

Winds

感じてください～しんせいの風

CLOSE
UP

① 買って、食べて
新米を味わいつくぞうじー！

② JAグループは
「国消国産」キャンペーンを
実施中です！

稲作経営の大規模化を支える 農業クラウドサービスについて

近年、圃場整備や農地の集約により、管内の法人や地域農業を支える担い手を中心に稲作経営の大規模化が進んでいます。

法人や担い手は所得確保の実現へ、需要・コストを意識した稲作経営を行っており、主食用米以外の作付けや、密苗、直播などの栽培方法を組み合わせて作業の効率化を図っております。

当室では、こうした稲作経営の現状を踏まえ、圃場を見える化して地力を分析できる農業クラウドサービス「天晴れ」の導入を提案しています。

「天晴れ」を導入することで、圃場ごとの生育ムラが把握でき、次年度の基肥の散布量調整に役立てることが出来ます。また、施肥体系についても見直すきっかけとなり、コスト削減や作業の効率化にもつながります。



▲天晴れで地力を色で見える化

「天晴れ」で圃場の地力を見える化

農業経営 支援室 活動中



農業経営支援室
お問い合わせ
0184-74-6020

「天晴れ」を使った 地力の分析と施肥提案

当室では令和4年度、モデル経営体の圃場を巡回し、「天晴れ」の解析結果と合わせて、生育量・登熟進度や圃場の地力（生産力）を分析しました。

分析結果を踏まえた意見交換を重ねることで、経営体ごとの特徴をつかみ、地力に応じた基肥量の調整やコストを重視した施肥設計の見直し、近年の気候変動への対応を目的とした一発型肥料の使用など、来年度の稲作へ向けての提案を行いました。

モデル経営体との意見交換会は、9月からスタートしたばかりですが、施肥設計のほか肥料品目、水稲以外の作物転換の提案も同時に行い、農業所得の向上に向け、経営をサポートしております。



▲モデル経営体との意見交換の様子

JA秋田しんせい公式YouTubeチャンネル 投稿動画紹介【あきた総合家畜市場に行ってみた!】

今回は、あきた総合家畜市場の動画です！ つなぎ場やセリの様子を解説付きで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

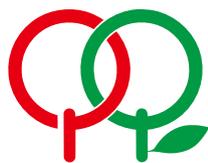


▲チャンネル登録はコチラから！

今月の表紙 撮影地/西目地区

10月1日、西目地区で第4回目となる「ワム・ワムクラブ」を開催し、サツマイモ堀りを行いました。詳しくはP8の「エリアニュース」をご覧ください。

第145回 先人に学び農業の未来をひらく



秋田県種苗交換会

～ 大輪の如く 大仙に轟け 大地の祈り ～

今年で145回を数える県内最大の農業イベント「秋田県種苗交換会」が10月29日から11月4日の7日間、大仙市で開催されました。

主会場の大仙市大曲体育館では、農産物出品展示が行われ、県内各地から水稲や野菜、花きなど1,350点が出品。当JA管内からは、1等賞（秋田県知事賞）4点、2等賞5点、3等賞に12点が選出されました。

JA管内の受賞者をご紹介します！

農林水産大臣賞（1等賞）
秋田県畜産農業協同組合組合長賞



【乾牧草 リードカナリーグラス】
三浦 剛さん（矢島）

秋田県知事賞（1等賞）
全国農業協同組合中央会会長賞



【切花（リンドウ）初冠雪2】
石田 晶和さん（鳥海）

秋田県知事賞（1等賞）
全国農業協同組合中央会会長賞



【はちみつ アカシア】
小松 智さん（本荘）

秋田県知事賞（1等賞）



【種苗（パンジー）パシオホワイトブロッチ】
佐々木藤子さん（仁賀保）

2等賞



【葉たばこ 第1パーレー種たいへい】
小松 正武さん（東由利）



【ピーマン 京ひかり】
佐藤 嘉徳さん（矢島）



【ミニトマト サンチェリーピュア】
嶽石伊久雄さん（東由利）



【切花（リンドウ）ホワイトハイジ2号】
小松 金義さん（鳥海）



【種苗（パンジー）パシオブルーブロッチ】
奥山 和栄さん（仁賀保）

会場の様子

今回の種苗交換会でも、新型コロナ対策として、マスクの着用や検温の実施、主会場への入場制限、衝立の設置やソーシャルディスタンスの確保など万全の対策がとられました。



このほかの受賞者につきましては、JA秋田中央会ホームページ「種苗交換会→今回の交換会」の受賞者一覧をご覧ください。

<https://www.ja-akita.or.jp/festival/this/#jusyosya>



秋といったら、おいしい新米。

買って、食べて
新米を味わいつくそう！

今年も農家の皆さんが丹精込めて育てたおいしい新米ができました。

JAやしんせいサービスでは、新米の直売や新米を使った加工品を販売しております。

この機会にぜひ、JAのおいしい新米を味わってみてください！

お米の消費拡大へ新米直売会開催
新米約60トンを販売しました！

JA秋田しんせいは10月8日と15日、新型コロナウイルスの影響などで落ち込む米の消費拡大にちなげようと「新米直売会」を開催しました！

今年で3回目となる直売会。JAが土づくりにこだわった高品質、良食味米の独自ブランド「土づくり実証米」の「ひとめぼれ」と「あきたこまち」の玄米（1袋30キ）を合計約2000袋、約60トンを販売しました。

来場者は「知人からおいしい新米を買える」と聞き、初めて参加した。食べるのが今から楽しみ」と話していました。直売会にはJA女性部員も協力。新米のおにぎりやJAで開発した米粉パンなどを配布し、来場者をもてなしていただきました。

「今年は8月の日照不足で生育が心配されたが、無事においしいお米が収穫できた。自信をもって来場者の方々に届けられた」と話すのは営農経済部米穀課の今野薫課長。

小松忠彦組合長は「前回よりもたくさんの方々に購入していただき、感謝しています。管内でこれほどおいしい新米を食べて農業の応援団、JAのファンになつてほしい」と話しました。

来年もお待ちしております！



役職員が新米を積み込みました



JA本店 (10/15)



たくさんの方に来ていただきました



金浦倉庫 (10/8)



JA秋田しんせい関連会社の サキホコレの販売店はココ!

