

# ふるさと

8

vol.232  
2017

JA秋田ふるさとは、新たな期待を創造します。

【特集】  
健康生き活き  
100歳プロジェクト



今月は

## キュウリ



キュウリの歴史は古く、日本では平安時代から栽培されていたといわれています。今では緑色の未熟な状態を食べていますが、昔は完熟させて黄色くなったものを食べていたのだそう。キュウリの語源が「黄瓜」からきているというのはそこに由来します。

パリッとした歯ごたえのある食感が特徴のキュウリ。その95%は水分で、暑い夏の水分補給に適しています。また、カリウムも含まれており、は火照った体を冷やす効果や体に溜まった老廃物を排出させる効果も持っています。



### ● 材料（4人前）

- ・むきエビ 100g
- ・キュウリ 2~3本
- ・トマト 中1個
- ・タマネギ 中1/2個
- ・パプリカ(オレンジ、黄色) 各1/4個
- ・レタス 適量
- ・韓国のり 適量
- ・炒りごま(白) 少々

### 【ドレッシング】

- ・酢 大さじ3杯
- ・醤油 大さじ2杯
- ・ごま油 大さじ1.5杯
- ・すりごま 小さじ1.5杯
- ・塩 少々
- ・一味唐辛子 少々

- ①エビ（大粒なものは背ワタを取り、縦に2等分する）は軽く湯がき、冷水に入れ水気を切る
- ②キュウリは7~8センチの長さで千切り、タマネギ、パプリカは薄くスライス、レタスは一口大の大きさにちぎる
- ③②を冷水にさらし、シャキッとさせたら水を切り、ボウルに移す
- ④ドレッシングの調味料を合わせたら③に入れ、軽く混ぜ合わせ器に盛り付ける
- ⑤トマトを8~12等分にし、①と共に④の上に乗せ、韓国のりと炒りごまを振り掛けたら完成！



我が家自慢の  
レシピを伝授！

### 【エビと夏野菜の韓国風サラダ】



レシピの紹介者  
【大雄地区】  
小野 正子さん

### 夏野菜をたくさん食べて夏バテ対策！

お酢が入っているのでサッパリとした味わいで、韓国のりとごまの香りが食欲をそそる、暑い夏にぴったりのレシピです。一味唐辛子がちょっぴり刺激的で、お酒のおつまみとしても箸が進みそうです。エビの代わりにタコやイカ、鶏のササミに代えてもおいしくいただけます。身近にある野菜で簡単に作れるので、食卓にもう一品欲しい時にも彩りを与えてくれます。ドレッシングは作り置きしておく、必要な時にサッと使えて便利です。

## CONTENTS

- 02 レシピ
- 03 もくじ/表紙紹介
- 04 **【特集】健康生き生き  
100歳プロジェクト**
- 08 ニュース&トピックス
- 12 営農ワンポイントアドバイス  
～展着剤の役割と使い方～
- 13 突撃! アグリリポート
- 14 農に生きる
- 16 みんなの福祉だより
- 17 健康情報
- 18 ふるさとサロン
- 20 バラエティコーナー
- 22 インフォメーション
- 24 ふるさとの民話  
JAの概況



ふるさとの夏、  
ひとりじめっ!

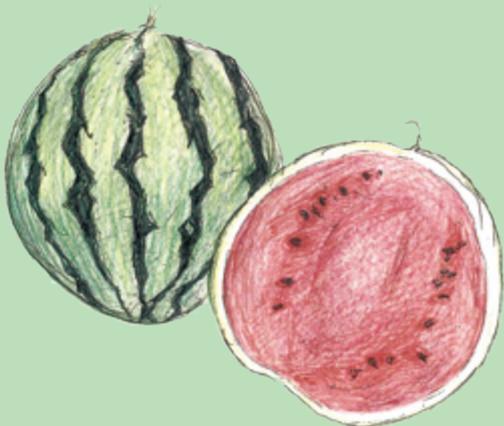
### 安藤 紗和ちゃん (十文字・4月9日生まれ・3歳)

両親(父・拓哉さん 母・千咲さん)と祖父母、曾祖母、兄(樹希くん・5歳)の7人家族。甘いものが大好きで、お家で作っているスイカが夏の定番スイーツ! 収穫されたスイカが小屋にズラリと並ぶと楽しくなっちゃうよ! そんな元気いっぱいの紗和ちゃんですが、保育園では周りの面倒をよくみるしっかりものです。今日はお兄ちゃんと仲良くスイカの収穫に挑戦します。おじいちゃんと一緒にがんばるぞ!



- ①大きなスイカ、みつけた!
- ②おじいちゃんと一緒に収穫がんばったよ!
- ③お兄ちゃんとっても仲良し! 楽しいね!

(撮影日 7月29日)





# 【特集】健康生き生き100歳プロジェクト

J A秋田ふるさとでは、昨年から「自らの健康は自らの手で」をモットーに、助け合いと活力ある地域づくりを目指した「健康生き生き100歳プロジェクト」を立ち上げて活動しています。健康で明るく豊かな生活を送るヒントを一緒に探してみませんか？

**Q.** 「健康生き生き100歳プロジェクト」って？

**A.** 健康寿命100歳を目標に「運動」「食事」

「健診・介護・医療」の3つの活動を主体に、さらに「ゆとりといきがい」の活動を加えた地域住民の心身にわたる健康寿命を創造する活動です。

(※) 健康寿命とは…平均寿命から介護を要する年数を引いた年数  
WHO（世界保健機関）が2000年に提唱した指標で、  
自立して健康に暮らすことができる期間と定義されています。

**Q.** プロジェクトの参加対象は？

**A.** お子さんからご年配の方まで地域にお住まいの方であればどなたでも参加いただけます！



# 運動

四季折々の景色を見ながらウォーキングを楽しむ「歩こう会」をはじめ、ゴルフ大会やグラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、バレーボール大会などのスポーツを通じた交流や親睦を深め、心身ともに健康を目指した活動を実施しています。



外の空気を吸いながら  
みんなで楽しく  
ウォーキング!



