

Winds

JA秋田しんせい広報誌
[ウインズ]

No.272
2019

11

令和元年11月8日発行

JA秋田しんせい

感じてください～しんせいの風

CLOSE
UP

10 農業の現場から

佐々木昭治さん

「効率的な農業を目指す」

第142回秋田県種苗交換会

JAグループ秋田キャッチフレーズ

いいねをしよう！届きたい



みんなのよい食プロジェクト

本誌19ページに「栗」を使ったレシピを掲載しています！

栗は、表面の鬼皮が固く張りがあり、つやつやしていて、ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。



▲矢島地区 もてぎ 茂木 れいこ 禮子さん

旬!

しんせい管内の
今が一番おいしい食材を
紹介します！

栗

「秋の味覚」の代表格でもある栗は、9月下旬から11月下旬にかけて旬を迎えます。

栗は、ブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。中国栗、ヨーロッパ栗などがあり、中でも日本栗はひときわ粒が大きく風味が良いのが特徴です。



Contents

- 03 トピックス JA秋田しんせい 本店によこそ！
- 04 クローズアップ 第142回 秋田県種苗交換会
- 06 エリアニュース 運動の秋にオススメ! インターバル速歩で健康に ほか
- 08 絆.net 元気ハツラツプレー!・心と技術を磨く
- 09 地産地消レポート 自由食堂
- 10 農業の現場から 佐々木昭治さん 効率的な農業を目指す
- 12 旅するフォトグラフ 本荘地区 全国ごてんまりコンクール
- 14 営農生活情報 稲作・大豆・畜産・担い手・園芸
- 16 JA自己改革への挑戦
- 17 いいものMikke♪ みっけ
- 18 健康ガイド 19 食のおはなし
- 20 ほっとメール・苦勞すパズル
- 22 JAからのお知らせ

今月の表紙 撮影地/大館市タクミアリーナ

10月30日から11月5日まで、大館市で第142回秋田県種苗交換会が開催されました。詳しくは本誌4・5ページのクローズアップをご覧ください。

玄関をリニューアル
JA秋田しんせい
本店にようこそ！



知ってほしい ウチの自己改革



広報誌掲載の「JA自己改革への挑戦」を掲示。

農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化、経営基盤の強化について当JAの取り組みを紹介しています。

知ってほしい 自慢の農畜産物



「JA管内の自慢の農畜産物」をピックアップ。

組合員の皆さまが育ててくださった「農家の力作」をドドン！と展示しました。

「旬」に合わせて農畜産物が入れ替わります。

組合員、地域の皆さまをはじめ、地区外、県外の方も多くいらっしゃるJA本店。

皆さまが訪れる玄関で、JA管内の農畜産物やJA自己改革の取り組みを知ってもらえたら嬉しい。そんな思いから、玄関を少し工夫してみました。ぜひ一度、ご覧ください。

ココがPOINT！

- ◇ 一目で分かる地域の魅力
- ◇ 一目で分かるJAが力を入れていること

利用者の皆さまがもっと相談しやすいようにしたい

本店内部も**少しだけ**リニューアルしました



▲相談しやすいカウンターになりました



▲1階ロビーが解放的なスペースに変身

営農・信用共済フロアとロビーのレイアウトが変わりました。

お客さまともっとコミュニケーションを取ることのできるよう、仕切りの高さや位置を調整しました。

これからも皆さまのご意見、ご要望を汲み「なくてはならないJA」となるよう頑張ります。

農林水産大臣賞
秋田県知事賞（1等賞）

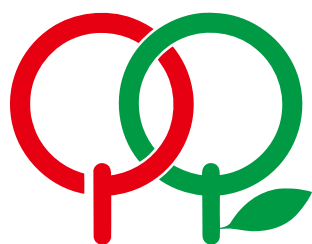


【乾牧草 リードカナリーグラス】
相庭 安一さん（矢島）

顕彰状受賞者（3年連続1等受賞）



【りんご】
齋藤 亨さん（西目）



第142回 先人に学び農業の未来をひらく 秋田県種苗交換会 ～ 集え大館 令和に紡ぐ 秋田の農業 ～

今年で142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30日から11月5日の7日間、大館市で開催されました。

主会場のタクミアリーナ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1,832点が出品。当JA管内からは、1等賞（秋田県知事賞）5点、2等賞11点、3等賞に19点が選出されました。

第37回秋田県学校農園展 優良賞 西目小学校



主会場では、県内の学校で取り組んだ農園活動の成果をまとめた学校農園展も開催されました。

JA管内からは3校が出展し、西目小学校が優良賞に輝きました。
～参考 JA管内の出展校～
鳥海小学校、西目小学校、ゆり支援学校

秋田県種苗交換会って何？



秋田県種苗交換会は、秋田県独自の農業イベントです。

農家同士で優れた農産物の苗や種子を交換したり、栽培技術の向上のために勉強会や情報共有の機会を設けたことが始まりとされています。



全国農業協同組合中央会会長賞 秋田県知事賞（1等賞）



【はちみつ アカシア】
小松 智さん（本荘）

全国農業協同組合中央会会長賞 秋田県知事賞（1等賞）



【りんご ふじ】
三浦 司さん（西目）

どこで開催されるの？



開催地は、秋田市～北秋田～平鹿～山本～仙北～鹿角～南秋田～雄勝～由利（順不同）とほぼ10年ごとに秋田県の各地域を巡るようになっていきます。

由利地域では、平成29年度に由利本荘市で開催されています。

秋田県知事賞（1等賞）



【ミニトマト サンチェリーピュアプラス】
三浦 佑さん（本荘）



【パンジー パシオイエローブロッツ】
佐々木藤子さん（仁賀保）

このほかの受賞者につきましては、
J A 秋田中央会ホームページ「種苗交換会→今回の交換会」
(<http://www.ja-akita.or.jp/syubyo/konkai/>) 下部の受賞者一覧
(PDFファイル) をご覧ください。

種苗交換会 会場の様子

種苗交換会は、農業関係者の交流の場となっているだけでなく、J A 地産地消費展や飲食物の露天販売、地域の子どものための農業学習展示なども行われ、誰でも気軽に訪れることのできるイベントです。



▲多くの来場者で賑わいました



▲新しい農機などの情報も盛りだくさん



運動の秋にオススメ！ インターバル速歩で健康に

西部エリア 象潟

JA女性部象潟支部は10月20日、にかほ市の旧上浜小学校で「健康教室」を開催しました。部員21名がインターバル速歩を体験しました。

IWT（インターバルウォーキングトレニング）インストラクターを務める太田晃さんが、インターバル速歩のやり方や効果などを説明。参加者は姿勢とスピードの緩急に気をつけながらハツラツと歩き、運動しました。