数量に限りがございますので
売り切れの際はご容赦ください

Aコープおおうち店

由利本荘市大内三川字三川38

Aコープやしま店

由利本荘市矢島町七日町字熊之堂131-1

Aコープ鳥海店

由利本荘市鳥海町上笹子字塚台109-1

Aコープ子吉店

由利本荘市埋田字小館62

詳しいサキホコレ販売店についてはコチラ▶



で開催され、JA秋田中央会会長やサキホコレ生産者協議会などが参加。テレビCMが披露されました。



サキホコレ市場デビュー 種苗交換会で記念イベント

10月29日、秋田米新品種「サキホコレ」の本格市場デビューに合わせ、秋田県と東京都の2会場で開催された。秋田会場では、種苗交換



お米で作った
加工品
販売中です。

JA秋田しんせいグループでは、お米の消費拡大を図るため、お米を使った加工品などを販売しております。

今回紹介した商品は、JA管内にある店舗のほか一部はJA秋田しんせいのネットショップ「MAMAKE」でも購入することができます。

ネットショップ
MAMAKEはコチラ▶



NEW 土づくり実証米
きりたんぼ



▲じっくり丁寧に焼き上げています

今年10月デビューの新品目!

(株)JA秋田しんせいサービスが今年10月から販売しているきりたんぼです。JA管内で生産されたブランド米「土づくり実証米ひとめぼれ」を使用しており、じっくり焼き上げられ香ばしく仕上げられています。

🛒 購入できる場所 ▶ 管内Aコープ

土づくり実証米
麺け ひとめぼれ



米粉100%で作った 安心・安全な米粉麺

「土づくり実証米ひとめぼれ」の米粉を100%使用したお米の麺です。和・洋・中といったさまざまな調理方法で使え、もちりとした食感とほのかな甘味が特徴です。

🛒 購入できる場所

管内Aコープ・多彩館物産館・道の駅「ねむの丘」・ネットショップ「MAMAKE」

土づくり実証米
米粉入りパン



ふっくらモチモチ こだわりのパン

「土づくり実証米ひとめぼれ」の米粉を30%使用したパンです。ふっくら、もちりとした生地にお米の甘味が感じられます。

食パンやアンパン、カレーパン、メロンパンのほか、チョココーヒ、チーズパン、クリームパンを販売しています。

🛒 購入できる場所

管内Aコープ
(第2・第4水曜日限定販売)

土づくり実証米
パックごはん



電子レンジで2分 炊き立てのおいしさ

土づくり実証米の「ひとめぼれ」と「あきたこまち」をパックごはんにしました。電子レンジで2分温めるだけで、炊き立てを味わえます。湯せんでも調理可能で、非常時の保存食としても便利です。

🛒 購入できる場所

管内Aコープ・多彩館物産館・道の駅「ねむの丘」・めんこいな市場・管内DCMニコット・ネットショップ「MAMAKE」

JAグループは「国消国産」キャンペーンを実施中です！



こくしょうこくさん 国消国産とは

「国消国産」とは、“国民”が必要とし、“消費”する食料は、できるだけ“その国”で“生産”するという考え方です。

日本の現在の食料自給率はカロリーベースで38%と先進国でも最低水準のなか、農業生産基盤の弱体化、日本を含む世界規模での災害発生、世界の人口増加による需給ひっ迫など、食を取り巻くリスクは年々高まっています。

短期間での食料の増産は難しく、一度荒れてしまった農地からまた農作物を収穫するには、あらためて土づくりや水の管理、病害虫対策などを行う必要があります。

JAグループはこうした実態や考え方について、ぜひ皆さまにご理解いただき「食料」を生み出す「農業・農村」などを支えたいと思っていただける方を1人でも増やしたいと思って活動しています。

この秋は、「国消国産」を実践してみませんか？

福祉事業所で国消国産実践中です！

泉の里で土づくり実証米きりたんぽを提供

10月26日、泉の里でしんせいサービスのオリジナル商品「土づくり実証米きりたんぽ」を使ったきりたんぽ鍋が昼食に登場しました。

利用者の皆さんは「香ばしくておいしい」「地元のお米のきりたんぽと聞いてさらにおいしく感じる」と話していました。

齋藤栄子所長は「泉の里の魅力は地元食材を使った料理です。調理員が毎日手作りして、おいしいお食事を提供しています。」と話しました。



さあ「国産」を食べて応援！

ネットショップJAタウンで
送料無料でキャンペーンを
実施中です！

<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>

期間 2022年11月末日まで

※期間中、対象商品を送料無料でご購入いただけます。

※既定数に達した場合、早く終了することがあります。

JA秋田しんせいのグルメは

JAタウン内
MAMAKE
から





国消国産



国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



[テーマ]

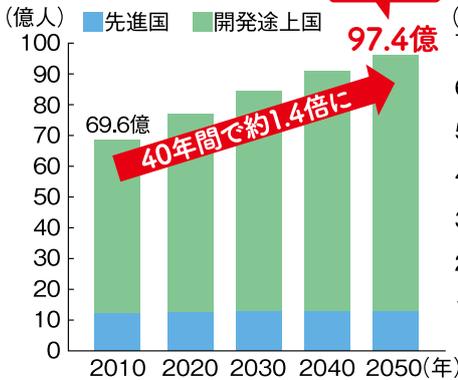
世界の人口増加…
食料は足りる？

日本が国内での生産を増やさずに、食料を海外に依存し続けると、飢餓が深刻な国・地域の食料を奪うおそれがあります。



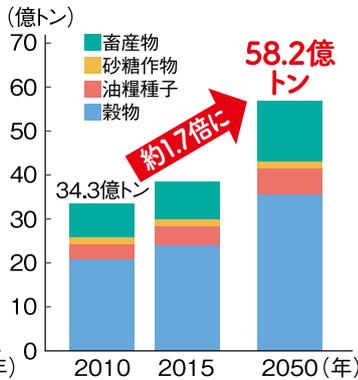
世界の人口予測

2050年には
97.4億人



出典:農林水産省「知っている?日本の食料事情 2020 ~食料自給率・食料自給力と食料安全保障」

世界の食料需要の見通し



出典:農林水産省

世界の人口は2020年の統計で約78億人*。人口はさらに増え続け、2050年には97億人まで増加する見通しです。飢餓問題が解決していない地域で、これ以上人口が増加すると、食料不足や栄養不足がさらに進んでしまうおそれがあります。

