

# Wind's

感じてください～しんせいの風

CLOSE  
UP

手伝って応援！ 無料職業紹介所  
由利本荘市・にかほ市で  
農作業のお仕事を探しませんか？

08

農業の現場から

遠藤 良夫さん

「地域の農地を支える」



◀Wind'sの  
YouTube版  
はコチラ

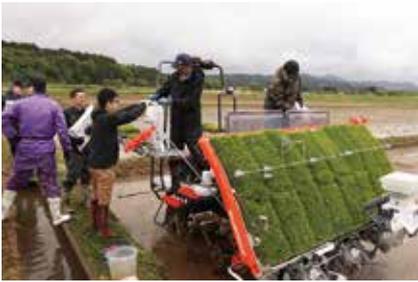


◀LINE公式  
アカウント  
友だち募集中！

## 生育ムラの解消で コストダウンへつなげる

当室が所属する由利本荘市スマート農業研究会は5月9日、令和6年度1回目の実証事業を行い、会員、関係機関ら約40人が参加しました。

今回は、(農)曲沢ファームで栽培管理支援システム「ザルビオフィールドマネージャー」を活用した可変施肥を実施。同システムで作成した可変施肥マップを農業経営の課題解決をサポートする支援システム「K S A S」に転送し、可変施肥を実現。該当する圃場で生育ムラの解消が可能なのかを検証するほか、K S A Sとの連携を確認しました。



▲会員、関係機関と協力して実証事業に取り組めます

# スマート農業研究会 令和6年度実証事業開始 Growth eye データ検証継続中

## 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

## オリジナルモデルの実用に 向け実証試験継続

J Aは、令和5年度から株式会社NTTデータCCSが提供する水稲生育AI診断アプリ「Growth eye」の実証試験を行っております。

生育調査期間中に行った生育ステージの精度検証では、目標値の+2日に対し、平均+1・29日でした。

今後も、より管内の圃場状態に合ったオリジナルモデルのGrowth eye実用化に向け、定点カメラの撮影および生育調査データの検証を継続してまいります。



▲管内6カ所に定点カメラを設置し、検証しています

## J A秋田しんせい公式 YouTubeチャンネル 投稿動画紹介【シャインマスカット研修施設①】

今回は、シャインマスカットの研修施設の動画です！ 研修施設や剪定作業の方法をご紹介します。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 第1回目ワム・ワムクラブ

J Aは5月25日、由利本荘市で今年度1回目の「ワム・ワムクラブ」を開催。親子13組が参加し、ミニトマトやピーマン、サツマイモなどの苗植えを体験しました。

参加者は、福祉事業所「ふれあい泉の里」敷地内の畑と西目地区の農家、柳橋信市さんが管理する畑の2カ所で苗植えを体験。J Aの営農指導員や柳橋さんから植え方を教わった後、親子で協力しながら作業をしました。



▲ミニトマトの苗を植える参加者

興味のある方は米穀課まで

## 稲作農家の皆さん、とっても楽ですよ！ プール育苗と高密度播種



農業者の所得増大  
生産基盤の拡大

J Aでは、水稻作付面積の維持や低コスト・労働力低減に向け、プール育苗や高密度播種といった栽培技術を推進しています。育苗管理や移植までの作業時間を効率化することで、規模拡大や複合経営につなげ、農家所得の増大を目指します。来年度ぜひ取り組んでみませんか？

### プール育苗

露地やビニールハウス内にビニールや木枠などを用いて簡易水槽（プール）を作り、そこに育苗箱を並べて湛水状態で育苗する技術です。毎日のかん水や温度管理の手間が軽減されるため、育苗管理作業が大幅に省力化できます。



【プール育苗導入人数】

令和4年度 127名 ▶ 令和5年度 133名

### 生産者の声

- ・朝の水やり作業が必要ないので、別の作業に時間を使えた。また、生育ムラが少なく、根張りが非常に良かった。
- ・丁寧な水やり作業をしなくて良いので、手間がかからず生育にも特に問題はない。

### プール育苗のポイント

- 水やり作業を簡略化
- 水やりにムラができにくいため苗の生育が均一になる
- 湛水以降はカビや細菌による病害、ムレ苗等が発生しにくい

### プール育苗の注意点

- 種子は採種ほ産種子を使用する
- 葉いもち防除にベンレート剤を使う場合は、播種時から播種直後に灌注する
- 露地プール育苗の場合は、苗の生育を揃え入水後の生育ムラを抑制するため可能であれば育苗器を使用する

### 高密度播種（大規模農家・法人向け）

苗箱1箱あたりの播種量を多くすることで、移植時に必要な苗箱数を減らす技術です。使用苗箱数が減ることで、育苗作業の省力化、コスト低減につながります。

ただし、苗が徒長や老化しやすいため、育苗管理には十分に注意する必要があります。



【高密度播種導入人数】

令和4年度 49名 ▶ 令和5年度 53名

### 生産者の声

- ・疎植栽培と組み合わせることで苗箱の枚数が少なくなったので、苗運びが楽になった。
- ・種まきから田植えまで、苗箱数が少ないことで労働力の削減ができています。また、1日当たりの植え付け面積を多くこなせる。

### 高密度播種のポイント

- 10㎡あたりの苗箱使用枚数を半分以下にすることが可能。疎植栽培と組み合わせることでさらに削減可能
- 育苗面積が縮小するため、播種作業、育苗管理の労力低減ができ、移植時における苗補給等の労力低減にもつながる