参加した女性部員は「手軽に始められると聞き、興味があった。これを機会に続けたい」と話しました。



▲正しいフォームを意識して歩きました

秋の味覚を満喫！ ワム・ワムクラブ開催

JAワム・ワムクラブ

JAは10月19日、JA本店で令和元年度第4回目の「ワム・ワムクラブ」を開催しました。10組の親子が参加し、野菜の食べ比べやリンゴの収穫などを体験しました。

参加者は、リンゴやカボチャなどを蒸し焼きにしたものを試食。旬の野菜や果物本来の味を満喫しました。また、西目地区でリンゴを栽培している齋藤亭さんの圃場で収穫を体験しました。参加した親子は、リンゴを選ぶポイントを聞いたあと、よくリンゴを観察しながら収穫しました。



▲甘酸っぱい焼きリンゴをぱくっ♪

森の大切さ伝える 里山スクール10周年

中央部エリア 東由利

東由利地区で里山振興に取り組み「森に親しむ会」は10月23日、同地区山遊庭の森で「里山スクール」を開催しました。東由利小学校の3・4年生33名が参加しました。

里山スクールでは、同会の会員や地域住民が先生となり、枝打ち作業の注意点などを説明。児童は、枝打ち用のノコギリを使って慎重に枝を切り落としました。

また、今年で里山スクールが開校10周年を迎えたことを記念して、児童が事前に製作した鳥の巣箱6個を木の幹に設置しました。



▲豊かな森になるよう手作りの巣箱を設置しました

ミニトマトどう育てた？ 中学生に栽培方法アドバイス

営農生活部

本荘東中学校の2年生は、技術・家庭の授業の一環としてプランターでミニトマトを栽培し、4～9月の生育過程を記録しました。

生徒は、栽培結果を通して発見した課題の解決方法などを調べ、10月9日に発表会を実施しました。

JAの営農指導員が各班の発表に対し、栽培管理についてのアドバイスや生徒が目指すミニトマトにするための管理方法を紹介。JA管内で栽培されている品種の特徴や収穫から店先に並ぶまでの流通についても説明し、生徒は真剣に聞き入っていました。



▲発表内容を営農指導員が確認



胃袋自慢が挑戦！ とろろめし大喰い大会

北部エリア 大内

10月27日、JA秋田しんせい青年部などで作る実行委員会は、大内農村環境改善センターで「第35回元祖とろろめし大喰い大会」を開催しました。

県内外から男女30名の選手が出場し、優勝は16杯を食べきった谷川貴子さん（秋田市）。谷川さんは「焦らず自分のペースで食べることができた。優勝できてうれしい」と話していました。

本大会は、大内地区特産の自然薯とにぎり芋のPRや米の消費拡大のため開催。女性部や大内支店職員も運営に参加しました。



▲老若男女の大喰い自慢が集まりました

文化の秋を楽しむ ゆりまつり2019開催

東部エリア 由利

10月26日、27日の二日間、由利体育館や善隣館などを会場に「ゆりまつり2019」が開催され、多くの来場者で賑わいました。

由利地区の農家が栽培した農作物や同地区の小・中学生が製作した文化作品が数多く展示されました。来場者は、食生活改善推進協議会による炊き込みご飯とみそ汁の試食や押し花作り体験などを通してまつりを楽しんでいました。

また、由利中学校生徒と地域住民がチームを組んで由利地区全体を走る駅伝大会も行われ、盛り上がりました。



▲展示作品をじっくり鑑賞しました

岩城小学校で稲刈り 児童が農作業を体験

北部エリア 岩城

由利本荘市立岩城小学校の5年生は10月23日、5月に田植えをした「ひとめぼれ」の稲刈りを体験しました。

学校田を提供している「有有限会社折林ファーム」の社員が先生役となり、稲の刈り方などを説明。児童は初めて刈る稲の感触に驚きながら丁寧に作業をしていました。

児童は「刈っているとだんだん腰がつかなくなり、昔の人の苦労がわかった」と話していました。

出来上がった新米は、後日おにぎりにして味わう予定です。



▲教えてもらいながら手刈りにチャレンジ！

JAカードでおトクに キャッシュレスで◎還元！

信用共済部

JAは10月19日、直売所「ほっといん鳥海」にJAカードのキャンペーンブースを設置しました。JAと農林中央金庫の職員が、訪れた人にJAカードの加入を呼び掛けました。

JAカードには、JA直売所やJA-SSで利用すると請求時に割引を受けられる特典のほか、10月からは「キャッシュレス決済」により、ポイント還元が受けられる特典が加わりました。

11月16日に行われる由利組合総合病院「病院祭」でもJAカードブースを設置しますので、お気軽にお立ち寄りください。



▲JAカードのことは何なりとJA職員にご相談ください



🌸 元気ハツラツプレー！

西目町グラウンドゴルフ同好会

(西目地区)

西目町グラウンドゴルフ同好会は、平成7年から活動しており、現在は64歳から86歳までの61名が所属しています。

毎週月、水、土曜日の9時から西目カントリーパーク多目的広場で練習を行い、全32ホールを回って技術を磨きます。

同好会では、他地区との交流を兼ねて年間3回ほど大会を開催し、活発に活動しています！



▲エネルギーが光ります！

🌸 心と技術を磨く

仁賀保弓友会 志仁館

(仁賀保地区)



▲一射に思いを込めて放ちます



仁賀保弓友会は、今年で40周年を迎えました。現在は12名の会員が週に1回、にかほ市にある志仁館で練習に励んでいます。

日頃の定期練習のほか、市の文化祭ではスポーツレクリエーションとして弓道体験教室を開くなど、地域との交流を図りながら弓道の普及に努めています。

大会にも積極的に参加しており、秋田県春季弓道大会では見事団体優勝！ 12月に開催される秋田県秋季弓道大会に向け、練習に励んでいます。



「絆」に関する写真・イラストを募集します！

「絆」をテーマとした家族、友人、仲間との写真やイラストを大募集！日常生活や地域の活動などジャンルは問いません。投稿する写真またはイラストの説明文と住所、郵便番号、氏名、ペンネーム(ご希望の方)、連絡先を添えてご提供ください。掲載された方には、JA全国共通商品券をプレゼントいたします。また、まだまだ使用できる農業用機械や資材などを売りたい方、買いたい方の情報もご紹介しますので、ぜひご連絡ください。売りたい方については、取材にお伺いいたします。

● 応募先 〒015-8538 由利本荘市荒町字峙台1-1 JA秋田しんせい広報誌 絆コーナー 行き E-mail kouhou@akita-shinsei.or.jp



地元産をおいしく食べるならココ!