# 食事

生活習慣病予防の料理講習会や子育て支援施設「りんごちゃんひろば」での食の安全に関する講習会など、毎日の食事や食生活を見直し、「健康寿命」を伸ばす取り組みを実施しています。

食育についても学びを深められます!



# 健診 介護 医療

健康診断の受診率向上を図るため、事後指導や認知症サポーターの養成講座、平鹿総合病院による健康講話や福祉課による介護福祉相談が受けられる健康推進大会を開催し、参加者のみなさんの日常生活をサポートしています。

健診の結果や健康講話から  
健康への意識を高めていきましょう!



次のページでは  
夏バテを乗り切る  
対策と予防を紹介します!

平鹿総合病院監修

今年の夏を「健康生き活き」に過ごすための

# 夏バテ対策と予防

～運動・食事・生活習慣で

夏の暑さを乗り切ろう!!～

**夏バテ**とは、夏の暑さに身体が順応出来ずに現れる様々な症状の総称です。

暑くなって気温が上がると、皮膚の血管が拡張し、血液が体内の表面に集まって汗を出します。夏は多量の汗をかくため、水分に加えてナトリウムやミネラルなど、身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。また、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温の調節が難しく熱が体内にこもって疲れやすくなります。

暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→消化力の低下→食欲不振」と悪循環も起こり、暑さで寝付けなかったりすると生活のリズムが崩れがちになります。しかし、クーラーなど冷房器具の使用により室内外の温度差が激しくなると自律神経の乱れを引き起こしたり、冷たいものを食べすぎること胃腸の機能低下が起こりやすくなります。

夏バテを予防し、乗り切るためには、**食事と生活リズムの安定化、そして軽い運動**を加えることが良い方法です。暑い夏を乗りきるために、日常生活で出来る対策を試してみましょう。

## 【運動のポイント】

- ①夏バテしない身体を作るには、**有酸素運動**が効果的です。  
ウォーキング、ラジオ体操などもお勧めです。  
ただし、熱中症には気を付けましょう。



- ②水分補給は、脱水症状を予防する目安として、朝・晩の体重の差が2%を超えないように、こまめに取りましょう。ミネラル分を補うために、麦茶やほうじ茶、スポーツ飲料も良いでしょう。

## 【食事のポイント】

- ①食事は**量よりも質**を考えて摂りましょう。



- ②香辛料を上手に使って食欲増進を。

- ③冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。  
(適度なアルコールは食欲増進効果がありますが、飲みすぎは注意！)



- ④新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、ビタミン・ミネラルを補給。

- ⑤ビタミンB1補給を忘れずに。(体内の栄養をエネルギーに変換する働きがあります)  
※**ビタミンB1を多く含む食品**…豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごま など

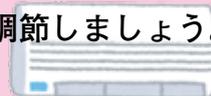
- ⑥クエン酸を積極的に摂って疲労回復。  
※**クエン酸を多く含む食品**…レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し など

## 【生活習慣のポイント】

- ①冷房設定は、自律神経への影響を少なくするため、**外気温との差が5℃以下**を目安としましょう。ただし、身体状態に合わせて、大きな温度変化を受けないよう調節しましょう。



- ②しっかり睡眠をとりましょう。  
できない場合は、20分程度の昼寝で補うと効果的です。



- ③規則正しいリズムある生活を。(夜更かしはやめ、就寝と起床時間を一定に保ちましょう)



# News & Topics ニュース&トピックス August 2017



今月の組合員のみなさんの活動やJAの行事を、写真と記事で振り返ります。



▲ミスフレッシュが試食用スイカを振る舞った



▲目標必達と安全を祈念しテープカットが行われた



▲多くの報道陣が詰めかけた



▲ドライバーへ花束の贈呈が行われた

## スイカ出発式 ふるさとの夏をお届け 全国26市場へ出荷

すいか  
西瓜部会は7月14日、出発式を雄物川集出荷所で開き、生産者のほか県や市、JA担当者など30人が出席しました。市場へ向け出発するトラックを前に、今シーズンの集出荷作業の安全と目標販売額の達成などを祈念し、テープカットが行われました。トラックには県オリジナル品種の「あきた夏丸ツッチェ」などが積み、ドライバーへJA全農あきた青果物キャンペーンレディ「ミスフレッシュ」による花束の贈呈も行われました。今年のスイカは6月上旬の低温による影響で、生育に1週間ほどの遅れが生じましたが、しっかりとしたシャリ感と十分な糖度に



▲「釣りキチ三平」のイラストが目印

仕上がりました。

本格的な出荷は7月下旬から8月下旬にかけて、県内や関東、関西など全国26市場に出荷されます。部会では今年度、出荷量6727ト、販売額13億円を目指しています。

## 日曜稲作現地研修会 幼穂形成期の栽培と 本田管理の基礎学ぶ

JAは7月9日、会社勤務で週末に農業を営む従事者や農業経験の少ない初心者を対象に、管内4地区で日曜稲作現地研修会を開き、20人が参加しました。米穀課の佐々木了専任指導員が幼穂形成期の確認方法や栄養診断と本田管理のポイントを説明しました。佐々木指導員は、茎数が少ないまま中干した場合、分けつ量が下がり、収量にも左右することを喚起。「茎数を確保し、中干しは幼穂形成期前までに終了できるようにしてほしい」と参加者に呼び掛けました。また、平年よりもカメムシの発生が早まっていることから圃場内のヒエやホタルイなどの雑草対策や、農道や畦畔の草刈りの徹底も呼び掛けました。



