお弁当の配達

泊
り

●急遽、家族が仕事で不在になった時のお泊り・気分がすぐれず、
不安な時のお泊り

●退院後、自宅に戻る訓練などで少しのお泊り

★泊りでの食事・おやつの提供

お問い合わせ・ご相談は
JA あきた湖東 小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」
までお願いします。 ☎018-875-3939

旬の食材
「水 菜」

ミズナはアブラナ科の野菜で、京都が原産と言われています。寒さに比較的強い性質から、特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるという事などもあり古くから関西では親しまれてきた野菜の一つです。葉の形からヒイラギナ(苺菜)と呼ばれたり、細い葉柄が千本(沢山) 伸びることからセンスジナ(千筋菜)など、京都で古くから作られてきたことからキョウナ(京菜)と呼ばれてもいます。ミズナは特有の辛みと香りがあり、ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・カリウムなどの栄養素がたっぷりと含まれています。暑さと寒さにも強く1年中育てる事ができますが、葉が最も柔らかい1~2月が旬の野菜なので秋まきからがおすすめです。調理方法としては生でサラダとして食べたり、鍋物の具材に最適です。

2021.12



ことう 06

介護職員募集

(臨時職員・パート)

仕事内容

訪問介護：(五城目町・井川町・八郎潟町管内)

臨時職員：8時30分～17時00分

パート：1日約4時間～

応募資格

初任者研修修了者

実務者研修修了者

介護福祉士

※未経験者の方でもご相談ください

介護福祉課 ☎018-855-1515

購買課からのお知らせ

五城目第一中学校・井川義務教育学校へ入学される皆様へ

学生服予約 展示会

令和4年1月8日(土)

9:30～15:00

会場：営農経済センター

セットでの
購入がお得

皆様のご来場をお待ちしております

男子学生服セット

(五城目、井川共通)

62,370 円～

- 学生服上下
- ワイシャツ1枚
- トレーナー1着
- ベルト1本
- 白ソックス1足
- さらに…
- 夏用スラックス1本
- ワイシャツ1枚
- プレゼント!
- 裾上げ無料サービス

女子セーラー服セット

(五城目第一中学校)

59,620 円～

- セーラー服・スカート
- インナーシャツ1枚
- 長袖ブラウス1枚
- ソックス1足
- さらに夏スカート、ブラウス1枚、リボン、プレゼント!

女子セーラー服セット

(井川義務教育学校)

52,800 円～

- セーラー服・スカート
- インナーシャツ1枚
- ソックス1足
- さらに夏スカート、三角タイ、プレゼント!

(価格はいずれも税込)

※当日ご都合がつかない方は個別に対応致しますのでお気軽にお問合せください。

湖東のやさい畑敷地内に
コイン精米機を設置いたしました。
皆様、ぜひ、ご利用ください。

※100 円専用のため、おつりが出ません。
ご利用の際はお気を付けください。



今月のテーマ

誤嚥を予防するための姿勢



NEW 健康

ワンポイント アドバイス

今月のテーマは「誤嚥を予防するための姿勢」です。

誤嚥とは、食事中に唾液や食べ物を飲み込む際に、誤って気管に入ってしまうことを言います。誤嚥した食物が肺に留まり、肺の中で炎症が起ることを「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥を引き起こす原因は様々ありますが、今回はその一つである「姿勢」についてお話させていただきます。

加齢に伴って筋肉が衰えると、いい姿勢で座り続けるのが大変になります。気が付くと、椅子の背もたれに寄りかかりすぎてしまったり、猫背の姿勢になっていたり…。

最近では、スマートフォンやパソコンの使用機会が増えており、首や肩こりなどから姿勢が崩れてしまう場合も多いように思います。

そして、姿勢が崩れると、首からお腹にかけて筋力が低下し、食事中に長時間いい姿勢で座り続けることができず、嚥む力や飲み込む

力が弱まり誤嚥しやすくなります。

私たちにとって食事は、体に栄養を取り込む大切な日々の活動です。栄養状態は体の活動や健康状態に大きく影響します。栄養が不足してしまいう状態が続くことで、筋力や体の機能、病気への抵抗力が低下します。