地産 × 地消 REPORT

自由食堂

中央部エリア
「本荘地区」

市場で朝ごはんを食べよう!



1



3



2

- 1 店主イチオシの「本荘 鶏の唐揚げ丼 (500円)」の唐揚げは、由利本荘市の居酒屋 calm (カーム) 監修。お米は大内産の「ひとめぼれ」を使っている。
 - 2 比内地鶏の出汁が効いた「比内地鶏山菜そば極太麺 (700円)・細麺 (600円)」。そばとつゆは、由利本荘市文化交流館カダーレ内にある「ゆりぷらざ」で販売している。
 - 3 座席は24席。カウンターの他、テーブル席もある。
- ※価格は税込。

朝ご飯をしっかり
と食べられるよう、
様々なメニューを
用意してお待ちし
ております!



店主
おおもも
大友 孝徳さん

「自由食堂」は今年6月、本荘駅前市場内にオープンした早朝に営業する食堂だ。井ものや麺類、定食など豊富なメニューを揃え、朝が早い学生や出勤前の会社員、市場のお客さんなどにぎわっている。

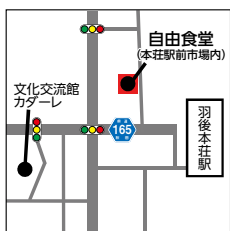
イチオシの「本荘 鶏の唐揚げ丼」は、甘辛いタレが絡んだ唐揚げと温泉卵がご飯に乗り、相性が抜群。中がしつとりと柔らかな唐揚げを、矢島産のフルレタスと合わせて食べると、さっぱりした味わいを楽しめる。

人気メニュー「比内地鶏山菜そば」は、細麺と極太麺を選べる。食べると口いっぱいに豊かな山菜風味の出汁とそばの香りが広がる。そば粉は矢島産、山菜は由利本荘市と、にかほ市産のものを使うなど地元の食材にこだわっている。

テイクアウトできる料理もあり、元気な一日のスタートを切るのにぴったりな食堂だ。

ACCESS

- 店 名：自由食堂
- 住 所：由利本荘市花畑町2丁目48
本荘駅前市場内
- 連絡先：090-3474-0229
- 定休日：日曜日
- 営業時間：5:00~8:00



管理の徹底と技術の向上
効率的な農業を目指す



北部エリア（岩城地区）

佐々木昭治（ささき しょうじ）さん

昭和30年12月14日生まれ 63歳
専業農家、高畑集落営農組合 組合長

【経営面積】

水稲 4.7㌔

大豆 1.0㌔

好きな言葉 ● 苦あれば楽あり

趣味 ● カラオケ



勉強の毎日

私が実家の稲作経営を引き継いだのは25歳の時です。繁忙期に農作業を手伝った経験はありましたが、一年を通した作業は初めてでした。毎日が勉強で、父の作業日誌を見ながら、夢中で作業を覚えしました。

その後は、地元の会社に勤めながら農業を続け、平成27年に会社を定年退職。平成30年からは、高畑集落営農組合の組合長を務めています。

大豆栽培は、12年ほど前に当時から地域で栽培されていた大豆に着目し、集落営農組合で取り組み始めたことがきっかけで、現在も栽培を続けています。

反省を生かす

大豆栽培を始めた当初は、雑草の防除に苦労しました。ノウハウがなかったため、除草が追いつかず収量や品質が落ちてしまったこともあります。そのため、JAや県の栽培資料を見て勉強し、JA



の営農指導員から指導を受けて、作業のポイントを学び、雑草の防除に生かすようにしました。現在も、JAで行っている大豆の栽培講習会に毎回参加し、知識を深めています。

雑草や排水など、毎年栽培管理の課題が見つかりますが、その度に改善を重ねてより良くなるように栽培方法を模索しています。

今年も、今まで身に付けた知識を生かして適期作業を心がけ、早期の除草や排水対策などを徹底しました。その結果、例年よりも収量、品質共に向上し、ほっとしています。

効率化とコスト削減

稲作は、私一人で播種作業や苗運びを行っているため、密苗ぎみに播種することで作業の効率化を図っています。

密苗の特長は育苗箱数を抑えられる点です。今までと同じ面積を少ない育苗箱で植えることができるので、資材や労働時間などのコスト削減につながっています。



▲作業小屋では機械の整備などをしています

大豆を刈り取る佐々木さん▶



今年も、従来と収量の差があまりなく、作業効率の向上にもなったので、今後も継続的に取り組んでいきたいと考えています。

農業は「自由」

農業は「自由」なのが一番の魅力です。マイペースで作業できるので、精神的に楽なところも自分に合っています。農業を頑張った分、カラオケや旅行などの趣味も全力で楽しむなど、メリハリをつけています。

将来的には、栽培面積の拡大を考えていますが、今は現在の農地面積を維持しながら、栽培方法などを改善し、収量の向上によって経営基盤安定を目指します。

地域の農地を守っていけるよう、これからも頑張りたいですね！



▲収穫を待つ大豆 今年は豊作！



旅する フォト グラフィ

62 本荘地区 全国ごてんまりコンクール





糸でつむぐ「粹」

本荘ごてんまりは、手まりの三方に房をつけた本荘を代表する工芸品です。

10月19日～21日には「全国ごてんまりコンクール」が開催され、矢がすりや菊模様の伝統的な絵柄のほか、サッカーボールや風景写真を模したものなど、自由な発想のごてんまりが展示され、技術と美しさを競い合いました。

稲作・大豆



米穀課より



営農生活部 米穀課
齋藤 和重

お問い合わせ
0184-27-1601

【稲作】

令和元年産米の傾向について

米の検査が終盤を迎えています。今年の品質を見ると、全体的に胴割れ、乳白が多い傾向となっています。食味は、タンパク値は例年並み（6・2〜6・5割）となっており、昨年より高い傾向となっています。なお、1等米比率は10月31日現在で84・6割です。

●JAへの出荷をお願いします

米の集荷状況は、10月31日現在契約数量比で95割となっており、順調に集荷が進んでいます。今後も消費地への安定供給を行うため、集荷積み上げに努めてまいりますのでご協力をよろしくお願いたします。