また、世界が必要とする食料は2010年から2050年までに約1.7倍に増える予測であり、今後、世界は食料供給の観点で大きなリスクを抱えています。

こうした実態を知り、日本で食料生産を増やせるよう、日本の農業を応援しましょう。

*出典:国連人口基金「世界人口白書2020」



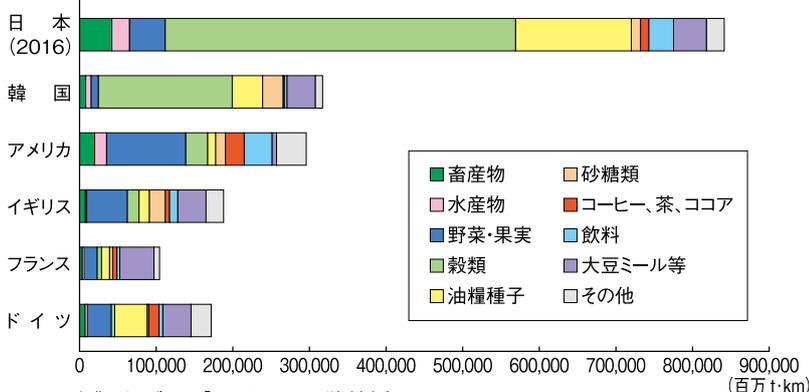
[テーマ]

食料輸入を続けると
どんな影響が？

食料の安定供給という面だけではなく、
環境面も考えることが大切です。



各国のフード・マイレージの比較(品目別)



出典:ウェブサイト「フード・マイレージ資料室」

*フード・マイレージ:食料の輸入(輸送)が地球環境に与える負荷の把握等のため、食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標(単位:t・km)

例えば、同じ100円のレモンでも、味や品質以外に米国産と国産では何が違うでしょうか。米国産は1万キロ以上を大型船舶で、国産は数百キロをトラックで運ぶ、これにかかる輸送エネルギーや環境負荷が大きく異なります。

「国消国産」の実践は環境負荷を抑えることにもつながります。JAファーマーズマーケット(直売所)などを利用して、地域の新鮮な農畜産物を食べましょう。



耕そう、大地と地域の未来。



親子でサツマイモ掘り ワム・ワムクラブ開催

JAワム・ワムクラブ

JAは10月1日、今年度4回目のワム・ワムクラブを開催。親子8組がサツマイモ掘りを体験しました。

今回は、西目地区の柳橋信市さんが管理する畑でサツマイモ掘りに挑戦。親子は、砂地に植えられているベニアズマを協力して掘り出しました。

参加者は「大きなサツマイモを掘れて楽しい。焼き芋にして食べたい」と話していました。



▲サツマイモを掘り出す参加者

ミュージカルで 交通ルールを楽しく学ぶ

信用共済部

JAとJA共済連秋田は10月25日、由利本荘総合防災公園ナイスアリーナで親子の交通安全ミュージカル「魔法園児マモルワタル」を開催。園児ら約280人が参加し、歌や踊りを通して楽しみながら交通ルールを学びました。

兼松晴人常務理事は「楽しい思い出づくりを通じて交通ルールを学び、事故の未然防止に役立ててほしい」と話しました。



▲交通安全に関するクイズに答える園児

支店直売会開催 旬の野菜に来店者にぎわう

Agri・Food未来企画課

JAは10月14日、JA鳥海支店と象潟支店で「支店直売会」を開催しました。

女性部鳥海支部や象潟支部と協力し、旬の野菜やJAで開発した米粉うどん、米粉入りパンなどを販売しました。

今回は、11月9日に東由利支店で今年度最後の直売会を開催予定ですので、ぜひお立ち寄りください。



▲多くの来店者でにぎわいました

農業を始めたい方に向け 第2回農業セミナー開催

農業経営支援室・営農経済部

JAは10月28日、JA本店で農業に興味がある方や取り組んでみたい方などを対象に「第2回農業チャレンジセミナー」を開催しました。セミナーでは、JA研修制度の案内や就農までの流れなどを解説しました。

セミナーの様子はJAの公式YouTubeチャンネルに投稿していますので、ぜひご覧ください。



▲具体的な就農の流れを学びました

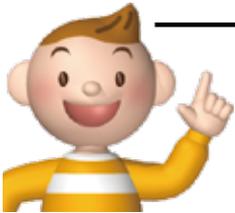


JA自己改革への挑戦

J A秋田しんせい自己改革の取り組み④

基盤維持・拡大と単収の向上へ

半促成栽培と採りっきり栽培のご紹介



この取り組みには、
どんな効果があるのですか？

J Aでは、新たな栽培技術を導入することで新規生産者を増やし、生産基盤を維持しながら産地としての強みを生かして、有利販売に繋げてまいります。



営農経済部 園芸販売課
宮本みどり

①アスパラガスが2億円を突破！

J A管内でアスパラガスの栽培を始めておよそ21年、**初めて販売額2億円を突破**しました！ 10月24日時点で**販売額は2億4千万円**（前年対比123.5%）、**生産量197.1ト**（前年対比131.3%）となっております。

J Aでは、今後も「半促成栽培」や「採りっきりアスパラガス」などの栽培方法を提案し、生産の維持・拡大に取り組んでまいります。

②収量や作業効率に優れる「半促成栽培」

半促成栽培は、**露地栽培よりも収穫開始が早く、収量や作業効率に優れる栽培方法**です。

露地栽培で多く発生する「茎枯れ病」が少ないこともあり、管内では農業法人を中心に2.85畝で栽培されています。



●半促成栽培の特徴

- POINT①** 太物が多い！
→ 秀品率が良く、高品質！
- POINT②** 収穫開始が早い！
→ 端境期から収穫でき単価が良い！
- POINT③** 露地栽培と比べて収量が取れる！
→ 10%あたり2ト以上！