▲稲の栄養状態を見極め、しっかり穂肥を施用することを呼び掛けた佐々木指導員（左）



▲幼穂を確認する参加者



▲佐藤勇部会長は「高品質のエダマメを作っている」と呼び掛けた



▲目ぞろえ会では品質や形状などについて確認

## 枝豆出荷講習会・目ぞろえ会 高品質生産目指し 管理徹底を確認

枝豆部会は7月13日、平鹿支店で出荷講習会と目ぞろえ会を開き、県や市場担当者、部会員など60人が参加しました。講習会では生育状況や今後の栽培管理、販売状況について確認。平年よりも生育に一週間の遅れが生じていましたが、7月に入り順調に推移。今後は気温上昇に伴う適期防除の徹底を確認しました。市場担当者からは「ふるさと産のエダマメは高い評価を得ている。8月から9月にかけて遅れを取り返せるように出荷をお願いしたい」と話しました。目ぞろえ会では現物と出荷規格表を見ながら品質や形状、色沢、莢の大きさ、収穫適期の判断基準、出荷の留意点などについて確認しました。

## 平鹿総合病院と直売の会 新鮮な地元産農産物を 病院食で提供

平鹿総合病院は、7月1日から「たっぷり横手野菜月間」を開始しました。地元産農産物で心身の回復を応援する取り組みで、今年で7年目を迎えました。期間中には、病院食にJA直売の会「ふるさと安心畑」会員が生産し、同院に納品したトマトやジャガイモ、ズッキーニなどの夏野菜を使用し、週5回入院患者に食材の栄養価を示したカードを添えて提供しています。病院食を食べた入院患者の一人は「栄養成分のカードで勉強しながらおいしく食べられた」と感想を話していました。同院栄養科の石山香管理栄養士は「患者さんに喜んでいただけるよう今後も地元産の野菜の提供をしていきたい」と意気込みを話しました。同取り組みは、8月31日まで実施しています。



▲直売の会会員が生産する野菜を同院栄養科の調理士へ届ける



▲入院患者からは「地元の食材が使われていて嬉しい」という声があがった



▲青年部員の指導を受けながらキュウリの管理作業を体験した生徒



▲リンゴの木に鳥獣対策のための糸張りを体験

## 平鹿中学校と青年部 農業体験交流で ふれあい生まれる

横手市立平鹿中学校2年生94人は、キャリア教育の一環として7月25日に夏休みの期間を利用したJA青年部との交流事業である農業体験交流の1回目を行いました。

始めは農機具の扱いなどに戸惑う生徒たちでしたが、青年部員からの指導を受けながら徐々に慣れた手つきで作業を進めていきました。生徒は「実際にやってみて農作業の大変さを感じた」と感想を話し、農業への学びを深めていました。

農業体験交流は8月22日までの期間中に4回実施し、1グループ3、4人に分かれて青年部員の圃場などで収穫や管理作業などを体験します。

## JAふれあいセミナー 地場産野菜を生かして おいしく調理

JAは7月4日から12日までに管内8地区で品目研修会と料理講習会を開き、280人が参加しました。地域住民を対象にしたJAふれあいセミナーの一環で、5日には横手支店で開催し、地域住民やJA女性部員など30人が参加しました。品目研修会では、漬物の素などの製造元である永長産業(株)営業課リーダーの宮崎宏之佐さんを講師に迎え、同社の素を使った手作りのトマトケチャップと焼肉のたれの作り方を実演。料理講習会では、実演で作ったトマトケチャップと管内産の野菜を使った「高野豆腐のチキンライス風」と焼肉のたれを使った「こんにやくステーキ」を参加者全員で調理し、試食しました。参加者は「ヘルシーなのに食べごたえ十分。家でも試したい」と笑顔で感想を話していました。



▲「管内は野菜と果物の生産が盛ん。豊富な食材を生かしてほしい」と話す宮崎さん（右）



▲「高野豆腐のチキンライス風」と「こんにやくステーキ」（写真右）を作った参加者



▲天候にも恵まれ生き生きとプレーする参加者



▲写真右から3位の高橋さん、準優勝の藤原さん、優勝の松本さん

## 組合長杯グラウンドゴルフ大会 日頃の練習の成果を発揮 はつらっプレー

「第14回組合長杯争奪グラウンドゴルフ大会」（主催：JA秋田ふるさと・共催：JA秋田ふるさと年金友の会連絡協議会）が8月2日、横手市赤坂総合公園グラウンドゴルフ場を会場に行われ、管内24支部から169人が参加しました。

大会に先駆けて、小田嶋契代表理事組合長が「自分の全力を出して、元気に楽しく、いい汗をかいてほしい」とあいさつ。

参加者は32ホールでスコアを競い、上位15人に与えられる全県大会の出場権を目指し、熱戦を繰り広げました。

なお、大会の主な結果は次の通り

【優勝】松本 永四郎さん（浅舞）65

【準優勝】藤原 英男さん（山内）67

【第3位】高橋 ライ子さん（黒川）68

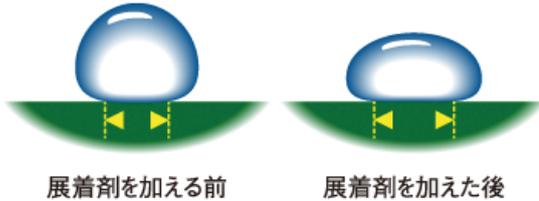
※数値はスコア



# 展着剤の役割と使い方

【指導員】 園芸課 佐藤 譲

図1 薬液の付着がよくなる



展着剤を加える前

展着剤を加えた後

葉面との接着面が大きくなるため、  
薬液の付着がよくなります。

展着剤とは、農薬を付着させやすくするためのもので、農薬の効果を高めるといふ重要な役割を担っています。種類や特性を知り、最大限の効果を引き出すよう適切に使用しましょう。