●農作業記録簿等の提出について

栽培履歴の提出はJA米の必須事項です。

農作業記録簿・GAPシート・コンタミチェックシートをまだ提出していない方は早急にJAへ提出いただきますようお願いいたします。

用紙を紛失した場合や、記入方法に不明な点がある場合は、最寄りの営農センターへご相談ください。

【大豆】

●大豆の刈り取り作業がスタート

10月21日より管内で大豆の刈り取り作業が始まりました。今年は圃場間格差が大きく、収量に差が出るのが考えられます。

今後も刈り取り作業が続きますので作業事故や体調管理に十分にご注意ください。

また、**出荷時の水分は17%以下**を厳守していただくようお願いいたします。

なお、刈り取りの進捗が遅れることが考えられますので、作業集団などと連携し、効率よく収穫作業を行うようお願いいたします。

畜産



畜産振興課より



営農生活部 畜産振興課
課長 村上 康浩

お問い合わせ
0184-27-1601

あきた総合家畜市場ニュース

10月市場の上場頭数は、9月市場より24頭多い304頭となり、平均価格についても購買者の購買意欲が高く、前月より高値となりました。

しかし、全国的な子牛取引状況は、6割の家畜市場で前回より平均価格が下がっています。要因としては、消費税増税の影響や自然災害の被害がどの程度か把握できていないことなどが枝肉相場や子

牛取引価格に影響していると考えられます。

今後、平均価格が下がるなど全国的な影響が及ぶ可能性がありますので、今まで以上に気を引き締めて飼養管理を行ってください。

11月以降は気温が下がり、牛が風邪をひきやすい時期になります。出生後間もない子牛などは免疫力が弱いため、朝晩の観察を怠らず、病気は早期発見、早期治療に努めましょう。

2019年10月8日 家畜市場成績

区分	頭数	平均体重	平均価格	前対比
雌	137頭	294kg	746,707円	36,076円
去勢	161頭	325kg	822,062円	42,423円
合計	298頭	310kg	787,419円	36,823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	安福久	平茂勝	紋次郎	116cm	288日	303kg	1,016,400円	渡部 功内 (大)
2	幸紀雄	勝忠平	紋次郎	116cm	297日	280kg	1,002,100円	高橋 定敏 (東由利)
3	勝早桜 5	安福久	金 幸	118cm	314日	296kg	953,700円	上山 徳人 (仁賀保)
雄	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	勝早桜 5	安福久	百合茂	118cm	282日	333kg	1,131,900円	渡辺 忠継 (矢)
2	幸紀雄	安福久	勝忠平	123cm	290日	339kg	1,084,600円	須藤 好史 (仁賀保)
3	勝早桜 5	安福久	平茂勝	122cm	261日	353kg	1,071,400円	伊藤 修二 (岩)



担い手



担い手戦略室より



担い手戦略室
石田 千尋

お問い合わせ
0184-74-6020

集落営農組織連絡協議会について

J A 集落営農組織連絡協議会には、104 組織が加入しています。集落営農組織設立開始から10年以上が経過し、今までに25組織が法人化。現在も数多くの組織が法人化を検討しています。

一方、法人化に向けては課題を抱えている組織もあり、労働力の確保、複合作物の導入など課題解決が不可欠な状況です。

法人化先進地視察研修を開催

J A 集落営農組織連絡協議会は10月24日、法人化を検討している組織に向けて、先進地視察研修を開催しました。J A 管内から集落営農組織の関係者など42名が参加しました。

研修先は、秋田市豊岩で活動している農事組合法人白華の郷。平成25年に作業賃金の還元による構成員個々の所得向上を目的として、それまでの集落営農組合を基に法人を設立。20名の組合員が所属し、経営面積は67畝、品目は水稲、枝豆、大豆、いちごを栽培しています。

研修では、法人化へ至った経緯や労働力確保、雇用状況などについて学びました。参加した協議会

員は、今後の集落営農の活動や法人化に向けての参考にするため、真剣に説明を聞いていました。



法人化に向けた支援について

J A では今年度、集落営農組合の法人化に向け、地域ごとの相談会を開催し、行政・関係機関と連携により法人の設立、受託組織や機械利用組合の立ち上げなどについて支援を行っております。ご要望に応じて説明会などを開催いたしますので、希望される集落はJ A までご連絡ください。



園芸



園芸販売課より



営農生活部 園芸販売課
三浦 健

お問い合わせ
0184-27-1601

小菊について

J A 管内では今年度、42名が約17畝の圃場で小菊を栽培しています。

栽培期間が約100日と短期間で収穫できるため、早生や晩生品種を組み合わせることで、長期的な収穫が可能です。

また親株を育成することで、穂木から挿し芽を増やすことができ、苗代を節約することが可能です。

小菊は、全国的に栽培できる産地が少ないことから需要が高く市場からの引き合いが強い品目です。

小菊の作型について

J A では、市場の需要に合わせてお盆型と彼岸型の2種類の作型を推奨しています。作業スケジュールは下段の通りで、どちらも短期集中型の作型です。

稲作と作業が重なりにくく、複合経営にオススメの品目です。



小菊を栽培しませんか？

小菊の生産基盤の拡大や労力削減、苗の均質化を図るため、にかほ市にJ A キク種苗供給センターを整備し、安定した苗の供給に努めています。

J A では、新規就農者を募集しておりますので、切り花栽培に興味のある方や遊休ハウスがある方は、お気軽に最寄りのJ A 営農センターまたは、本店園芸販売課までお問い合わせください。

◎小菊(露地)栽培暦	4月			5月			6月			7月			8月			9月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
お盆型	育苗	定植	摘芯・ホルモン処理	整枝														
彼岸型			育苗	定植	摘芯・ホルモン処理	整枝												

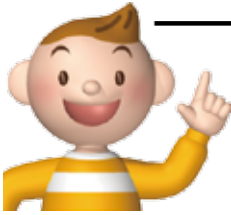
JA自己改革への挑戦

J A秋田しんせい自己改革の取り組み②

女性部が学生に朝ご飯の大切さを伝える 「朝食プロジェクト」



地域の活性化
食と農を通じて活性化



この取り組みには、
どんな効果があるのですか？

J Aでは大学生に朝食の大切さを伝えることで、お米の消費拡大につなげ、J Aや地域の特産物をPRすることで地域の活性化に貢献しています！



営農振興課 課長
小松 嘉明

①朝食プロジェクトとは？



一人暮らしなどで食生活が乱れがちな学生たちに生活習慣の改善や朝食を食べる習慣をつけてもらおうと、100人分のおにぎりを無料で提供するプロジェクトです。大学とJ A、女性部が協力して取り組んでいます。