### 高密度播種の注意点

- 播種前に1箱あたり1.5ℓを目安に十分にかん水する
- 播種後20日頃を目途に移植できるように代掻き作業等準備する
- 通常の育苗方法より苗が徒長しやすいため、加湿・高温に注意する

# 手伝って応援！無料職業紹介所



由利本荘市・にかほ市で

農作業のお仕事を**探**しませんか？

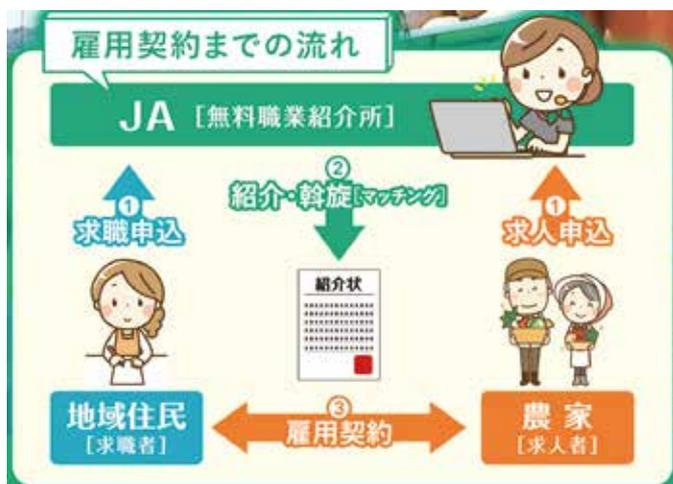
JA秋田しんせいでは、人手不足を解消したい農家組合員のため、「無料職業紹介所」事業を行っております。

農業を手伝って応援したい人とのマッチングをサポートすることで、農業の労働力確保や生産基盤の拡大を図っています。

1日単位から数か月単位まで、さまざまな期間の募集がありますので、土日や子育ての合間、学生の長期休暇など、多様な働き方が可能です。

## JA秋田しんせい無料職業紹介所（厚生労働大臣許可05-特-000013）

### ■無料職業紹介所イメージ



JA秋田しんせいの「無料職業紹介事業」は、農繁期などで人手が必要になる組合員と農業のお手伝いをして収入を得たい方をつなぐ事業です。令和5年度は、**延べ247人がマッチング**しました。

#### 【過去の求人例】

月	作業内容
5月～10月	リンドウ間引き・収穫作業
6月	トマト誘引作業
7月	小菊収穫・選別作業
9月～12月	ネギ収穫作業

### 公式YouTubeチャンネルに作業動画公開中！

JA秋田しんせい公式YouTubeチャンネルでは、さまざまな無料職業紹介所の動画を投稿しています。収穫作業の方法や服装などを紹介しておりますので、ぜひご覧ください！



▲サツマイモ収穫作業の動画



▼ネギの選別作業の動画



▶チャンネル登録は  
こちらから！



## 1日農業バイトアプリ「daywork」



daywork(デイワーク)とは、農家さんと求職者を「1日単位」でつなげるサービスです。「農業に興味はあるけど、お試して働いてみたい」「スキマ時間にアルバイトしたい」といった副業やダブルワークとして農業に携わることができます。

令和5年度は、**延べ861人がマッチング**しました。

## 求職の流れ

- 1 スマートフォンでアプリをダウンロード**  
右記の「ダウンロード方法」を参考に、アプリをダウンロードします。
- 2 アカウントの作成**  
アプリ画面の右下の「マイページ」からアカウントを作成し、ログインします。
- 3 仕事に応募**  
アプリ内の「仕事さがし」画面から募集中の仕事を選んで応募します。
- 4 マッチング**  
アプリで生産者と連絡を取り合い、マッチング成立です。



事前に動画でアプリ操作を学ぶことができます ▶



**利用方法** **ダウンロード方法**

App Storeまたは、Google Playにアクセスし「daywork」で検索するか、カメラでQRコードを読み取り、表示されたアプリをダウンロードしてください。

iPhone/iPad



からダウンロード



Android



で手に入れよう



## 求職票・最新の求人一覧はコチラから

働きたい方は、まずはこちらからお願いします。

ご希望の方は農業経営支援室までお問い合わせください。



▲JAホームページから確認できます

## 利用者の声

- 農作業をするのは初めてで不安はありましたが、丁寧に作業の説明をしてもらいました。時間通りに終わり、楽しく作業ができたので良い経験になりました。
- 選別、袋詰めなどの作業を知ることができて良かったです。普段とは違う体験ができてリフレッシュにもなりました。作業場の方に優しく教えてもらい、楽しく作業ができました。

【無料職業紹介所・1日農業バイトのお問い合わせ】

JA秋田しんせい 農業経営支援室  
TEL : 0184-74-6020 FAX : 050-3153-1816

受付時間  
9 : 00~16 : 00 (土・日・祝日は除く)



## 田植えの体験学習を通じ 管内の小学生へ食農教育

東部・北部エリア 由利・岩城

J A管内の各小学校で田植えの体験授業が行われました。児童たちは手植えを通して稲作について理解を深めました。

由利本荘市立由利小学校は5月14日、由利地区の農家の田んぼで田植えの体験学習を行いました。5年生22人が参加し、田んぼの一角に「あきたこまち」を丁寧に手植えしました。