展着剤は、散布した薬液が散布作物などの表面に広がり均一に付着するのを助けまします。(図1) この働きをするのが展着剤の有効成分である界面活性剤です。

界面活性剤の中には、湿潤や吸湿、浸透、乳化、分散、起泡、洗浄、吸着、被膜形成など様々な作用を持つものがあり、一般展着剤、機能性展着剤、固着性展着剤の3種類に分けられ、それぞれ次のような特徴があります。

### 一般展着剤

展着剤の中で最も種類が多いのがこの一般展着剤になります。薬剤の付着性や湿展性に優れ、被膜面を広げる効果が高いです。ただし、濃度を上げすぎると薬害の心配や被膜面を広げる効果が少なくなり、効果が下がることがあります。薬剤ではグラミンSやハイテンパワーなどがあります。

### 機能性展着剤

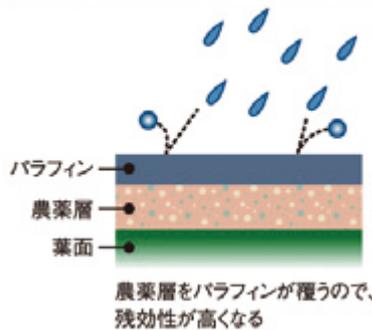
作物への浸透、浸達性を持ち、薬液(有効成分)を積極的に作物に「浸み込ませる効果」があります。また、病原

菌や害虫の細胞などの標的的部分によく付着するようになります。アプローチBIやニーブなどがあります。

### 固着性展着剤

薬剤の被膜層を厚くすることで、付着量を多くします。また、作物の表面へ有効成分を固着させ、薬剤の残効性を高めます。(図2) 主に保護

図2 保護殺菌剤には



パラフィン  
農薬層  
葉面

農薬層をパラフィンが覆うので、  
残効性が高くなる

### 薬液の作り方

殺菌剤や予防剤の雨前散布に加用します。アピオンEなどがあります。薬液を作る時には混ぜる順番があります。水を張ったタンクに、一般的には界面活性剤の多い順に混ぜていきます。初めに展着剤を入れ、製剤を水中で分散させやすくします。二番目に乳剤を入れます。乳剤は油

図3

←水に濡れにくい		水に濡れやすい→				
葉の表面						
イネ	サトイモ	イチゴ	トマト	キュウリ	モモ	
葉の濡れやすさ						
該当作物の例						
悪い	イネ、ムギ、ネギ、ダイズ、キャベツ、サトイモなど					
中程度	イチゴ、メロン、トマト、ナスなど					
中～良い	サツマイモ、カキなど					
良い	キュウリ、モモ、リンゴ、ナシ、インゲン、トウモロコシなど					

状ですが、薬剤の中に界面活性剤が入っているので混ぜやすくなっています。最後にフロアブル剤や水和剤を入れます。

展着剤を入れ過ぎると薬害などの心配があるので、使用条件や使用上の注意事項を厳守してください。

### 薬液の付着

作物には水に濡れやすいものと濡れにくいものがあります。一般的に果樹は濡れやすい作物で、イネやムギは濡れにくい作物になります。野菜では品目などによって違いますので表を参考にしてください。(図3)

# 地元の高校生が行く！ 突撃！アグリリポート



125時間目



①②播磨さんのご家族やアルバイトのみなさんでスイカの箱詰めや出荷作業をおこなっていた ③播磨さん（右）からおいしいスイカの見分け方などを教わった ④日焼けを防ぐために藁をかけて栽培されるスイカ ⑤播磨さんのスイカ畑を背に記念撮影。私たち地元の高中生もスイカの魅力を伝えていきます！（撮影日7月25日）

## 今月のお題

# 地元の特産・スイカについて 学びを深めよう！

スイカの知識を活動に  
活かしていきたいです！



雄物川高校2年  
畠山 春花さん 佐藤 二知翔さん

私たち雄物川高校家庭クラブはスイカ農家の播磨和宜さんを訪問し、雄物川の特産であるスイカの栽培について取材しました。播磨さんのスイカは県内外に出荷されており、私たちがうかがったときはスイカの箱詰めと出荷作業をしていました。

播磨さんが育てているスイカは「あきた夏丸」や「あきた夏丸チッチェ」などで、糖度11度以上の甘さと食感がよい秋田オリジナルの品種です。中でも「あきた夏丸チッチェ」は一人暮らしや核家族の家庭にぴったりの小玉品種で、人気が高まっています。私たちもごちそうになりましたが、甘くてみずみずしく、とてもおいしかったです。おいしいスイカは、皮にハリがあり、黒の縞模様がはっきりしているのが良いそうです。小玉スイカは叩いたときの音が高いと甘みがあり、大玉スイカは低く響いた音がするものおいしいということも教えていただきました。

スイカは、育てる過程で水分や温度の管理が大変です。日焼けをすると売り物にならないため、藁をかけて栽培していることも初めて知りました。私たちが訪問した数日前（7月22、23日）には大雨が発生しましたが、管理を徹底し、お客様にはよいものを届けたいと信頼を失ってしまうというお話もしてくださいました。また、育てて売るだけでなく、情報を発信し、たくさんの人にスイカの魅力や農業の魅力を伝えることが大切だとお話ししてくださいました。