今年度は、4月と10月に実施し、10月は新米のひとめぼれを使ったおにぎりなどを提供しました。

10月17日は小松忠彦組合長も参加し、学生たちにおにぎりを手渡しました。

平成26年度から26回開催

学生の皆さんに

おにぎり **2,600** 食
食べていただきました！

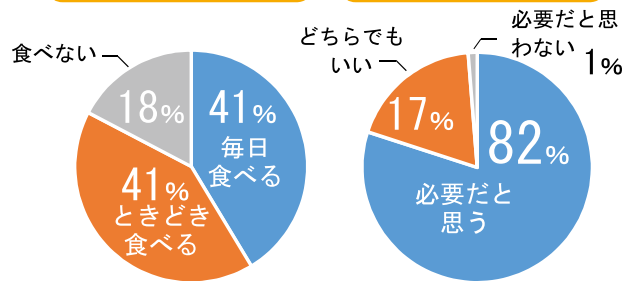


②朝食への理解高まる

平成30年の10月、朝食プロジェクトを利用した学生を対象にアンケートを実施しました。

普段、朝食を食べていますか？

朝食プロジェクトの必要性を感じますか？



③学生へのインタビュー

- ・今回、J Aが朝食を提供していると聞き、初めて参加しました。準備などで忙しく、なかなか朝食を食べる機会がなかったので、こうしておいしい朝食を提供していただけてありがたいです。
- ・地元のおいしい新米を味わうことができ、次回も朝食プロジェクトに参加したいです。



【トップメッセージ】

若い世代に朝ご飯の大切さと、J A管内で栽培、収穫されるお米や農畜産物をPRし、地産地消をすすめてまいります。

代表理事組合長
小松 忠彦





あきた美人にほろよい♥

「つぶぞろいのお酒」できました



■出羽鶴 純米吟醸「つぶぞろいのお酒」

アルコール度数15%、日本酒度+2、酸度1.6、アミノ酸度0.9、精米歩合60%、原料米「つぶぞろい」100% 720ml入り 希望小売価格1,760円(税込・化粧箱付)

しぼりたてを時間を置かずそのまま瓶詰めし、瓶ごと火入れ(加熱殺菌)を行い、新酒の風味をそのまま封じ込めました。「つぶぞろい」の米の旨味を爽快な香りとともにお楽しみいただける純米吟醸酒です。

(株)上新城ノーザンビレッジ、JA秋田しんせい、秋田清酒(株)が協力し、「つぶぞろいのお酒」を造りました! ラベルには竿灯や秋田犬、あきた舞妓など秋田の名物がデザインされ、お土産やプレゼントにピッタリな商品となっております。

醸造本数は2,000本限定。

JA管内のAコープ各店で、ぜひお買い求めください。



▲10月7日に秋田県庁で商品お披露目の記者会見を行いました

商品のお問合せは
JA営農生活部まで
(TEL0184-27-1601)



りんどう花酵母 香りふわり♪

JA青年部オリジナルの日本酒!

■天寿 純米吟醸「Chokai Rindo」

アルコール度数15%、日本酒度+4.9、酸度2.4、アミノ酸度0.6、精米歩合60%、原料米「美山錦」100% 720ml入り 希望小売価格1,350円(税込)

原料米は、当JA青年部員が協力して栽培した酒造好適米「美山錦」を使用。りんどうの花酵母を使って醸造され、香り華やかですっきりとした後味の純米吟醸酒に仕上がりました。味わい深く、様々な料理に合う一品です。

JA青年部の日本酒造りは、6次産業への取り組みとしてスタート。製造量はごくわずかの希少商品ですので、お買い求めはお早めに!

鳥海川内地区のまるひろ酒店、同猿倉地区の村上酒店で販売中です
本荘地区のイタリア料理店affetto akita(アフエットアキタ)でも取り扱っております



健康ガイド



由利組合総合病院
摂食・嚥下障害看護認定
看護師
鵜沼 静香
(Shizuka Unuma)

「口からおいしく安全に食べる」ために知っておきたいこと

●食べる過程

- 「食べる」とは生命の源となるだけでなく、脳を活発にしたり、免疫力を上げ感染を予防したり、人とのコミュニケーションを円滑にしたり、心を落ち着かせたりと、たくさん重要な役割を果たしています。
- 私たちは、日々何気なく食べた飲み物や食べ物を、この「食べる」という行為は、大きく5つの過程を経ています。
- おなかが空いたと感じ、何をどれくらい、どのように食べるかを決め、食べ物を口の中に入れます。
- 食べ物を歯と顎を動かして嚥

み砕き、唾液と混ぜてひと塊にします。

3.ひと塊にした食べ物を、舌を動かしてのどに送り込みます。

4.のどに到達した食べ物をゴクンと飲み込みます。

5.飲み込んだ食べ物を、食道を経て胃に送り込みます。

●嚥下障害とは

前述の「食べる過程」のどこかで障害が生じ、食べにくさや飲み込みにくさがあることを嚥下障害と言います。脳卒中の後遺症やのどや口のなかの癌の手術後、パーキンソン病や認知症などの病気が原因となるほか、加齢に伴う筋力の減少などでも嚥下障害が起こります。

●誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物、唾液などを飲み込んだときに、食道ではなく気管に入ってしまうことを「誤嚥」

と言います。これにより引き起こされた肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。誤嚥性肺炎は時に重症化し、生命に危険を及ぼすこともある軽視できない病気です。

●誤嚥性肺炎の症状について

高熱が出る、咳が出る、食後に痰がからむ、痰に食べ物が混ざっている、食後に声がガラガラしているなど、このような症状がある場合、誤嚥性肺炎が疑われます。

また高齢者の場合は、なんとなく元気がない、食欲がない、食事の時間が長くなったなどのちょっとした変化も要注意です。

●誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎は日頃の心がけで予防することができます。

まずは「口腔ケア」、口の中をキレイにすることです。口の中には何億もの細菌が住みついていますが、口の中が汚れていると細菌はどんどん増殖していきます。歯みがきやうがい、入れ歯の洗浄などしっかりと行い、汚れを取り除いて、口の中をキレイに保ちましょう。

また、「嚥下おでこ体操」で飲み込みに関わる、のどの筋力を鍛えましょう。

〈方法〉

- ①椅子に座り、自分のおへそを覗き込むように頭を下げる
- ②おでこに手のひらを当て、おでこを押す
- ③おでこを押している手に抵抗するようにおへそを覗き込む
- ④「③」を5〜10秒キープする