また、24日には由利本荘市立岩城小学校の5年生児童35人が、双日由利農人株式会社



由利小学校

▲楽しく田植え体験をしました



が管理する田んぼで田植えを体験。児童たちは、同社の社員から田植えの方法を教わりながら丁寧に苗を植えました。手植え体験後、児童たちは田植え機に乗り、機械の田植えを体験。手作業との速さの違いに驚いていました。参加した児童は「お米がどうやって作られるのか勉強するまでわからなかった。収穫するのが楽しみ」と話しました。



岩城小学校

▲田植え機を体験する児童

## 大豆の苗を植えてみよう 小学生が定植体験

西部エリア 象潟

J Aは5月30日、にかほ市立象潟小学校で出前授業を開催。今回から初めて女性部員や青年部員が参加し、3年生49人に大豆の定植の授業を行いました。

児童たちはJ A職員から大豆の植え方の説明を受けた後、女性部員や青年部員と協力し、苗を植え付けました。

参加した児童は「野菜の苗は植えたことがあったが大豆は初めてだったので、楽しかった」と話しました。

## 旬のおいしさ味わって 今年度初の直売会開催

Agri・Food未来企画課

J Aは5月7日、J A本店で今年度初となる本店直売会を開催。旬のアスパラガスや菌床シイタケ、J Aで開発した米粉入り稲庭うどんなどの加工品を販売しました。

直売会は、管内の農産物や加工品を販売して旬のおいしさを味わってもらうことや農家応援、消費拡大につなげることを目的に開催しています。

今年度は、10月まで各支店や本店で女性部や青年部と連携し開催する予定です。



▲新鮮な野菜を買い求める来店者



▲1株ずつ丁寧に植えました





## シャインマスカット研修会 管理方法の理解深める

営農経済部

J Aは5月9日、J A本店で今年度2回目のシャインマスカット栽培研修会を開催。生産者ら約50人が参加し、栽培方法を学びました。

研修会では、由利地域振興局農林部農業振興普及課の菅原哲平主査が講師となり、5月の生育や栽培管理方法を説明しました。

その後、J Aが管理するシャインマスカットの研修施設に移動し、参加者らは実際に管理作業の仕方や生育状況を確認しながら理解を深めました。

## 管内産の野菜や加工品を販売 ゆりほんじょうマルシェ

由利本荘市

市内販売事業者や由利本荘市、J Aなどで行くまると売り込み推進協議会は5月25日、由利本荘市文化交流館カダーレで直売イベント「ゆりほんじょうマルシェ」を開催しました。自家製コーヒーやパンなどを提供する40店舗が出店。

J Aのブースでは、管内産のアスパラガスや菌床シイタケ、米粉入り稲庭うどんなどJ Aの加工品を来場者に販売し、地元産の農産物をPRしました。



▲多くの来場者でにぎわいました



▲次回は6月に開催予定です

## 色鮮やかなお出迎え 矢島駅前で花壇に植栽

東部エリア 矢島

由利高原鉄道矢島地域協力会は5月28日、矢島駅前の花壇を整備しました。

同会協力員や中高生、J A職員ら80人が参加し、ジニアやサルビア、ヒマワリなど約1200株を植栽。次々に花壇を植え付け、色とりどりの花壇が出来上がりました。

同会の佐藤義之会長は「観光などで訪れた皆さまに花を見て和んでほしい」とあいさつしました。

## 中学生が古代米を手植え 水田に開校の節目表現

J A

由利本荘市立本荘東中学校は5月28日、J AやJ A青年部の協力のもと「田んぼアート」を行いました。2年生109人が参加し、9・5坪の田んぼで田植えを体験しました。

今年描く文字は、同校が開校して20年目を迎えることから「20th」の文字。生徒たちは素足になって田んぼに入り、ロープに沿って慎重に古代米の苗を手植えしました。



▲慎重に苗を植えていく生徒



▲J A職員も活動をサポート！

仲間とともに複合栽培に取り組み  
地域の農地を支える



中央部エリア（東由利地区）

遠藤 良夫（えんどう よしお）さん

昭和28年10月1日生まれ 70歳

専業農家

「農事組合法人法内集落農場」代表理事

【経営面積】

水稲 28㍍

アスパラガス 58㍍

ミニトマト 400坪

好きな言葉 ● 為せば成る

趣味 ● スポーツ鑑賞



## 農業に取り組みきっかけ



両親が農業を営んでいたため、自然と私も農作業を手伝うようになり、昭和48年に就農しました。

ちょうどその頃、私が住む法内集落で「法内集落農場組合」が設立され、私も構成員として参加しました。当時は13人で稲作やシイタケ栽培などに取り組んでいましたが、平成22年に「農事組合法人法内集落農場」を設立。現在では、代表理事として26人の構成員とともに稲作を中心にアスパラガス、ミニトマトの栽培に取り組んでいます。

## 複合品目の導入



アスパラガスは、JAからの勧めで8年前に導入しました。経営の安定を図るため園芸品目をやりたいと思い模索していたところ、単価が良く、一度植えると10年以上収穫で

きるアスパラガスに着目。管内でも栽培面積が拡大していたため、当法人でも取り組み始めました。

ミニトマトは昨年を導入。水稻育苗後のハウスを有効活用できないか考えていたところ、JA全農式トク箱養液栽培システム「ういずOne」という栽培方法を知り、栽培を決意しました。

ういずOneは、発泡スチロール製の栽培箱（トク箱）に専用培土を敷き詰めて作物を植え、自動かん水装置で栄養や水を管理するシステムとなっており、管理が容易なほか、栽培箱の設置・撤去も簡単にできるので、作業の省力化につながっています。