③水田とアスパラガスの輪作「採りっきりアスパラガス」

「採りっきりアスパラガス栽培」は、毎年新しい株からアスパラガスを収穫し水田や畑作物との輪作を行う栽培方法です。従来の栽培の負担を軽減し、長期管理が不要で取り組みやすく、防除にかかる経費も削減することができます。

J Aでは**試験圃を各地区6カ所に60%設置**。由利本荘市・にかほ市にあった品種、栽培方法を調査し、J A独自の栽培マニュアルの作成を目指しています。



●採りっきりアスパラガスの特徴

- POINT①** 長期管理が不要！
→ 株養成は1年間だけ！
- POINT②** 取り組みやすい！
→ 株養成したら翌春採り切る！
- POINT③** 防除にかかる経費を削減！
→ 採りきったら、株をすき込みシーズン終了！

採りっきりアスパラガス栽培説明会を開催いたします

【開催日】12月14日(水)

参加をご希望の方は、園芸販売課（TEL：27-1601）までご連絡ください。

【トップメッセージ】

J Aでは、重点推進品目の基盤拡大と単収向上を進めることで地域農業を維持・振興し、農業・地域・J Aの持続可能性を高めてまいります。

代表理事組合長
小松 忠彦



稲作



米穀課より



営農経済部 米穀課
村上 和幸

お問い合わせ
0184-27-1601

令和4年産米の傾向について

米検査は終盤を迎えております。令和4年産米は、8月の日照量が少なかったことや倒伏の影響により、青未熟粒が多い傾向となっております。1等米比率は10月31日時点で96・1%です。また、10月31日時点での玄米タンパク値については5・9と6・2と昨年よりも低い傾向となっております。



引き続き出荷をお願いいたします

米の集荷数量は11月1日時点で契約数量比81・8%となっております。新型コロナウイルスの影響を受けた外食産業も徐々に回復傾向にあり、今後も消費地への安定供給に努めてまいりますので、1袋でも多くの出荷にご協力をお願いいたします。

次年度の雑草対策について

毎年雑草の発生が多い場合、これまで使っていた除草剤への抵抗性を持つ雑草が発生している場合や、圃場に一番多く発生している雑草と除草剤の選択が一致していない可能性があります。このような場合は、除草剤の品目の見直しを検討してください。

また、「あきたecoraいす」に取り組まれている方や除草剤の選択に悩まれている方は、最寄りの営農センターまたは本店米穀課までご相談ください。雑草の発生を抑制し、品質や収量の安定化を目指しましょう。

大豆の刈取りについて

10月中旬より、大豆の刈取り作業が始まっています。今年は、日照不足の月があったことや降雨による湿害により、草丈は短く生育量も少ない状況です。

今後も刈取り作業が続きますので、作業事故には十分に注意してください。また、作業集団と連携し、効率的な収穫作業を行いましう。

畜産



畜産振興課より



営農経済部 畜産振興課
佐藤 大地

お問い合わせ
0184-27-1601

あきた総合家畜市場二コース

10月市場は、前月比で雌、去勢ともに安値となりました（左記参照）。

令和5年10月1日より、インボイス制度（適格請求書等保存方式）が始まります。制度については集落座談会資料でご説明しておりますが、畜産農家で内容を詳しく知りました

い方や登録申請をするか検討中の方などを対象に講習会を開催いたします。

あきた総合家畜市場（株）のインボイス制度に対する対応について、ぜひご説明する予定です。【日時】令和4年11月16日（水）午後1時30分

【場所】あきた総合家畜市場セリ場構内

2022年10月4日 家畜市場成績

区分	頭数	平均体重	平均価格	前対比
雌	135頭	303kg	554,441円	-45,287円
去勢	198頭	326kg	698,844円	-46,845円
合計	333頭	317kg	640,302円	-44,570円

市場高値 JA秋田しんせい管内ベスト3

雌	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	美国桜	安福久	勝忠平	119cm	284日	339kg	809,600円	佐々木栄一（大内）
2	若百合	諒太郎	美国桜	119cm	280日	317kg	794,200円	佐々木透（大内）
3	紀多福	福之姫	安福久	121cm	280日	321kg	783,200円	小野大輔（東由利）
雄	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	福之姫	幸紀雄	安福久	121cm	274日	363kg	1,096,700円	莊野比路子（東由利）
2	福之姫	菊福秀	百合茂	126cm	287日	361kg	1,046,100円	大場惣晃（東由利）
3	若百合	安福久	金幸	123cm	285日	338kg	968,000円	小野長一（東由利）



営農振興



営農振興課より



営農経済部 営農振興課
猪股 未亜

お問い合わせ
0184-27-1601

由利本荘市・にかほ市で農業をしてみませんか？

J A 秋田しんせいでは、新規就農を希望する方に対して、農業技術や経営方法等に関する研修を行い、独立後も安定した農業経営ができるように支援しております。

また、補助事業や税務申告の支援など、行政と連携してスムーズな就農をサポートいたします。

J A では電話やメール、本店・営農センターにて随時、就農相談を受け付けておりますので、「由利本荘市・にかほ市で農業を始めたい」と考えている方や、就農に悩んでおられる方がありましたら、お気軽にご相談ください。

●就農相談～就農1年目までのスケジュールイメージ

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
■就農相談		■農地を探す・見つける		■栽培する品目を決める			
■就農計画を立てる							
9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
■事業内容の精査・借用地の手続き				■圃場利用開始			
■事業内容の精査・借入の相談など				■認定新規就農者の申請			

園芸就農を目指した研修生を募集中です！

J A では、園芸品目やシャインマスカットでの就農を目指す研修生を募集しています。この研修制度では、研修生が J A と雇用契約を結び、賃金を得ながら研修することができます。詳しくは園芸販売課までお問い合わせください。