※食前のウォーミングアップとして嚥下体操を行いましょ。

嚥下体操は、口やのど、首などの飲み込みに関わる筋肉のリラクゼーションを促します。

「嚥下体操」を食事の前に行うことで、誤嚥性肺炎を予防できたという報告が多数あります。

〈方法〉

- ①ゆっくり深呼吸をする
- ②首をぐるりと回す
- ③肩を上げたり下げたりする
- ④頬を膨らませたり引っ込ませたりする
- ⑤舌を出したり引っ込ませたりする
- ⑥舌を左右の口角に接触させる
- ⑦「ぱ」「た」「か」「ら」と口を大きく開けて発声する



栗

栗はデンプンが主成分です。可食部100gは、白米100gと同程度の熱量となり、同じように炭水化物を主とするサツマイモの同量よりもカロリーが高いです。

また、炭水化物以外にも豊富なビタミンやミネラルなどを含み、バランスがとれても良い食品でもあります。



Let's cooking!

今月の

オススメレシピ!

▶ レシピ考案者

矢島地区
もてぎ れいこ
茂木 禮子さん



サツマイモやギンナンを使っても、おいしいおこわが出来ますよ!

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。



栗おこわ

●材料

- もち米…………… 1 升
- 栗…………… 1 匁
- 酒…………… 180ml
- みりん…………… 90ml
- A 白だし…………… 90ml
- 塩…………… 大さじ 1
- 昆布のだし汁… 360ml
- 黒ゴマ…………… 適量

●作り方

- ①もち米をといで水に一晩浸す。栗は皮をむいて、薄い塩水に一晩漬ける。
- ②もち米と栗を蒸し器に入れ、強火で40分蒸す。
- ③「②」をボウルにあけ、混ぜておいた「A」を振りかけて切るようにかき混ぜる。
- ④「③」を再度蒸し器に入れ、中火で40分蒸す。
- ⑤器に盛って、黒ゴマを散らして出来上がり。

炊飯器で炊き込む場合は、うるち米7：もち米3でおいしくできます



11月には孫の結婚式が東京であるので、足腰を強くするために毎日自転車で運動しています。今から楽しみです。

東由利 P.N 孫大好きじいさん 80代

最近、卓球を始めました。良い体力づくりになっています。

本荘 P.N マモヤンさん 60代

春から秋と山菜採り大好き。休みのときは黙っていられません。

大内 P.N 山キチBaさん 60代

秋花火は空気が澄んでとてもきれいに見えますね。

本荘 斎藤のり子さん 60代

春には畑一面に野菜が植えられ、緑色になってよく育ったなあと眺めています。秋になると野菜などは収穫され、畑がきれいになるとやっぱり淋しさを感じます。また来年…。

西目 阿部チヨ子さん 70代

私もリンドウの花が大好きでよく家に飾ります。リンドウの花、古代米などで作ったレイはとても素敵でしようね。一度見てみたいです。

象潟

匿名希望さん 50代

(ゴージャスで見応えのあるレイでした。この機会にレイ作りに挑戦してみたいかがでしようか！①)

久しぶりに実家に遊びに来て、新米、きりたんぼ、腹いっぱい食べて満足、満足！秋田の食材はうまい！

本荘 P.N あきた男子さん 40代

収穫の秋がきました。今年も遠方の知り合い達に新米を送ってホッと一息ついているところです。もうすぐ白いものが空から落ちてき

一日一個食べて



「リンゴ一個 医者いらず」。私はリンゴが好物です。リンゴの記事が多かったので興味を持ちました。一日一個食べて、健康で頑張りましょう♥

岩城 佐々木由美子さん 60代

60代

秋の忙しい農作業も終わりのようですね。これからは秋鮭やハタハタなど、漁業関係が忙しくなる時ですが、どちらも豊作、豊漁を願っていますね！

象潟

須田 益弘さん 70代

「地産地消レポート」に載っていた「古民家カフェ じんごぶろう」さん、すごくいい雰囲気ですね。今度友達と行って、まつたり〜したいです。

本荘 P.N ベビちゃん 20代

庭に植えたリンゴの木に初めて実が生りました！台風前に収穫し、スイーツに変身させたいと思っています！

岩城 P.N 秋スイーツさん 50代

(リンゴ、栗、サツマイモなどなど、秋はあま〜いスイーツの誘惑がいっぱい！どんなスイーツになったか、ぜひ教えてくださいね♥④)

しばらく稲刈りが終わらずに心配していた水田も、昨日作業が終了したようです。農家の皆さんご苦労様でした。

矢島 P.N 赤とんぼさん 60代

畑の片隅でマイタケを初めて栽培してみました。本当に収穫できるか半信半疑でしたが、10月の初めに立派なマイタケを見つけてびっくり。孫達に食べてもらい、笑顔の秋でした。

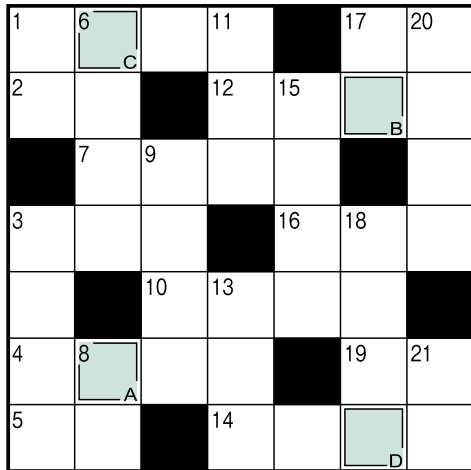
由利 伊藤 陽子さん 70代

天気の良い日はカメムシが大量発生しています。今年の冬は大雪かも？カメムシは潰すと臭いのでガムテープで素早く取るとういんですよ。

東由利 P.N シヤイン・マスカットさん 50代

ます。おいしい新米、秋野菜をたくさんいただいたいて寒さを乗り切りましよう。

本荘 伊藤 恭子さん 60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、下記までご応募ください。
◎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 令和元年11月22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

特別賞として、1名様に地産地消商品を、10名様にJA全国共通商品券(2,000円分)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~Dの文字を並べて、言葉にしてください。