私たちは、スイカの加工品である「すいか糖」や「すいかジャム」を使ったお菓子作りや販売活動をしています。今回学んだスイカの知識を今後の活動に活かしていきたいと思います。播磨さん、お忙しい中ありがとうございました。

# 農に生きる

明日を担う生産者たちの思いを探る



加藤 守さん(49)

● 雄物川

Mamoru Kato

生産品目：スイカ 75a  
(普通露地栽培 65a トネル移動式栽培 10a)  
水稲 4.2ha

## 丹念な圃場巡回と観察が

## 収穫時の達成感を生む

# 夏

を私たちに強烈に感じさせる果実、スイカー。口いっぱい頬張ると

シャリシャリとした食感。そして溢れ出んばかりの水分と、濃厚な甘さでフルーティーな味わいは、うだるような暑さをひと時忘れさせてくれます。

### 会社を退職し、就農

県立農業短期大学工学科(現県立大)を卒業後、大仙市の土木設計コンサルタントに就職した加藤守さん。会社では多くの業務が机上での作業のため、額に汗するという事は少なく、「体を使った仕事が少ない」という思いが強くなっていました。

守さんの家では両親がスイカと水稲を栽培していましたが、両親の高齢化と地域農業を支えたいとの思いで一念発起。13年務めた会社を退職し、就農に踏み切りました。就農当初は「綿

無双H」を栽培していましたが、現在は当JAの主力品種となっている、「あきた夏丸」を栽培しています。

常に圃場巡回し、生育状況を確認

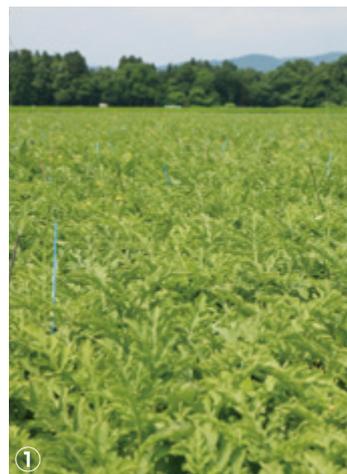
守さんはトンネル移動式栽培と普通露地栽培の2種類を採用しています。収穫時期をずらすように生育させることで、作業効率の向上と労力の分散を行います。スイカ栽培は作型や生育ステージごとに細かな管理が求められます。その中で守さんは温度管理が「特に重要なポイントになる」と語ります。定植後、苗はトンネルの中でしっかりと根を張ります。トンネルの中は外気より暖かく、苗の成長が促されます。しかし、日中気温が上がるとトンネル内部の温度が異常に上昇し、生育に支障をきたす高温障害を起こしてしまうことがあるため、トンネルを開



④トンネル移動式栽培で生育した収穫前のスイカ。7月23日から出荷を開始する



②鳥害を防ぐため設置したカイト鷹。優雅に飛び、圃場を見守る



①色分けされた目印棒を立て、収穫時期を判断する



(撮影日7月22日)

け、十分な換気を行います。「私が行っていることはほとんどが基本的なこと」と謙虚に語る守さんですが、常に圃場を巡回し、細かに生育状態を観察しています。

### 日々勉強

守さんの営農におけるモットーは「日々勉強」。施肥を計画的に行えるよう、毎年試行錯誤を重ねています。「自分が心から納得できるスイカを生産できたか、と考えると毎年反省するばかり。だが反省することがあるというのも収穫」とひたむきに農業に向き合います。今後はさらに労力の分散を図るべく、「あきた夏丸」より10日程早く収穫できる、小玉スイカ「あきた夏丸チツチェ」の導入も視野に入れ、「消費者の需要に応える商品を作りたい」と意気込みます。

### 何物にも代えがたい達成感

スイカ栽培はしゃがんで行う



▲家族一丸となって収穫を行う。喜びはひとしお

作業がほとんど。さらに大きく育ったスイカの収穫作業は重労働です。それでも守さんは「収穫時の達成感は何物にも代えがたい」と笑顔で話します。西瓜部会の部会員数は332人。同世代や年配の方が頑張っている姿を見ると、「負けれないな」と情熱を燃やします。今年は6月上旬の低温により生育や着果に遅れが生じましたが、丹念な圃場巡回と栽培管理の徹底により乗り越え、無事収穫期を迎えました。丹精込めて育てられたスイカはいま、秋田ふるさと産スイカを待ちわびるファンの元へ、届けられます。

# みんなの 福祉だより



デイサービスセンター「だいごの里」では食事・入浴・レクリエーションなどを通じて心身機能の向上を図っています。

**食事** 地産地消  
手作りのおいしい食事



**入浴** お体に合わせて  
入浴形態でゆくりと



**レクリエーション** 利用者の皆様と  
スタッフと一緒に  
い冷える楽しい時間



利用者の皆様の体の動きに合わせて運動機能を維持できるように楽しく体を動かす機能訓練を実施しています!



デイサービスセンター  
(通所介護)  
柴田 管理者

作業療法士の佐藤 範和です。  
今年4月から「だいごの里」で  
お世話になっています。

作業療法の専門性を  
生かして利用者様の  
身体機能に合わせた  
プランを提案していきます。

「だいごの里」で一緒に楽しく  
運動しましょう!