募集要項

【研修期間】

令和5年4月1日～

令和7年3月31日

【募集期間】

令和5年2月21日～

3月22日

【募集対象者】

- ①心身ともに健康で18歳以上50歳未満の方
- ②研修終了後、定められた期間内に園芸（J A 推奨品目など）を主とした就農ができる方
- ③J A 組合員となり、部会活動を頑張っていた方

【募集人数】

由利本荘市管内 1名
にかほ市管内 1名

園芸



園芸販売課より



営農経済部 園芸販売課
佐々木彩香

お問い合わせ
0184-27-1601

園芸作物の後片づけについて

園芸作物が収穫を終える時期が近づいてきました。園芸作物の収穫が終わったらそのままにせず、来春の作付に向けて後片づけを行います。

●露地・ハウス栽培共通

①作物の残さは病害虫の発生源になります。圃場外へ運び出して処分しましょう。

②株を抜き取った際に、根に「こぶ」のようなものがついている場合、春になったら植え付け前に防除を行います。

オススメ薬剤…

ネマキック粒剤
ほとんどの作物に使用できます。詳細はラベルを確認してください。



▲ミニトマトについての根こぶ

●ハウス栽培の場合

①肥料が雨などで流れないので、土の中にとまります。冬期間はビニールをはがして雪にあて、余分な肥料分を洗い流してあげるとよいでしょう。

②ホウレンソウ、アスパラ菜などを冬期間に栽培する場合は、基肥の量に注意が必要です。肥料が蓄積していることが多いので、肥料の量を減らすか、石灰で酸度調整をするだけにとどめましょう。

③積雪により倒壊が起きないようにパイプの錆びや破損がないか点検して補修しましょう。必要に応じて補強することも大事です。

●多年性作物について

アスパラガスやリンドウのような多年性の作物では、地上部が枯れて根が土の中で越冬します。黄化した地上部の茎葉は刈り取って圃場外へ処理しましょう。アスパラガスでは腐熟堆肥および根の糖分にネズミやモグラが寄ってくるので注意してください。ご不明な点がありましたら園芸販売課へお気軽にご相談ください。



JAの福祉

- 福祉事業所「ふれあい泉の里」
- ① シン葉餅づくり
 - ② 女性部員による慰問
- で利用者に笑顔

経営管理部 福祉事業所
お問い合わせ
0184-27-1698



▲シン葉餅を手に笑顔の利用者

食レクでシン葉餅づくり
利用者同士で見せ合い笑顔

泉の里では、食を通じたレクリエーションに取り組んでいます。

10月5日、「シン葉餅」づくりの食レクを行い、利用者は生地を焼いたり餡を生地に包んだりしました。また、利用者同士で出来栄えを見せ合い笑顔になる場面も。「上手に生地を焼くことができ、楽しかった」と話していました。



女性部員が泉の里を慰問
踊りと手作りけん玉で楽しむ

10月20日、JA女性部鳥海支部の皆さんによる慰問が行われました。

仮装した女性部員による踊りが披露されたほか、牛乳パックで作ったけん玉を使ってレクリエーションが行われ、利用者と一緒に楽しみました。

利用者は「女性部員の皆さんに楽しませてもらった。また来てほしい」と笑顔で話しました。

今後も泉の里では、利用者の方々に喜んでいただけるようなサービスを提供し、地域に愛されるデイサービスを目指してまいります。

- ・最近、外出するのがおっくうになった…
- ・足腰がつかなく、なかなか外出できない…
- ・普段、話をする相手がいなく一人ぼっちだ…

そう思ったら

にかほ市から委託されているミニデイサービス

JAミニデイサービスに興味はありませんか！

血圧測定による健康状態のチェックから、体操や講話、手芸などさまざまなレクリエーションを開催しています。しゃべったり、歌ったり、笑ったり、月に2回楽しいひとときを過ごしなが、みんなに元気をもらいましょう！



交通安全教室



有志による演奏会

- ・対象は仁賀保・金浦・象潟地区の方が対象です
- ・にかほ市より委託されているため、市の聞き取り調査を受けて決定された方が対象となります
- ・毎回、昼食代などを含む利用料が必要となります
- ・集落までバスで送り迎えします

お申込み
お問い合わせ

JA秋田しんせいAgri・Food未来企画課
にかほ市地域包括支援センター

TEL 0184-27-1661
TEL 0184-32-3045

健康ガイド



由利組合総合病院
耳鼻咽喉科
診療部長
荒井 直樹
(Naoki Arai)

させい 嗄声（声がれ）に ご用心

声の異常の原因として多いのは風邪などの急性炎症、次いで声の出し過ぎ等による声帯炎で、ほとんどは自然に軽快します。

しかし、風邪をひいていないのに急に声が出なくなったり声がれが何週間も続く場合、飲み込みづらさや息苦しさを伴う場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。手術が必要な病気や、悪性の病気が見つかることも珍しくありません。特に何十年も喫煙を続けている方は要注意です。

声帯は、のど仏の軟骨の内

側、気管がのどに合流する直前にある左右一対の粘膜のヒダです。ふだん呼吸をしている時には開いており、ものを飲みこむ際に一瞬間閉鎖して水や食物が気管に入ることを防いでいます。

発声は、声帯を軽く閉鎖しながら息を吐き、声帯表面の柔らかい粘膜を振動させて行います。声帯が腫れたり、やせたり、硬くなったり、麻痺して動かなくなると、声はかすれたり出なくなったりします。