タテのカギ

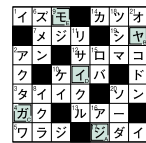
- 01 ピーヒャララと吹きます
- 03 ご指導ご—のほどよろしくお願
いします
- 06 車を運転するのはドライバー、バ
イクの場合は
- 08 日本人の主食です
- 09 ピサの斜塔がある国
- 11 穂が美しい野草
- 13 大きく立派な家のこと
- 15 彼は上司にも—置かれる存在だ
- 17 生兵法は大—のもと
- 18 果物のこと。和食のコースでデ
ザートをこう呼ぶことも
- 20 映画や小説の大まかな内容のこと
- 21 富有、次郎などの品種があります

ヨコのカギ

- 01 ボジョレー・ヌーボーを輸出す
る国
- 02 沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- 03 アルファとガンマの間です
- 04 一つのコンセントに多くの機器を
つなぐ—配線
- 05 マニキュアを塗る物
- 07 とても良いとされるおみくじの
運勢
- 10 不要な部分を省いて描きます
- 12 灰皿にたまる物
- 14 結婚式を行うこと
- 16 カエデの別名です
- 17 化粧水や乳液でスキンケア—をした
- 19 絵を描く職業の一つ

10月号のこたえ

正解は **ジャガイモ** でした。



◇応募総数 108通

◆特別賞 (地産地消商品)

P.N いも、かぼちゃ大好きさん(金 浦)

◆JA全国共通商品券 (2,000円分)

- 梶原 光子さん(象 潟) P.N 赤とんぼさん(矢 島)
- P.N タヌキボンさん(鳥 海) 鈴木とし子さん(本 荘)
- 今野 敏子さん(岩 城) P.N タ ロちゃん(仁賀保)
- 佐々木媛莉さん(大 内) 池田 順子さん(西 目)
- 熊谷 勇貴さん(由 利) P.N ココロバーちゃん(東由利)



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 エリアニュース
- 絆.net 地産地消レポート 農業の現場から
- 旅するフォトグラフ 営農生活情報
- JA自己改革への挑戦 いいものMikke♪
- 健康ガイド 食のおはなし
- ほっと.こむ ふく散歩



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

収入補填制度を集約

「保険」に統合視野(10/13付 一面)

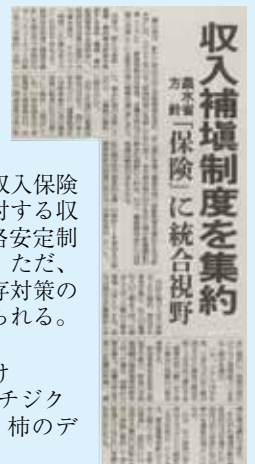
農水省は、新たに始めた収入保険制度を含め、収入減少を補う機能を持つ複数制度を集約する方針を示した。2022年の収入保険制度の見直しに合わせて、米や畑作物に対する収入減少影響緩和対策(ナラシ)、野菜価格安定制度、収穫共済などの統合も視野に入れる。ただ、農業関係者からは現場に定着している既存対策の継続を望む声もあり、慎重な検討が求められる。

■JA秋田しんせいの記事も載っています!

10/9 安全運転よろしく 野菜渡し呼び掛け
10/11 主食米で純米吟醸 10/13 北限イチジク
イベント盛況 10/16 米粉カレーパン、柿のデザート 女性部員作り方伝授…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。国内唯一の日報農業専門紙 1ヵ月2,623円(税込)



JAカードでキャッシュレス!!!

キャッシュレス時代到来!!!
JAカードを使うとこんなにお得!!!

生産物直売所 菜らんど(鳥海町)



JA直売所百菜館(にかほ市)



どこでも**5%割引!!!**
さらに**5%ポイント還元!!!**
(※ポイント還元は2019年10月~2020年6月)

道の駅おおうち ひまわり(岩谷町)



ほっといん鳥海(鳥海町)



さらに!!!

JA-SS (給油センター) でご利用いただくと
ポイント2%還元!!!

JAカード(一般)は初年度年会費無料!!
次年度年会費もご利用条件達成で無料!!

三菱UFJ JAカードWEBサイト <http://cr.mufg.jp/ja>

まだまだ特典盛りだくさん!!
お申し込み、お問い合わせはお近くのJA窓口、職員にお気軽にご相談ください。



このマークのお店が対象です!

「キャッシュレス・消費者還元制度」
(消費者還元対象期間) 2019年10月~2020年6月(9ヵ月間) 予定



JAカードで キャッシュレス 決済を はじめよう!

対象店舗でのキャッシュレス決済で
最大5%ポイント還元



ポイント還元!

中小・小規模事業者の対象店舗で
キャッシュレス決済(レジ対応カードやアプリ決済等)をすると
5%(または2%)のポイントが還元される制度です。
※ポイント還元対象外の店舗、お取り引きがあります。ご利用時に店舗でご確認ください。

JAカードはお好きな商品と交換できるポイントで還元!
JAカード わいわいプレゼント)または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントを還元します。

※5%還元対象店舗で50,000円をJAカードで決済された場合
50,000円×5% = 2,500円 相当のポイントを還元(2019年7月時点で予定している還元方法になります)

交換商品例

500
ポイント

キャッシュバック
1ポイント4円で
ご購入金額から差引き

1,050
ポイント

三菱UFJニコス
ギフトカード
5,000円分



JAカード(一般)は
初年度年会費無料!
次年度年会費も
ご利用条件達成で無料!!

三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<http://cr.mufg.jp/ja>

JAカードのお申込み・各種サービスについては、
お近くのJA窓口、職員までお気軽に。



軽油引取税免税証(農業用)の 交付申請について

■日程

地域	期日	時間	会場
東由利	令和元年 12月25日(水)	10:00~12:00	由利本荘市 東由利総合支所 第3・4・5会議室
仁賀保 象瀧	令和元年 12月19日(木)	10:00~11:30 13:00~15:00	にかほ市 象瀧構造改善センター 1階 研修室
矢島・鳥海	令和元年 12月24日(火)		由利本荘市 鳥海総合支所 講堂
大内・岩城 西目・由利	令和2年 1月24日(金)	10:00~11:30 13:00~14:30	県由利地域振興局 3階 大会議室
本荘	令和2年 1月23日(木)		

※秋田県総合県税事務所由利支所での受付は、令和2年2月3日から行いますが、上記の集合受付を行った方よりも免税証の交付が遅くなりますので、できるだけ上記会場で申請手続きを行ってください。

※インターネットからは「秋田県 免税軽油」で検索してください。申請手続きについてご案内しております。また、一部の様子をダウンロードできます。

【お問い合わせ】
秋田県総合県税事務所 課税第二課 TEL 018-860-3341

豊かなカーライフをJAが応援します。

オートローン

ご利用いただける方

- お申込時年齢: 18歳以上 65歳以下(完済時年齢: 70歳以下)の方
- 安定した収入のある方(年収の2%をみます)
- JAカード・アフィリエイトの方もお申込みいただけます

お申し込み金額: 10万円以上 1000万円以内

お借入期間: 6ヶ月以上 10年以内(6ヶ月単位)

変動金利型(保証料込み)

年1.80%
~**2.40%**

インターネット・FAXで24時間
お申し込み可能!! 仮申込時の来店不要!