そこで、誤嚥を予防し、安全・安心に食事ができる姿勢づくりのために、座ったまま出来る体操を紹介したいと思います。

①姿勢の準備・深呼吸

両足をしっかりとつけ、おへその前に両手を置く。そして、なるべく背すじを伸ばして深呼吸をします。

息を吐くときに、お腹と背中がくっつくくらいの気持ちで凹ませると腹筋も鍛えられますよ。(ローインと言います。)



②もも上げ(腹筋・ももの筋肉)

座った姿勢から、足を持ち上げます。高く上げるよりも、体がグラグラしないように頑張ってみましょう。



③太ももの裏伸ばし

座った姿勢から、片足を前に出し、つま先に向かってお辞儀をします。前に出す足のひざは伸びていても曲がっていても大丈夫です。



これらの体操だけでなく、最近はいろんな体操が紹介されているかと思いますが、どのような体操や運動であっても、「ご自身に合った体操」を「無理のない範囲」で、「継続して行うこと」を心がけていきましょう。



今号のおたよりコーナー

December Letter Corner

「ことう」表紙の飯田川小学校の稲刈り体験を懐かしく見えています。以前は我が家もくいがけでお米を作っていました。手間がかかると分米がとて美味しかったんです。今年も新米を美味しく味わっています。
(五城目町 60代)

「湖東の美味しさ」いただきます「野菜大好き!!」可愛いですね。子どもたちの笑顔に癒されます。
(八郎湯町 70代)

実家で地鶏の「だまこ鍋」を食べました。あまりの美味しさに言葉が出ませんでした。
(井川町 40代)

新米の季節ですねサキホコレも食したいです!! 稲刈り体験の束ね方が懐かしいですね。
(五城目町 70代)

やさしい畑秋の収穫感謝祭があるのを知りませんでした。来年は行ってみたいです。
(湯上市昭和 70代)

稲作情報を参考にすると素人の私も田んぼ作りに挑戦したくなる気持ちになりました。春と秋は手伝っていますが、本格的にやるぞ!という気力がでて来ますね!また「NEW健康ワンポイントアドバイス」漆畑先生の文章が分かり易くいつも麦茶を飲んでいて、正解!なんだと安心しました。広報誌全体の文字が大きく見やすいです。これからも応援しています。
(五城目町 40代)

保育園の子どもたちの顔を見てなかなか会えない孫の顔を思い出しています。会いに行きたいですね。
(八郎湯町 60代)

今年の新米も美味しかったです。
(井川町 80代)

畑の野菜の後片付けも大変だけど、トマトは青くても捨てないで日光に当てると赤くなるよ音も食べてみて。美味しいよ。
(八郎湯町 70代)

表紙の稲刈り体験を見て、45年前を思い出しました。クイ掛作業した事のない私が夫の交通事故で程なく私がやらざるをえなくなり義母から聞いてやりました。強い風が吹くと転んで大変でした。若い頃の苦労した事が懐かしく思い出された写真でした。
(湯上市昭和 70代)

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?

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

タテのカギ

- 石川県を代表する色絵磁器といえば——焼
- 出生届を出すまでに決めます
- 花などで作るハワイの首飾り
- ホップ・ステップ・——
- 炭を入れて使う暖房器具
- kg, km の k
- はがきを買ってきて——状を書いた
- 弓に矢をつがえて狙うもの
- ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- サンタクロースのそりを引きます
- 木枯らしも風(おろし)もこれ
- 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ

- 一年の終わり。年の——
- 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 農機具などをしまっておく建物
- 定期貯金が——を迎えた
- 家事をする際に着ける前掛け
- 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- スプリングとも呼ばれる部品
- 酒よりお菓子の方が好きです
- 無地のものには付いていません
- お——の家に回覧板を回した
- 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
- 大みそかの空に響く除夜の——
- プラスでもマイナスでもないことを示す数字

先月号の答え

- 吉田順子さん(五城目町)
- 藤井則子さん(井川町)
- 小柳文子さん(八郎湯町)
- 泉ヨシ子さん(湯上市昭和)
- 児玉宝子さん(八郎湯町)

応募総数32通

沢山のご応募本当にありがとうございました。



A=カ
B=ン
C=ツ
D=バ
E=キ

1	サ	ツ	マ	イ	モ	ブ
2	カ	リ	ン	リ	ボ	ン
3	ナ	ネ	ツ	バ	ウ	カ
4	フ	ク	ヨ	ア	ケ	メ
5	サ	ト	ウ	ギ	ビ	

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。(12月22日(水)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