## 工夫しているところ



通常、ミニトマトの防除作業は人力の動力噴霧機を使いますが、作業効率を上げるため、アスパラガスの防除で使

う自走式動力噴霧機を使って作業を行っています。

栽培箱の間隔を空けて設置することで、ハウス内の通路が広くなり機械も入りやすく、栽培当初は半日かかっていた作業が、1時間に短縮することができました。



▲アスパラガスの防除機を使って作業を省力化

昨年導入した「ういずOne」栽培▶

## 農業のやりがいと今後の目標



構成員とともに作業を頑張る、良いものができたときはやりがいを感じます。また、農業を通じて多くの人のつながりができたので、やっていて良かったと思います。

地域の高齢化が進み、担い手不足が課題となっていますが、これからも法人の仲間と協力して地域の農業を維持していきたいという生涯現役で頑張ります。



▲ミニトマトは6月中旬から収穫予定です



## 畜産 畜産振興課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
畜産振興課  
係長  
佐藤 大地



◀畜産だよりは、  
JAのホーム  
ページからご  
覧いただけます

2024年5月8日 あきた総合家畜市場成績

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	諒太郎	美国桜	安福久	120cm	296日	331kg	867,900円	畑山 清雄 (東由利)
2	福之鶴	美国桜	百合茂	117cm	281日	307kg	746,900円	真坂 正雄 (鳥海)
3	聖香藤	美国桜	勝忠平	120cm	278日	325kg	724,900円	畑山 農場 (東由利)

性別	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	福之姫	美国桜	安平照	123cm	309日	356kg	873,400円	小野 徳昭 (東由利)
2	福之鶴	美国桜	安福久	121cm	293日	343kg	820,600円	小松美紀子 (本庄)
3	福之姫	安福久	勝忠平	120cm	300日	375kg	752,400円	大場 惣晃 (東由利)



## 稲作 米穀課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
米穀課  
長田 翔



◀稲作情報は、  
JAのホーム  
ページからご  
覧いただけます

稲作情報を発信しています

6月3日発行

令和6年産米の圃場管理

- 水管理について
  - ・分げつの発生促進と土壌の管理
- 除草剤(中・後期)について
- 主要な中期・後期剤一覧
- 中干しに入る前の水管理について
- 中干しについて
  - ・中干し開始の目安と時期
- いもち病について

今後の発行予定 追肥・圃場管理について

JA秋田しんせい研修生NEWS vol.2

## 農業を学ぶ

~ Learn Agriculture ~

JA秋田しんせいの独自支援研修制度「新規就農者支援制度」で学ぶ研修生の皆さんがどんなことを学んでいるのか紹介するコーナーです



◀研修生NEWSは  
JAホームページ  
からご覧いただ  
けます

お問い合わせ先  
営農経済部畜産振興課  
TEL0184-27-1601

### 防除作業の方法を学びました

研修生は4月上旬、石沢地区のJA研修ハウスで防除機の取り扱い方法について学びました。メーカーの担当者から説明を受けた後、農薬の代わりに水を入れた防除機を使ってハウス内の防除作業を練習しました。

また、6月上旬には、アスパラガスの研修ハウスで実際に農薬を使って防除作業を行いました。今後も研修ハウスの栽培管理の中で、農業用機械の取り扱いについて技術を磨いていきます。



### シャインマスカットの管理作業本格化

研修ハウスでシャインマスカットの管理作業が本格的に始まりました。研修生は4月に芽かき作業を行い、5月には新梢管理や花穂整形、ジベレリン処理など、高品質なシャインマスカットの生産に向けて一つ一つ丁寧に作業し、技術を学びました。6月には摘粒作業や摘房作業が加わり、栽培の中で最も忙しい時期を迎え、真剣に取り組んでいます。





# 園芸

園芸販売課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
園芸販売課  
係長  
宮本みどり



興味のある方は園芸販売課まで

## アスパラガス栽培にトライしませんか？

■現在の生産者戸数と面積  
(令和6年4月時点)

生産戸数 **124戸**  
生産面積 **39ヘクタール**

■3年目以降の所得率(10%あたり)

経営指標	10%収穫量	単価	粗収益	経営費	所得	所得率
露地	800kg	1,163円	930,400円	679,829円	250,571円	26.9%
半促成	1,800kg	1,283円	2,309,400円	1,471,785円	837,615円	36.2%
採りつき(2年)	500kg	1,163円	581,500円	434,174円	147,326円	25.3%

### ●アスパラガスにはこんな作型があります



#### 【露地栽培】

屋外の畑で栽培する方法です。ハウスなどの施設を使わないため、設備投資を抑えられます。新植・改植を行うことで面積拡大がやすく、春芽の収穫増加率は半促成をしのぐ勢いがあります。

月・旬 作型	3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12~3月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
定植1年目	播種						定植			株養成												刈取り株焼き								
定植2年目							立茎			収穫						養分転流			刈取り株焼き											



#### 【半促成栽培】

ハウス内で栽培し、露地より長期間に収穫できる栽培方法です。雨が直接当たらないため、露地栽培よりも病害虫の発生率を下げるメリットがあります。

月・旬 作型	2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12~1月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
定植1年目							定植			株養成												刈取り、株焼き											
定植2年目							収穫			立茎			収穫						養分転流			刈取り、株焼き											
定植3年目以降	被覆(保湿)			収穫			立茎			収穫						養分転流			刈取り、株焼き														