左記に「声がれ」の原因となる代表的な病気について簡単にまとめました。

① 声帯ポリープ

炎症や大声などをきっかけ

に声帯粘膜にできる数ミリの柔らかい隆起（マメ）。声帯の閉鎖を妨げ嗄声に。自然になくならない場合は手術が必要です。

② 声帯結節（謬人結節）

日常的に声を使う職業の人にてできる声帯の「タコ」。左右の声帯中央に硬く小さな突起ができ、削り取る手術が必要で、正しい発声法で再発予防ができます。

③ 声帯嚢胞

声帯粘膜直下にできる、粘液が入った小さな「袋」。小さくても声がかすれやすく、手術が必要で再発しやすい。

④ ポリープ様声帯

喫煙により生じる声帯全体の「むくみ」。低いガラガラ声に。禁煙が必要で高度な場合は手術を行います。

⑤ 声帯萎縮（声帯溝症）

加齢、体重減少、声をあまり使わないこと等により生じる声帯全体の「やせ」。声帯に隙間があいてしまうため声

がかすれます。

⑥ 喉頭癌

喫煙が原因で生じる癌。嗄声によって早期に発見されれば放射線治療等で治り発声は保たれます。声がかすれてもなかなか受診しなかったり、癌が声帯から離れた部位に生じて発見が遅れた場合は、喉頭全体の摘出手術が必要で、声は失われます。

⑦ 声帯麻痺

声帯を動かす神経は、脳から出て一旦胸まで下降してから戻ってきて喉頭に入るので、様々な病気で神経が侵されると声帯の麻痺が生じます。

主なものは甲状腺癌、肺癌、食道癌、肺結核、脳卒中、大動脈瘤、手術など。原因の病気が治癒しても麻痺が改善しない場合は手術することもあります。両側の声帯が麻痺した場合は呼吸困難となるため気管切開が必要です。

食のおはなし



みんなのよい食プロジェクト

JAグループがすすめる、体と心を支える食の大切さ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただくという運動です。

めん 麺け ひとめぼれ

JAでは、米の消費拡大の一環として「土づくり実証米」の米粉を100%使用した麺「麺け ひとめぼれ」を販売しております。

今回は、由利本荘市立本荘東中学校の皆さんが考案した「麺け ひとめぼれ」を使ったレシピをご紹介します。



過去のレシピをホームページで掲載中！



気になる食材から探せる検索機能付き！
地元の食べ方
女性部アイデアレシピで
美味しい食卓を！

Let's cooking!

今月の
オススメレシピ!

今月は、本荘東中学校の皆さんとのコラボレシピ！

▶ レシピ考案者

本荘東中学校の皆さん

短時間で簡単に作れます。塩味とごま油が効いていて、おいしいですよ！



点線に沿って切り抜き、毎月のレシピ集としてお使いください。



お湯に麺を入れてすぐにほぐすと、麺が切れるため注意してください。

鶏とネギで簡単！ うまうま塩うどん風

●材料（1人分）

- 麺け ひとめぼれ …… 1袋(100g)
- 鶏モモ肉 …… 100g
- 長ネギ …… 1/2本
- 水 …… 500cc
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- ごま油 …… 適量
- 黒こしょう …… 適量

「麺け ひとめぼれ」の調理方法は、パッケージの裏面をご覧ください。



1 鶏モモ肉は1口サイズに切り、長ネギは斜め薄切りにする。



2 水に鶏がらスープの素を入れ、強めの中火にかけて、沸騰したら「①」を入れて2～3分煮る。しょうゆと塩で味を調える。



3 「麺け ひとめぼれ」をゆで、ゆで上がったからお湯を切り、器に盛って「②」をのせ、ごま油と黒こしょうをかけて出来上がり。

おいしいヘルシー！ 米粉の出番です

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

3 米粉のおいしさ
米粉は腸美人になれる
健康的な食材

カリッとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オーブンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

特に日本人（お米を食べ慣れてる方、

米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる）にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！便秘になりにくい！その上お肌もしっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。

1 米粉の魅力 もっと広めたい お米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりまし。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

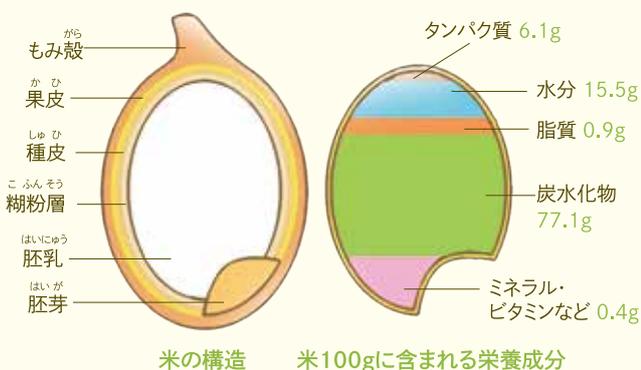
米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好（しこう）品は、しっとりもちもちとした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることができます。

お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん（炭水化物）です。



2 米粉と栄養 お米（米粉）は 良質なエネルギー源！

米粉の主成分はでんぷん（炭水化物）です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながることで炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米（米粉）に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、パーフエクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例（監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ）。

読者の皆さんからお寄せいただいた
さまざまな投稿写真やお便りについて
紹介させていただくコーナーです！

ほっとこむ



先月号の「食のおはなし」見ました。
トマトは体に良いと聞いていたので、
旬の時期はよく食べていました。ト
マトのチカラを読み、これからも食
べて健康で元気に過ごしていきたい
です。

仁賀保 P.N おにぎりさん 40代

稲刈り、もみすりも終わり、収量は
あまり良くありませんでしたが、勤
めながらの農業のため終わるとほっ
とします。さっそく孫たちに送りたい
です。

西目 池田 順子さん 40代

先日、友人から栗の渋皮煮を頂きま

した。栗の大きさ、柔らか
さ、おいしさに感動しまし
た。友人のまめさにも敬服
です。

本庄 P.N ムーンババさん 70代

日一日と寒さも増して、今
年もタマネギの苗を植えて、
畑は店じまいです。根の
張ったナスやトマトなどの
株を抜くのに力が入ります。
来年もおいしい野菜作り頑
張ります。