お子様の夢をJAが応援します。

キャンパスローン

ご利用いただける方

- お申込時年齢: 満20歳以上 満65歳以下(完済時年齢: 70歳以下)の方
- 安定した収入のある方

お申し込み金額: 10万円以上 700万円以内

お借入期間: 6ヶ月以上 10ヶ月以内(借入期間含む)

変動金利型(保証料込み)

年1.80%
~**2.40%**

JAとの取引はこれから!!というお客様もお気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

金利引下げ項目

- ①住宅・自動車・教育ローン利用中または完済後5年度以内
- ②給与・年金・農産物代金の振込
- ③JAカードローンの契約
- ④JAネットバンクの契約
- ⑤組合員加入
- ⑥JAカードの契約

①~⑥は各々0.4% 【最大引下げ△0.6%】

本荘支店 TEL 22-4054

本荘中央支店 TEL 22-2323

組合病院支店 TEL 24-3705

若狭支店 TEL 73-2111

大内支店 TEL 65-2011

東由利支店 TEL 69-2221

由利支店 TEL 53-3221

矢島支店 TEL 55-4711

鳥海支店 TEL 57-2111

西目支店 TEL 33-2150

仁賀保支店 TEL 35-2443

象瀧支店 TEL 38-2005

金浦支店 TEL 43-4300

ホームページ <http://www.akita-shinsei.or.jp/>

秋田県民生活センター





行事予定

11
NOVEMBER



21日(木) 食と農のつどい

26日(火) 理事会

12
DECEMBER



3日(火) プレミアム実証米選考会

10日(火) あきた総合家畜市場

20日(金) 地産地消美食会

24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308回 理事会 開催日：令和元年10月25日(金)

議事

議案第1号 役員責任調査委員会運営規程の一部変更について

事案第2号 コンプライアンスマニュアルの一部変更について

議案第3号 仁賀保支店解体工事について

議案第4号 仁賀保支店跡地売却について

J A秋田しんせい概況

令和元年9月30日現在

正組合員数	10,668人	販売高	23億8,247万円
准組合員数	9,108人	(うち米)	7億275万円
出資金	53億8,996万円	(うち野菜)	3億2,736万円
貯金	1,459億4,197万円	(うち花き・花木)	3億4,485万円
貸付金	344億2,864万円	(うち林産物)	2,811万円
長期共済保有高	3,974億7,818万円	(うち果実)	206万円
購買供給高	21億2,845万円	(うち畜産物)	9億7,731万円

金融移動店舗車（ふれあいちょきんぎょ号）令和元年12月の運行日程について

日程	営業時間 9:30～12:00				営業時間 13:30～15:00								
	日	月	日	月	日	月	日	月					
2日	月	旧JA石沢	下川大内出張所	旧JA内越	旧JA小関川	16日	月	旧JA石沢	下川大内出張所	旧JA内越	旧JA小関川		
3日	火	松ヶ崎公民館	旧JA小出	亀田出張所	大竹地区	17日	火	松ヶ崎公民館	旧JA小出	亀田出張所	院内診療所		
4日	水	旧JA内越	鮎川駅前	旧JA石沢	Aコープ前郷	18日	水	旧JA内越	鮎川駅前	旧JA石沢	Aコープ前郷		
5日	木	亀田出張所	いわもと会館	松ヶ崎公民館	JR亀田駅前	19日	木	亀田出張所	いわもと会館	松ヶ崎公民館	JR亀田駅前		
6日	金	旧JA上郷	(休業)				20日	金	旧JA上郷	(休業)			
9日	月	旧JA石沢	旧JA西滝沢	旧JA内越	Aコープ前郷	23日	月	旧JA石沢	旧JA西滝沢	旧JA内越	Aコープ前郷		
10日	火	松ヶ崎公民館	中直根地区	亀田出張所	旧Aコープ伏見店	24日	火	松ヶ崎公民館	中直根地区	亀田出張所	西滝沢駅前		
11日	水	旧JA内越	旧JA玉米	旧JA石沢	旧JA蔵	25日	水	旧JA内越	旧JA玉米	旧JA石沢	旧JA大琴		
12日	木	亀田出張所	旧JA上浜	松ヶ崎公民館	小砂川地区	26日	木	亀田出張所	旧JA上浜	松ヶ崎公民館	小砂川地区		
13日	金	旧JA上郷	(休業)				27日	金	旧JA上郷	(休業)			



園児のみんなは、マモルワタル君たちと一緒に正しい横断歩道の渡り方や交通ルールを学んだんだ。そして、ステージ上で実際に正しい渡り方を体験☆ みんなしっかり渡れていたよ！ ふくちゃんもみんなと勉強できてとても楽しかったな♪



JA職員のみんなも、うちわで「おうだんはどう てをあげよう」と交通ルールをPR。園児のみんなどと一緒に声を合せて確認したよ。
みんなもルールを守って、気を付けて横断歩道を渡ろうね！ ふくちゃんとの約束だよ☆

歌と踊りで楽しく学ぶ 交通安全ミュージカル♪

こんにちは、ふくちゃんです。
今回は、10月17日に開催した交通安全ミュージカルに行ってきたよ。



ふくちゃんが
ゆく!!

シーン
72

下記QRコードから、
当日の様子をご視聴いただけます。



今回は、10月17日に開催した交通安全ミュージカル「魔法園児マモルワタル」をご紹介します。

あとがき

エリアニュースでも取り上げましたが、インターバル速歩の取材にいいきました。

体ひとつで手軽に始められて、運動方法は速歩とゆっくり歩きを数分ごとに交互に繰り返すだけ！ 1日30分程度と忙しい人でもチャレンジできそうです。

「運動の秋」ということで、これを機会に自分も始めたいと思います…。

㊦

JA秋田しんせい

第8次中期総合3か年経営計画 キャッチフレーズ

創り出そう

「農」の未来と

「地域」の未来

～なくてはならないJAになるための挑戦～