#### 【採りつき栽培】

1年目は定植して株養成を行い、2年目の春に全て取り切る栽培方法です。従来の栽培と比べて長期管理が不要となるほか、すき込み後は別作物を作付けすることで、効率的な土地利用が期待できます。

月・旬 作型	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
定植1年目	圃場整備			定植			株養成												刈取り、株焼き					
定植2年目	萌芽			収穫						すき込み														



## JAの福祉

福祉事業所「ふれあい泉の里」

① 本荘東中生が職場体験

② 利用者が花苗植え

総務部 福祉事業所  
お問い合わせ

0184-27-1698

### 本荘東中生が職場体験 福祉事業所の仕事を学ぶ

5月8日から10日にかけて、泉の里に由利本荘市立本荘東中学校2年生3人が職場体験学習に訪れました。

生徒たちは、施設内の掃除やシーツ交換、利用者のヘアドライなどを体験。また、利用者と一緒に体操やレクリエーションなども行い、交流を深めました。

生徒は「JAの仕事が体験できて、充実した3日間だった」「利用者さんと一緒に話すことができて楽しかった」と話していました。



### 利用者が花の苗を植え付け 職員と協力

5月2日、泉の里で利用者の皆さんが花の苗植えを行いました。

利用者の皆さんは、職員と協力しながら、パンジーやビオラの苗約50ポットをプランターに定植。プランターは泉の里の入口に飾りました。

参加した利用者は「きれいに植えることができた」「いい天気作業ができて気持ちよかった」と話しました。



## JA 秋田しんせい 女性部だより

女性部の活動をご紹介します

### JA 女性部とは？

JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。

農家でも農家でない人でも気軽に参加でき、メンバーには20代から90代まで、幅広い世代の人がいます。

JA女性部シンボルマーク▶



### 一緒に活動しませんか！

女性部活動に興味がある方、参加したい方はお問い合わせください。お待ちしております。

【お問い合わせ先】

Agri・Food未来企画課 女性部事務局  
TEL：0184-27-1661

### 金浦支部

## 手軽にできる袋栽培に挑戦！ 畑作講習会開催

5月23日、金浦地区のふくじゅ館で畑作講習会を行い、専用培養土袋に直接野菜の苗を植える袋栽培に挑戦しました。

JAの営農指導員が講師を務め、植え方のコツや管理の仕方などを教わったあと、部員の皆さんは大玉トマトの苗を専用培養土袋に植え付けました。

参加した部員は「場所を選ばず簡単に栽培できる方法を知ることができてよかった。しっかり育てて収穫を楽しみたい」と話しました。



指導員から植え方を教わる部員たち

育て方も聞き、収穫が楽しみです♪



## 健康ガイド



由利組合総合病院  
診療部長  
日本整形外科学会  
整形外科専門医  
**菊池 一馬**  
(Kazuma Kikuchi)

## せきついつて何？

① 脊椎は、私たちの体にとって、とても重要な役割を果たしています。まず、脊椎の機能について3つの役割を紹介します。

## ① 体を支える

頭から骨盤まで椎骨が積み重なった柱のようなもので、私たちの体を支える大黒柱です。この柱のおかげでバランスよく立ったり歩いたりできます。

## ② 神経を守る

脊椎の中には脳と直接つながっている脊髄という神経の束が通っており、体全体へと信号を送っています。脊椎はこの脊髄を保護するトンネルのようなもので外

③ 部から脊髄を守っています。脊椎は多くの椎骨が連なっており、それぞれが柔軟に動くことで、私たちは体を自由に曲げたりひねったりすることができま

① 椎間板ヘルニア  
椎間板は脊椎骨同士の間にある柔軟なクッションのような構造で、衝撃を吸収する役割を持っています。椎間板ヘルニアは、この椎

② 脊柱管狭窄症  
脊柱管は脊髄が通る管状の構造です。脊柱管狭窄症は、この脊柱管が狭くなり、脊髄や神経根を圧迫する疾患です。立っていたり歩いていると下肢に痛みやしびれがでてきて、長く立ったり歩くことができず、歩行困難となっていくま

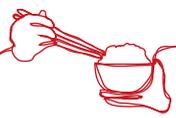
③ 成人脊柱変形  
背骨（脊柱）が異常に曲がったり、ねじれたりする状態です。この変形は、主に加齢変化で起きる、いわゆる腰曲がりですが、骨粗鬆症や神経疾患、外傷などが原因で起こることもあります。見た目の問題だけで

はなく、生活の質に影響を与えることがあります。背中や腰に痛みや重苦しさを感じたり、背骨の変形により、体を支えるのが難しくなり、疲れやすくなります。姿勢が悪くなることで、体のバランスが崩れ、杖やカートの歩かないと歩きにくくなります。

これらに対して、最終的には手術が必要になることもあります。症状の程度に応じてベストな治療を考えながら日々診療しています。

脊椎は、私たちの体を支える柱であり、動きと守りの要です。脊椎は体の中心的な役割を果たしているため、健康に保つことがとても重要です。ちよつと気になる、が進行の始まりかもしれません。由利組合の整形外科では、地域の整形外科の開業の先生だけではなく、様々な科の開業の先生方と連携しています。何か気になることがあれば、気軽に相談して下さい。

# 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。

## ミニトマト

JA管内では、主に本荘・大内地区を中心に栽培されています。主に「サンチェリーピュア」という品種が栽培されており、出荷のピークは8月です。令和6年度、管内では56戸の農家が栽培しており、出荷数量107トン、販売額7千882万円を目指す計画です。