由利 伊藤 陽子さん 70代

個人的な話ではありますが、先月誕
生日を迎えまた一つ歳を重ねました。
食欲の秋ということもあり、おし
いものをいっぱい食べて毎日元気に
過ごしたいと思います！

西目

P.N じゃべこさん 50代

カサカサと音を立てて、
木々の葉が風と舞い飛
んでいる。日増しに着
る物も増し厚着になっ
てきた。でも、もう少
し天高く馬肥ゆる秋を
味わいたいです。

東由利 P.N キッチン大好きさん 60代

(秋の過ごしやすい気

ぶらりと



空も高く紅葉も彩る季節になりました。
ぶらりとドライブに行きたくなりますね。
金浦 板垣真理子さん 60代

ないサキホコレを思う存分
食べる日を楽しみにしてお
ります。

本庄 佐藤多美子さん 60代

だんだんと日没が早くなる
のを感じ、ちよつぱり寂し
くなります。秋めく山々を
眺めながらのウォーキング
は、唯一の楽しみです。自
然の美しさに期待と喜び、
そして感謝しながら…。

由利 P.N もみじさん 70代

心配された台風もなにもなく通り過
ぎ、秋の農作業も一段と進んだこと
でしょうね。今は各地で紅葉の便り
が聞かれますので、一息いたら出
かけてみてはいかがですか？ 冬が
来る前に楽しんでください！

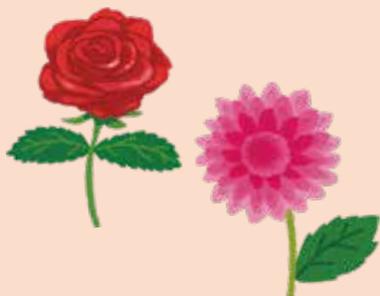
象潟 須田 益弘さん 70代

友人が都会より遊びに来ると、口々
に米はもちろん野菜などをおいしい
と言います。自分はいつも食べてい
るのであまり思いませんが、喜んで
くれる姿を見ると感激します。JA
の皆さんの努力のおかげです。あり
がとうございます。

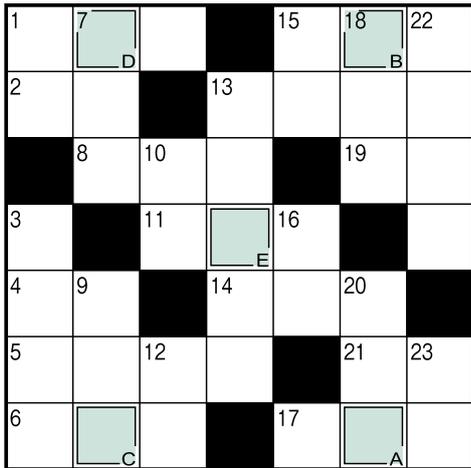
本庄 土屋健太郎さん 30代

(こちらこそありがとうございま
す！ 農家さんが丹精込めて育てた
農畜産物をこれからもよろしくお願
いします。㊀)

植物の強さ



自然任せで植えていたバラとダリアが、
きれいに咲いてくれました。植物の強さ
を見習いたいです。
岩城 P.N うみねこさん 50代



応募方法 (おはがき・FAX・Eメールで)

◎パズルの答え、お名前、ペンネーム(ご希望の方)、住所、電話番号、年齢をご記入の上、下記まで応募ください。
◎意見、要望や身近にあったできごと情報などをお寄せください。「ほっと. こむ」でご紹介させていただきます。

応募締切り 令和4年11月25日(金)当日消印有効

応募先

〒015-8538 由利本荘市荒町字峙台1-1
JA秋田しんせい 広報係
FAX: 0184-27-1662
Eメール: kouhou@akita-shinsei.or.jp

賞品

特別賞1名さまに地産地消商品を、大賞3名さま・地産地消費7名さまにJA加工品を差し上げます。

発表

当選者は12月号で発表します。

※皆さまからいただいた個人情報については、厳重に管理するとともに、ご応募・ご投稿の目的以外では使用いたしません。

正解者の中から
抽選で
11名様に
プレゼント!

クロス 苦勞すパズル cross puzzle

タテ、ヨコのカギを解いて、
A~Eの文字を並べて、言葉にしてください。

タテのカギ

- 01 忘れないように取ります
- 03 とんぼりは、この植物の実を加工したものです
- 07 マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 09 「もしもし」と出ます
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 12 壺が一、貳が二なら、陸は
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 15 恋よりも深いものなのか
- 16 桃太郎の家来の一員
- 18 モミジとも呼ばれることもあります
- 20 不公平ではありません
- 22 今年収穫した米のこと
- 23 トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- 01 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 02 浅草寺の表参道入り口に立つ雷
- 04 カップルが組むことも
- 05 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 06 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 08 牛や馬に与える餌のこと
- 11 眼科で視力——を受けた
- 13 マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- 14 クラブを持ってコースを回ります
- 15 兵庫県の一市は子午線のまちとして知られています
- 17 イースター島にある巨大な石像
- 19 根拠のないうわさ話
- 21 木々が空中に伸ばすもの

10月号のぞたえ

正解は **ドングリ** でした。



- ◆特別賞(地産地消商品) P.N ウメチャン (金 浦)
- ◆大賞(JA加工品) 松永 孝子さん (大 内)
土田 智之さん (矢 島) 渡部 祐子さん (岩 城)
- ◆地産地消費(JA加工品) 佐藤喜代志さん (由 利)
長谷部利子さん (本 荘) 高橋 昭一さん (鳥 海)
P.N じゃべこさん (西 目) 久保 栄子さん (仁賀保)
P.N キッチン大好きさん (東由利) P.N 孫かわいいさん (象 潟)

◇応募総数 116通



応募用紙

必要事項を記入し、面白かった記事にチェックをつけ、はがきに貼ってご応募ください。

答え

お名前

(歳)

住所 〒

電話

興味を持った記事(2つまで)

- トピックス クローズアップ① クローズアップ②
- エリアニュース JA自己改革への挑戦
- 営農情報 JAくらしの活動 健康ガイド
- 食のおはなし ほっと. こむ



THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞



新鮮情報～実りある「情報」お届けします

■10月の注目記事

22年産米収穫4.3%減

国示す適正量達成(10/15付 1面)

農水省は14日、2022年産米の9月25日現在の作付面積と予想収穫量を発表した。主食用米の予想収穫量は前年実績比30万4000ト(4.3%)減の670万3000トで、需給均衡へ国が示す適正生産量を4万7000ト(0.7%)下回った。作付面積は同5万2000畝(4%)減の125万1000畝で、全国の作況指数は100となった。今後の需要の動向や、23年産で必要な転換面積が焦点となる。



■JA秋田しんせいの記事も載っています!