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。

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。



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

JA葬祭レゼール

0120-46-5731

11月のあゆみ

- 4日 中央会 理事会
- 12日 第8回 経済・生活福祉事業会議
..... 第8回 支所長会議
- 16日 JAグループ秋田組織再編協議会 第3回総務管理部会
..... JAバンク運営協議会専門委員会
- 18日 第8回 企画会議
..... 令和3年産米 集荷報告会
- 22日 厚生連 理事会
- 25日 第10回 監事会
..... 第4回 理事協議会
..... 第10回 理事会
- 29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
- 30日 11月末基準購買品棚卸立会監査(～12月1日)

12月の行事予定

- 15日 全県JA共済事業担当常勤役員会議
- 20日 厚生連 理事会
- 24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
..... 秋田県JA管理・経済システム協議会
- 27日 第11回 理事会

理事会報告

業務報告 ●11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(10月実施)の報告について
- 令和3年度 11月末基準購買品等棚卸立会監査の実施について
- 年金受給準備セミナーの開催について
- 農業経営支援資金細則の一部変更について
- 第144回 秋田県種苗交換会の受賞について
- 令和3年産米 売渡(集荷)実績について
- 購買貸越代金の支払い延長対応について
- クリスマスケーキ・有田みかんの予約注文販売について
- 「JAあきた湖東お正月ごちそうセット」の推進について

- 議案第42号 大口資金の貸付について
- 議案第43号 令和3年産米 共同計算の項目及び支出見込みについて
- 議案第44号 資産査定事務要領及び資産の償却・引当要領の一部変更について
- 議案第45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

あ
と
が
き

12月に入り、最近はずっかり寒くなる一方ですが、クリスマスなどの行事予定がたくさんあり楽しみです。湖東のやさしい畑では季節限定の地場産野菜のほか、新商品の手作りコロッケや肉鍋セットを販売中ですので皆様ぜひ、味わってください。さて、今月号では能代市で開催された種苗交換会の様子を紹介させていただきました。毎年、多くの農産物が出展され、農家の方の愛情を強く実感しました。



きれいな
お花が
さいたよ！



はな だい す
お花大好き！！

VOL



168



もい^{えん}やまこども^{あお}園^{かわ}大川^{ぶん}分園^{えん}

今月はもりやまこども園大川分園の皆さんにシクラメンをプレゼントして撮影しました。子どもたちは外に出て秋から冬にかけて自然の移り変わりを体感しながら、拾い集めた落ち葉やマツボックリを使用した焚火ごっこや、園内にあるボルダリング設備を使って体を動かすことが大好きです。また、地域の皆さんに協力してもらい収穫したサツマイモや園庭の柿の木から収穫した柿を使用した料理をみんなで調理し、秋の味覚を味わい尽くしました。現在は、12月に行われるお遊戯会「かぐや姫」の劇に向けて練習に励み、曲に合わせて鳴子などの小道具を使用したダンスを披露してくれ、先生たちは内でも外でも元気に遊ぶ子どもたちの姿にパワーをもらっています。このほか、遠足として、5歳児の皆さんが秋田市のホテルにて食事のマナーについて学び、大人へ少し近づきました。



今月のお花 シクラメン



シクラメンは赤やピンク、白などの定番色に加え、黄色や紫の珍しい花色、花形では八重咲きや花弁にウェーブが入るロココ咲きなど、さらには香りをもつ品種まで、毎年次々と新品种が発表されています。八重咲き品種はタネがつきにくく、花もちがよいといった特徴があります。また、個性的な斑の入る緑葉のほかに、シルバーリーフあるいはプラチナリーフと呼ばれる銀葉があり、花とのコントラストが美しく、より気品高い印象を感じさせます。株と花の大きさによって、大輪系、中輪系、小輪系（ミニシクラメン）にタイプ分けされ、さらに寒さに比較的強く庭植えにもできるガーデンシクラメンがあり、それぞれ栽培の最低温度が異なります。育て方には、葉を枯らして球根だけの状態で夏越しさせる「休眠法」と、葉を残して生育させながら夏越しさせる「非休眠法」の2つの方法があります。6月ごろ、植物の状態を見て判断しますが、初心者には非休眠法のほうが簡単です。非休眠株は休眠株と比べて開花が1か月ほど早く、年内から花が見られます。