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!**

▶ レシピ考案者  
**Agri・Food未来企画課**  
火を使わず電子レンジだけで簡単に作れる一品です。ミニトマトとお酢のさっぱりとした味がこれからの暑くなる季節にピッタリですよ♪

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。



ナスの真ん中に菜箸で穴を開けてから加熱すると、熱の通りが良くなります

## ミニトマトとナスの簡単和風マリネ

- 材料（3人分）
- ミニトマト……………10個
  - ナス……………3本
  - めんつゆ（2倍濃縮）……………大さじ5
  - A 酢……………大さじ1½
  - オリーブオイル……………大さじ2
  - 大葉……………適量
  - いりごま（白）……………適量



1 ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。



2 ナスはヘタを切って1本ずつラップで包み、500Wの電子レンジで5分加熱する。熱が通ったら菜箸などで食べやすい大きさに割く。



3 ボウルにミニトマトとナスを入れ、「A」を加えてよく混ぜる。お皿に盛り、大葉をのせていりごまをふりかけたら出来上がり。※冷蔵庫で冷やすとよりおいしいですよ

# ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

## トマト

～世界中で愛される見た目もかわいい実力派～

### トマトのプロフィール

- 【分類】ナス科
- 【原産地】アンデス高地
- 【和名】唐柿
- 【おいしい時期(旬)】6～8月
- 【主な栄養成分】リコピン、カロテン、ビタミンC、カリウム、クエン酸など

解説：KAORU

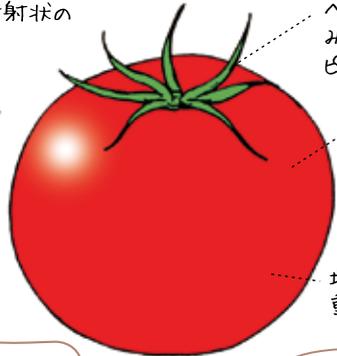
### 見分け方

お尻の部分に放射状の筋が見える

へたが緑色でみずみずしくピンとしている

全体に色が回っていて張りがある

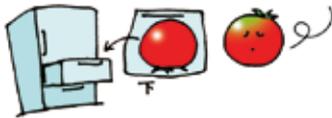
均等に丸く、重みを感じる



栽培中に与える水分を減らして糖度が上がっている証拠の「スターマ7」(星形)とも呼ばれるのチェックしてみよう

角張っているものや凹凸があるものは、中に空洞ができていたり、生育状況が良くなかった可能性があるよ

### 保存方法



緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので室温に置き、追熟させて全体が赤くなるのを待つ

完熟したトマトは冷蔵庫の野菜室で保存のポリ袋に入れるか、ラップをして、お尻がつかないようにへたを下にして入れておく

### トマトのいろいろ

世界には8000種類以上の品種があり、国内で栽培されているだけでも130種類以上!

#### 赤色系トマト



皮にも色が付いていて厚いものは酸味、香り共に強く、煮崩れにくいので、主に加工用として缶詰やケチャップ、加熱調理用などに利用される

#### 桃色系トマト



皮が薄くて無色透明なもの甘味があり、癖が少なく香りも弱い「桃太郎」などがこれに当たり、現在市場に出回っているものはほとんどがこの部類

#### ミニ系トマト



丸形や長卵形など形や大きさだけでなく、色も赤、黄、オレンジ、黒など多種多様な超小型のマイクロトマトも人気



#### グリーン系トマト

グリーンセブラ

未熟なグリーン状態で収穫したものと熱しても赤くならない品種(グリーンセブラ)がある。彩りや食感も個性的



#### フルーツトマト

高糖度のブランドトマトと与える水分を調整したり、土の塩分を高めたりすることにより、糖度を高めたトマトの総称の品種名ではない

### トマトのチカラ



ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があり風邪予防や美肌にも効果的

トマトの赤い色のもとリコピンといわれる色素成分の活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより強力な抗酸化効果があるといわれているよ