デイサービスセンター「だいごの里」

営業日 毎日営業  
(年末年始 12/31~1/3はお休み)

営業時間 午前9時30分~午後4時30分  
福祉車両でご自宅に安全に送迎いたします

お申し込み・お問い合わせは  
JA秋田ふるさと福祉部福祉課  
デイサービスセンター「だいごの里」  
柴田まで 0182-56-0296

# 健康情報

## 後期高齢者歯科健診

ノレーブ歯科クリニック（大森）  
山野 浩樹



7月22日、記録的な豪雨が秋田県を襲いました。横手市では、旧大森町を中心に冠水や土砂崩れが起き、一部の方々は避難を余儀なくされました。当院は大森庁舎の近くであるため、床下浸水の被害を受けましたが、幸いにして次の日から診療をすることができました。しかし、近くの町内では床上浸水などの被害が多く、大変な状況となっています。さらに、スイカなどの農作物の被害が心配されます。心よりお見舞い申し上げます。

さて、今年から75歳以上の横手市民を対象に「後期高齢者歯科健診」が実施されております。これは、このコーナーで以前お話した「歯周疾患検診」と若干異なります。「歯周疾患検診」では、歯周病や虫歯の状態を主に調べましたが、「後期高齢者歯科健診」ではそれだけでなく、噛む力や飲み込む機能、舌の動きの状態、口腔乾燥状態などを調べていきます。

高齢になると、飲み込みなどの口腔機能が低下し、誤嚥性肺炎などにかかりやすくなります。基礎体力の低下と重なって重症化しやすいと言われています。そのリスクを調べるためにも、対象となっている方はぜひ受診をおすすめします。

期間は、7月1日から来年1月末日までとなっております。なお検診料は無料です。ご不明な点がございましたら、お近くの歯科医院にご相談ください。

今回登場してくれたのは、平鹿、金沢大雄小学校のみなさんです。

ふるさと サロン

**furusato salon**  
JAを支えてくれているみなさんのページ



## キラリ★

管内で農業や  
JAの組織活動を楽しむ  
若手をご紹介します。

【平鹿】 山田 <sup>ともみつ</sup> 智光さん (27)



### 大変なことも乗り越えることで力になる

東京農業大学を卒業し、就農した智光さん。就農後徐々に規模を拡大し、現在ではハウス栽培も含め約60㎡で菊をメインとした花の栽培をおこなっています。花卉部に所属し、同部会で導入しているブラザー制度を利用。2人の先輩農家の指導を受けながら研鑽を積んでいます。「毎年課題を見つけ、乗り越えることで自らの成長を感じる」、「花は手をかけた分だけしっかりと応えてくれる」と常に向上心を持って取り組んでいます。今後はさらに規模を拡大していくか、自分にもっとも適した品目の探求、栽培サイクルの確立を図るかなど検討中です。「最終的に地域の担い手として雇用の場を提供できるようにしたい」と地域のこれからをしっかりと見据える智光さんです。

## 「まめ」なひと

元気なお年寄りをご紹介します。

【金沢】 川越 <sup>しげじ</sup> 繁治さん (93)



### 「まめ」でバイクに乗って畑仕事をし続けたい

真剣な眼差しでホールポストを狙う繁治さん。7月20日に行われた金沢地区年金友の会グラウンドゴルフ大会の参加者の中で最年長です。70歳頃から始め、グラウンドゴルフ歴は20年を超えました。「みんなで集まって楽しむのがいい」とその魅力を語ります。そんな繁治さんの日課は畑仕事と草むしり。「40歳の時に自動車免許を取得しようとしたら家族みんなに止められて」と笑いながら話す繁治さんの相棒は原付バイク。バイクにまたがり、時にはリヤカーを引き、畑に足しげく通います。健康の秘訣は「何でも食べること」と、「酒とタバコはいい年になったらやめること」。そして、これからの目標は「まめでかせぐ」こと。バイクで風を切り、畑で汗を流し、趣味のグラウンドゴルフで仲間と笑う。公私ともに充実している繁治さんです。



## みんなの作品展

読者投稿型企画



### 写真やイラストなどの作品を募集します！

- ◇期間 2017年4月～2018年3月10日まで
- ◇規定 応募作品は未発表のものとし、写真は人物の肖像権など被写体に関する権利を尊重し、応募者の責任で了解を得てください。また、応募作品は今後の広報(掲載・紹介)で使用させていただきます場合があります。なお、作品はお返しいたしませんのでご了承ください。いただいた個人情報につきましては本誌の編集以外には一切使用いたしません。
- ◇応募 写真は2L以上の大きさのプリントまたは当JAホームページ(<http://www.akita-furusato.or.jp/>)からデジタルデータで応募ください。イラストはハガキでご応募ください。  
①氏名(ペンネーム希望の場合はペンネームも記入) ②年齢③郵便番号④住所⑤電話番号⑥撮影地と内容などを明記してください。
- ◇送り先 〒013-0036 横手市駅前町6-22  
JA秋田ふるさと 総務課 広報担当



▲P.N. 橙さん 「ある夏の日の夕焼け」



▲T・Kさん 「採れたてを召し上がれ」



「横手のごっつお給食」メニュー  
(右下から時計回りに) 横手の夏野菜カレー、ヨーグルト、「あっぶるとん」のメンチカツ、横手の夏野菜サラダ、りんごジュース

## スクール

管内の学校の食と農をご紹介します。

横手市立大雄小学校  
2年生33人のみなさん  
校長：酒井 浩 先生



### 「横手のごっつお」ごちそうさまです！

7月19日から24日にかけて横手市立の小中学校に「横手のごっつお給食」が提供されました。子どもたちに食を通じて、横手市内の豊富な食材や食文化を知り、農業の大切さと愛着心を育ててもらうことを目的に実施する事業で、今年で6年目を迎えます。