- 10/19 秋野菜の種まく JA秋田しんせい福祉事業利用者
- 10/19 サツマイモ掘り 親子らが楽しむ 10/19 元気にGゴルフ
- 10/27 ドライブスルーで新米を販売促進 …ほか

購読のお申し込みは最寄りのJA支店まで。

食と農に携わるすべての人に。国内唯一の日刊農業専門紙 1ヵ月2,623円(税込)

JA秋田しんせいからののお知らせ

振り込め詐欺の被害が急増しています

特殊詐欺にご注意ください!

こんな内容の電話がかかってきたら要注意!

還付金がありますので
金融機関名、口座番号、
暗証番号を
教えてください!



指示に従って
ATMを操作してください!

あなたの口座が
犯罪に利用されているので
キャッシュカードの交換が
必要です!

このような電話があったら、まずは事実を関係者に確認しましょう。
身に覚えのない電話にかけなおす前に、
身近な人・最寄りの交番・警察署・JA等金融機関に相談しましょう。



「JAのこども共済」が2冠達成!
第13回 マザーズセレクション大賞 2021 受賞!

※「マザーズセレクション大賞2021(主催:一般社団法人日本マザーズ協会)」と「ママリ口コミ大賞2021 春 学資保険部門・大賞」の受賞

「JAのこども共済」の
資料請求でプレゼント!



JA共済オリジナル アンパンマン

KIDS ソックスプレゼント!!

応募締切: 2023年3月28日まで

Web限定: 先着60,000名様

資料請求は



ひと・いえ・くるまの総合保障 JA共済

耕ぞう、大地と地域のmiraい。JAグループ

【22059990077】



行事予定

11
NOVEMBER



25日(金) 合併25周年記念式典

29日(火) 理事会

12
DECEMBER



6日(火) あきた総合家畜市場

27日(火) 理事会

※行事予定は変更となる場合がございます。

理事会報告

第347回 理事会 開催日：令和4年10月27日(木)

議案第1号 個人情報保護法に基づく公表事項等の一部変更について

議案第2号 表彰規程の一部変更について

議案第3号 合併25周年記念式典（表彰規程第3条第1号第1項に基づく）表彰者について

JA秋田しんせい概況

令和4年9月30日現在	販売高	20億8,100万円
正組合員数	（うち米）	3億6,618万円
准組合員数	（うち野菜）	3億6,836万円
出資金	（うち花き・花木）	3億3,988万円
貯金	（うち林産物）	6,227万円
貸付金	（うち果実）	115万円
長期共済保有高	（うち畜産物）	9億4,315万円
購買供給高		

金融移動店舗車（ふれあいちょきんぎょ号）令和4年12月の運行日程について

営業時間

午前 9：30～12：00

午後 1：30～3：00

営業時間				1日(木)	2日(金)	3日(土)
午前 9：30～12：00				午前 亀田出張所	午前 旧上郷支店	/
午後 1：30～3：00				午後 亀田駅前	午後 大竹地区	
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
/	午前 旧石沢支店	午前 西滝沢駅前	午前 旧内越支店	午前 亀田出張所	午前 旧上浜支店	/
	午後 旧内越支店	午後 旧Aコープ前郷	午後 旧石沢支店	午後 松ヶ崎公民館	午後 小砂川地区	
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
/	午前 旧石沢支店	午前 鮎川駅前	午前 旧内越支店	午前 亀田出張所	午前 旧小出支所	/
	午後 旧内越支店	午後 旧Aコープ前郷	午後 旧石沢支店	午後 いむとと館(亀田)	午後 /	
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
/	午前 旧石沢支店	午前 旧西滝沢支所	午前 旧内越支店	午前 亀田出張所	午前 旧上郷支店	/
	午後 旧内越支店	午後 旧Aコープ前郷	午後 旧石沢支店	午後 松ヶ崎公民館	午後 小砂川地区	
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)			
/	午前 旧石沢支店	午前 玉米会館	午前 旧内越支店			
	午後 旧内越支店	午後 旧蔵支所	午後 旧石沢支店			

ネットで農業資材の注文ができるようになりました！

JA秋田しんせいWEB予約システムスタート

稼働予定日

令和4年11月10日

農業資材の注文サイトができました！

農業資材のWEB予約システムは、農家組合員がパソコンやスマートフォンから簡単に肥料や農薬の予約注文をすることができるシステムです。

予約注文期間中は、24時間申し込み可能ですので、自分の都合に合わせた時間にお申し込みいただけます。

予約注文締切日：12月16日まで



ご注文イメージ



① 注文したい肥料や農薬の数量を入力し **JAに注文する** を押します。



② **ご注文内容の確認・修正** を押すと数量の変更や注文の取り消しができます。

ログイン方法

右のQRコードを読み込むか、JA秋田しんせいのホームページに設置している専用ページからログインできます。(WEB予約システムについてのご案内は、11月の外務にて通知いたします)

また、引き続き各資材センターに設置している予約申込書からも注文を受付しておりますので、ぜひご注文ください。

専用ページは
こちらのQRコードから▶



お問い合わせは、お近くの資材センターか
営農経済部経済課までご連絡ください。

あとがき

待ちに待った「サキホコレ」が本格デビューしました。管内でもAコープを始め、各スーパーや直売所などで販売されています。

「もう一度、お米を好きになる。」をコンセプトに生産者の皆さまが丹精込めて育てたお米です。この機会にぜひ味わってみてください。

①

JA秋田しんせいLINE公式アカウントの友だち募集中！

【配信内容】

- JA広報誌Wind's配信 ●旬の紹介
- ネットショップMAMAKEの情報 ●オススメレシピ紹介

【登録方法】

▶ QRコードを読み込む



または

▶ IDで検索 @001wfrfq

友だち追加
してね★