β-カロテン

カリウム

リコピン

カリウムは高血圧予防やむくみ改善に♪



### トマトのじみツ



語源はメキシコのアステカ文明が繁栄していた頃にトマトル(膨らむ果実)と名付けられたことから



食用として栽培され始めたのは19世紀になってからよ

原産地はアンデス高地の16世紀になってジャガイモと共に欧州に渡った。当時は毒を持っていると思われ観賞用だった

#### 国産のトマト

パクチンが皮に多く含まれている



うま味成分が果肉より種の周りのゼリー質に多く含まれている

日本へは江戸時代初期に伝来。明治時代食文化の洋風化とともに急速に消費量が増加



春～初夏  
秋先

味わいが濃厚  
高糖度で栄養価が高い



真夏

みずみずしくて  
さっぱりした味わい



### 楽しみ方・食べ方のコツ

生

へたをくり抜いてから♪

そのまま切ってサラダにする場合、皮付きのままの方が栄養価は高いが、皮をむいた方が口当たりが良くなる

湯むき

沸騰した湯の中で10～20秒ほど転がす

氷水に入れると皮が  
つるつむける

焼く



トマトのへたをくり抜き、オーブンでじっくり焼くと濃厚な甘味が引き出されずいたくな味わい

煮る



煮込み料理などに使う場合は、皮ごと種も一緒にミキサーにかけるようにした方がうま味は生かせる

ピューレ



湯むきしてからミキサーにかけ、ピューレ状にして、ソースやドレッシングにフレッシュジュースとしても

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



朝・夕の涼しさで身体がついてい  
ないです。これから暑い夏！ 少  
ずつ慣らして頑張らしましょう！

由利 P.N ずらんさん 60代

アスパラガスが盛りですね。「オス  
スメレシビ」、おいしそうなので  
さっそく作ってみようと思います。

象潟 P.N 孫かわいいさん 60代

プランターに植えたイチゴを孫に収  
穫させようとしたのですが、先に鳥さ  
んに収穫されました。残念です。

金浦 越川 秀和さん 70代

スナップエンドウの花が咲  
きました。白くてかわいい  
花です。早く収穫して炒め  
物、塩ゆで、みそ汁で食べ  
たいです。

象潟 竹内 育子さん 60代

青葉萌えるさわやか気分で  
出勤！

今日も頑張れまーす！

大内 佐々木榮里子さん 60代

生春巻きは食べたことはありません。  
太いアスパラガスの採れるうちに食  
べてみようと思います。

東由利 P.N キッチン大好きさん 60代

## 何を植えようかな？



チューリップも終わり、あとに何を植え  
ようか花屋さん巡りをしています。結局  
はいつものありふれた花になるかなー！  
高価な花は買えないしな…。

本庄 佐藤 陽子さん 60代

苗も田植も無事に終えま  
した。これからは老夫  
婦らしみにしていた道  
の駅巡りです。頑張っ  
た時間に感謝です。

東由利

畑山津美子さん 70代

都会に住んでいる孫が  
久しぶりに帰省しまし  
た。山菜が好きで、タ  
ケノコやワラビ料理を

## 毎日畑で頑張っています



毎日畑に出て頑張っています。少しでも  
外に出ておいしい空気をいただいでいま  
す。元気に頑張るぞ！

由利 三浦 トシさん 80代  
(みなさん畑作業で汗を流してますね！  
気温の変化に気を付けて頑張ってください！ ㊦)

喜んでくれました。特にワラビた  
きがおいしかったようです。

由利 熊谷 雄二さん 80代

お野菜が高くてびっくりしています。  
自分でも何か栽培してみようかな？

仁賀保 P.N ソーダさん 40代

ゴールデンウィークはあちこちの道  
の駅を巡りました。産直の山菜、漬  
物、そしてソフトクリームがおいし  
かったです。締めは地元でアスパラ  
ガスをGET。天気が良くて気持ち  
良かったです。

岩城 P.N くいしんぼーさん 30代

(道の駅巡りは楽しいですよ！そ  
の土地ならではの特産品も売って  
るので訪れるとワクワクします！)

シドケとタケノコを購入。  
さっそくゆでて食べたいと  
思います。

岩城 P.N ユリホマレさん 30代

5月の連休は、4年ぶりに  
北海道の孫に会いに行つて  
きました。久しぶりの再会  
にとても成長していた様子  
を見て、うれしく思ったと  
同時に自分も年をとったの  
を実感したところでした。

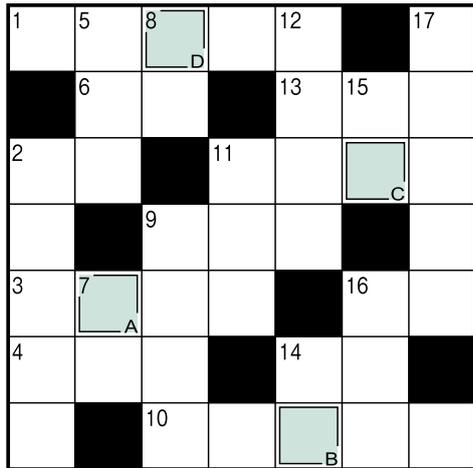
東由利 長谷山 栄さん 60代

朝夕の気温差があり体調管理が大変  
でしたが、やっと暖かくなって落ち  
着いてきました。夏はほどほどの暑  
さになってほしいです。

象潟 須田 幸夫さん 80代

私は食べ物の中で野菜が大好きで、  
ゆでたり、炒めたり、いろいろな味  
付けをして食べています。春先に種  
をまいたレタス、絹サヤ、ササギな  
どの芽が大きくなり、楽しみに育て  
ています。旬の野菜を早く食べたい  
です。

由利 伊藤 陽子さん 70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6年6月24日(月)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7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

- 02 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 05 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 07 シカと大仏が有名な県
- 08 耕したり肥やしたりします
- 09 カウボーイが首に巻きます
- 11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 12 LDKのLです
- 14 たる、おけにはめられています
- 15 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- 16 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 17 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

### ヨコのカギ

- 01 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 02 いとこのお母さんです
- 03 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 04 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 06 6月の第3日曜日は——の日です
- 09 ポシエットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かすようになることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

## 5月号のぞたえ

正解は **ピクニック** でした。



- ◆特別賞(地産地消商品) 佐々木幸子さん(大内)
- ◆大賞(JA加工品) 佐藤 幸子さん(矢島)  
P.N にゃん助さん(岩城) 森井 雄治さん(西目)
- ◆地産地消費(JA加工品) 森 トシ子さん(象湯)  
小松 由子さん(東由利) 渡辺 結香さん(仁賀保)  
P.N ツツジさん(金浦) P.N バドママさん(鳥海)  
斎藤 春子さん(本荘) P.N ハッピーさん(由利)

◇応募総数 98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)