大雄小では7月21日に提供され、横手市の担当者やJA青年部員との会食をおこないました。2年生の教室には生産者を代表してJA青年部の小松宏喜副部長が訪問し、「横手のおいしいごはんを残さずに食べよう」とあいさつ。2年生のみんなは野菜が大好き。夏野菜がたくさん入った給食に笑顔があふれていました。横手の自然や大地に感謝しながらみんなで「ごちそうさま」！これからも横手の食材を味わって食べてね！



## 今月のテーマ：『花』

## わたしの川柳

### ● 今月の最優秀作品

雨の朝

傘の花咲く

通学路

木村 和子さん(金沢)



応募作品数…27作品

■色とりどりの傘の花。億劫と感じてしまいがちな雨ですが、子ども達の表情は晴れやか。そんな情景が伝わってきます。

### ● 優秀作品

盆休み

家族が一気に

花盛り

佐々木 幸一郎さん(大森)

ご先祖も

供えた花に

手を合わす

小野 良子さん(雄物川)

遅咲きの

花に挑んで

辞書を引く

P.Nひまつぶしさん(雄物川)

遠くから

見えて心晴れ

合歡の花

藤ノ木 のり子さん(平鹿)

楽しい川柳作品をお待ちしております。最優秀作品には、素敵な記念品を進呈！  
【9月号のテーマ】「空」 【応募方法】 ハガキに川柳作品（パズルにご応募の方はその答えも）のほか、次頁下段の応募方法①～⑥をご記入の上、ご応募ください【応募先】〒013-0036 横手市駅前町6-22 総務課 広報担当【応募締切】8月28日(月)必着  
＜作品をご応募いただく皆さまへ＞ 掲載された作品を横手かまくらFMにおいて毎月第4水曜日午後12時15分頃より(変更あり)ご紹介させていただいております。作品と投稿者名(地区は除く)をご紹介しますので、ペンネームでのご紹介をご希望の方は必ず記載してください

## おたより

●健康情報を読み、手を洗わない人が多くいる事に驚いています。しかし自分も孫達に注意しながら面倒な時は洗わない事もあるので反省しています。

／雄物川 K・Iさん(84)

「いつも」と言われると正直私も自信がありません。また、手のしわや指の間、爪まで洗っているかという・・・。自分だけでなく、周りに迷惑をかけぬよう、丁寧に手洗いたしたいと思います。

●今年の梅雨は急な雨が続きたり、日照りが続きたりと果樹園の除草作業がはっきりなしです。雨が続くのはイヤですが、安定した天候が続くのを期待する毎日です。

／増田 H・Iさん(53)

異常気象を毎年のように経験し、このまま続けばそれが

「普通」になってしまいそうな、そんな恐ろしさを感じています。何が起きてもおかしくないのだと、対策をしっかりと講じておきたいですね。

●ふるさとの民話が大好きで必ず最初に読みます。誰でも欲はあるもの。欲もほどほどにと自分に言い聞かせました。

／大森 Y・Tさん(72)

昔話や童話には教訓が隠されているものもありますね。子どもにそのまま伝えるよりストーリーとして刷り込んでいく。そうして昔話や童話は受け継がれていくのだな、と感じています。

●自給用に野菜栽培をやっておりますので、病気や害虫など、わからない点がいっぱいあります。営農ワンポイントがあれば色々対応ができるので本当に助かります。

／山内 K・Tさん(72)

ありがとうございます。私も尻腐れがカルシウム欠乏により引き起こされると初めて知りました。これからますます暑くなりますので体調にはくれぐれも気をつけてくださいね。

●「レシピ」今月はどんな自慢料理かなといつも楽しみにしています。長イモは滋養強壮効果のある食材との事で、早速作ってみました。暑い日のおやつ(たばこ)にもいいと大好評でした。

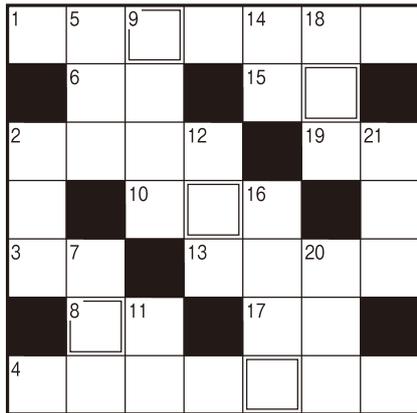
／十文字 T・Kさん(72)

早速作っていただいたようで、嬉しいです。私も作ってみたいと思っています。

管内の風景写真や自慢の逸品、珍品野菜など、みなさんの「作品」を募集しています。ご応募は当JAホームページにある専用フォームからお寄せ下さい。(携帯からは、以下アドレスへ) 掲載者には、素敵なプレゼントを差し上げます。メール【wg-koho@akita-furusato.or.jp】

## クロスワードパズル

沖縄民謡に登場する花です



【解き方】全部の問題を解き二重枠の文字を並べ替えると一つの言葉ができます。それが答えです。

### ↓ タテのカギ

- 2 小玉や種なし、四角い物などもある果実
- 5 縁も——もない人に助けられた
- 7 117に電話をかけると聞けます
- 9 ロシアの酒の代表格
- 11 ワインボトルの底に沈んでいることも
- 12 オランダゼリともいう野菜
- 14 木などにぼっかりと開いた空洞
- 16 国語、算数、理科、社会など
- 18 コンニャクイモの生産量日本一の県
- 20 目上の人に勧める席
- 21 アンデス、プリンスといえ