- P 3. トピックス  P 4. クローズアップ
- P 6. エリアニュース  P 8. 農業の現場から
- P 10. 営農情報  P 12. JAくらしの活動
- P 13. 健康ガイド  P 14. 食のおはなし
- P 16. 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

### ■5月の注目記事

#### 家庭向け 米販売勢い (5/17付 1面)

米の需要が急速に高まっている。物価高でモノの値段が上がり消費者の節約志向が強まる。米は値頃な食材として注目され、毎月の売り上げは前年度超えが続き、2桁伸ばすスーパーも出ている。取引価格も上向き、消費減少が続いてきた米を巡る環境に変化が起きている。



#### ■JA秋田しんせいの記事も載っています!

5/1 新入職員や組合長 仕事巡り意見交換 5/9 サツマイモの苗供給へ定植作業 5/10 可変施肥で地力むら解消 栽培管理システム連携 5/15 旬の味多彩に JA秋田しんせい本店で直売会 5/15 シャイン作業を共有 管理方法の理解深める 5/18 シャインの手入れ、中学2年生が体験 5/21 業務用キャベツ栽培の要点確認 5/21 小学生が農業体験 5/25「顔の見える職場」めざし週報 部署間連携強化へ発行再開 …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)





### 行事予定

6

JUNE



27日(木) 総代会

7

JULY



3日(水) 由利畜産共進会

9日(火) あきた総合家畜市場

30日(火) 理事会

※行事予定は変更となる場合がございます。

### 【お詫びと訂正】

先月号に下記の誤りがございました。  
お詫びして訂正させていただきます。

P 4 令和6年度渉外担当者・営農  
指導員紹介

【誤】佐々木賢治さん

【正】佐々木賢志さん

### 理事会報告

#### 第367回 理事会 開催日：令和6年5月28日(火)

- 議案第1号 子会社及び関連会社並びに関係団体への役員の推薦について
- 議案第2号 余裕金運用規程の一部変更について
- 議案第3号 共済規程の一部変更について
- 議案第4号 職制規程の一部変更について
- 議案第5号 第27回通常総代会の提出議案と報告事項について
- 議案第6号 決算関係書類の承認について
- 議案第7号 部門別損益計算書の決定について
- 議案第8号 第10次中期総合3か年経営計画について
- 議案第9号 第28年度事業計画について
- 議案第10号 表彰規程による表彰者の決定について
- 議案第11号 子会社の第8次中期総合3か年経営計画の変更について
- 議案第12号 子会社の令和6年度(第24期)事業計画の変更について
- 議案第13号 令和6年産米穀共同計算計画について
- 議案第14号 秋田県農業信用基金協会への出資について
- 議案第15号 不良債権の処理方針について
- 議案第16号 大口資金の貸付について
- 議案第17号 総代選挙における選挙事務担当者の指名について

### J A秋田しんせい概況

令和6年4月30日現在	販売高	2億7,903万円
正組合員数	(うち米)	1億2,586万円
准組合員数	(うち野菜)	1,170万円
出資金	(うち花き・花木)	41万円
貯金	(うち林産物)	639万円
貸付金	(うち畜産物)	1億3,464万円
長期共済保有高		3,324億3,536万円
購買供給高		2億6,803万円

### 金融移動店舗車(ふれあいちょきんぎょ号) 令和6年7月の運行日程について

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 西滝沢駅前 午後 旧Aコープ前郷	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 亀田駅前	午前 旧上郷支店 午後 大竹地区	
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 鮎川駅前 午後 旧Aコープ前郷	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 松ヶ崎公民館	午前 旧上浜支店 午後 小砂川地区	
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
		午前 旧西滝沢支所 午後 旧Aコープ前郷	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 いむと館(亀田)	午前 旧小出支所 午後	
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 玉米会館 午後 旧蔵支所	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 松ヶ崎公民館	午前 旧上郷支店 午後 小砂川地区	
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	営業時間 午前 9:30~12:00 午後 1:30~3:00		

さまざまなライフプランに沿った相談に迅速に対応！



渉外担当者が

# くらしの相談員として活動します！

## くらしの相談員とは？

渉外担当の役割を「くらしの相談員」と位置づけ、共済・投信・融資はもとより「農業保障の充足」や「食べて応援」活動も合わせ、幅広く活動します！



## 01 組合員・利用者の皆さまのご要望・ご相談を部門間連携し、対応します！

渉外担当者は、3Q訪問活動を通じて、共済のみならず、組合員、利用者の皆さまの「声」を他部門と共有し、連携を強化してまいります。



▲JAの渉外担当者の訪問または、支店窓口でご要望・ご相談に対応します

## 02 「食べて応援！」活動を通じて地域の皆さまとの接点を拡大します！

地域の皆さまにJAの行っている事業をご案内し、「JAを知ってもらう」活動を展開してまいります。

また、「食べて応援」活動を通じて、地域の皆さまとの接点を拡大し、「食と農」にご理解いただける活動に取り組んでまいります。

◀支店直売会を開催し、地域との接点を拡大



▲お届け便で食べて応援！



詳しくは、お気軽にお近くの支店窓口、または渉外担当までお問い合わせください。

本荘中央支店 22-2323  
本荘支店 22-4054  
岩城支店 73-2111

大内支店 65-2011  
東由利支店 69-2221  
由利支店 53-3221

矢島支店 55-4711  
鳥海支店 57-2111  
西目支店 33-2150

仁賀保支店 35-2443  
金浦支店 38-2005  
象潟支店 43-4300