### → ヨコのカギ

- 1 もくもくと高く盛り上がる雲
- 2 洋風の上履きの一つ
- 3 食事作りや掃除、洗濯など
- 4 武田信玄から連想される四字熟語
- 6 目や鼻や口があります
- 8 酔うと赤くなる人も
- 10 古い地層から恐竜の——が見つかった
- 13 和風の宿泊施設です
- 15 ——より証拠
- 17 日本列島をぐるりと取り囲んでいます
- 19 歩き過ぎて足の裏にできちゃった

レジャークーラーバッグ  
3名さまにプレゼント！

キャンプやBBQに最適！



### ● 応募方法 ※川柳もこちら！

#### 【応募方法】

ハガキに ①答え ②住所 ③氏名（当選発表時にペンネームが必要な方は別途記載してください）④年齢 ⑤電話番号 ⑥当誌を受け取った場所 ⑦今月の好きな記事とその理由 または、当誌やJAへのご感想をご記入の上、下記まで応募ください。なお、お寄せ頂いたご意見は「お手紙」のコーナーにてご回答させて頂く場合がございます。（①～⑦の項目は必須となります）

#### 【応募先】

〒013-0036横手市駅前町6-22 JA秋田ふるさと総務課・広報担当（※応募はホームページからでもOK。トップページの「みなさんの声と作品をお寄せ下さい！」バナーをクリック！）

#### 【締切】

8月28日(月)当日消印有効



■7月号の答え／カブトムシ

■7月号の当選者／

柿崎 和さん

P.N. 4人子のママさん

高橋 スヂ子さん

■応募総数／35通

■正解者数／35通

## 「ジャンボスイカ重さ当てクイズ」のお知らせ



十文字営農センターでは、JA産スイカを広くPRする企画の一つとして8月24日(木)に「ジャンボスイカ」コンクールを開催します。出品された2点を道の駅「十文字」と秋田ふるさと村に展示して「ジャンボスイカ重さ当てクイズ」を実施します。正解の重さに一番近い方へ平成29年産あきたこまち10<sup>kg</sup>または十文字産野菜の詰め合わせをプレゼント!

**開催期間**／平成29年8月25日(金)午前11時～  
8月30日(水)正午 まで

【お問い合わせ】十文字営農センター  
電話番号／0182-44-3101

## ローンセンター お盆期間中の営業体制について

ローンセンターでは、お盆期間中の営業を下記の通りとさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

- 8月10日(木) 通常営業
- 8月11日(金) 祝日 定休日
- 8月12日(土) 休業
- 8月13日(日) 休業
- 8月14日(月) 休業
- 8月15日(火) 午後5時まで
- 8月16日(水) 定休日
- 8月17日(木) 通常営業
- 8月18日(金) 通常営業



【お問い合わせ】融資推進課ローンセンター  
電話番号／0182-38-8601

## JA青年部平鹿支部からのお知らせ

### 青年部だいたい朝市 2017

今年も開催します!

#### お盆用の花 6本束500セット

その他新鮮な野菜・果物 など  
良い物を豊富に取り揃えています!  
皆様のたくさんのご来場をお待ちしております!

**日時**／8月12日(土) 午前8時30分～

**場所**／JA平鹿支店入り口付近

※品物がなくなり次第終了とさせていただきます

【お問い合わせ】平鹿営農センター  
電話番号／0182-24-3110

## 秋田県果樹試験場からのお知らせ

平成29年度 注目果樹の最新情報が目白押し!

### 果樹試験場参観デーを開催します

**日時**／9月2日(土) 午前9時～午後3時

**場所**／県果樹試験場、試験圃場

**入場料**／無料

**内容**／参観デーでは「『新品種で拓く新たな果樹産地』注目の果樹新品種情報」と題した研究成果発表会として全県域で果樹の産地化が図れるよう新品種の紹介や栽培方法をお伝えします。また、試験圃場での研究内容の公開やブルーベリー苗木プレゼント、くだもの試食などのイベントを実施します

— 皆様のご来場をお待ちしております! —



【お問い合わせ】  
県果樹試験場 総務企画室  
電話番号／0182-25-4224



# 理事会 だより

## 【第4回定例理事会】

平成29年7月28日開催

出席理事数31名（32名中）

議案（抜粋）

■平成29年度JA秋田ふるさと米穀共同計算委員の選任について

■平成29年度りんご・西洋梨の果樹施設利用料金の設定について

報告事項（抜粋）

■第1回営農専門委員会の協議結果について

## 理事会メモ



報告事項第20号

豪雨による被害状況について

7月22日から23日にかけて発生した豪雨により管内でも甚大な被害を受けました。

7月26日現在でスイカは推定被害額6000万円、大豆が188<sup>トン</sup>冠水被害を受け、床上浸水などによる被害家屋は203棟確認されています。JAでは7月23日に被害対策本部(本部長＝小田嶋契組合長)を設置し、農作物および家屋の被害状況の確認や調査を実施しています。

「月イチきらきら」もっと素敵に  
強く、賢く、美しく輝いてみませんか？

## JA秋田ふるさと女性塾 第6期生を大募集！

地域の女性のみなさんを対象に

「医療」「美容」「料理」「手芸」「伝統」「工芸」

6つをテーマにした講座を実施します。みなさんのご参加を心よりお待ちしております！

受講期間／平成29年9月～平成30年2月 毎月第3木曜日

時間／午前10時～正午（講義により午後の部もあり）

会場／JA平鹿支店（講義により現地）

対象者／JA秋田ふるさと管内在住の概ね30～50歳代の女性  
募集定員／40名（定員になり次第締め切り）

修了証／受講回数が5回以上の方対象（記念品あり）

受講料／3,000円（初回）

「家の光」を参考図書として使用しますので未購読の方は6回分（4,382円）を購入いただきます

【お問い合わせ】営農経済部 営農企画課

JA秋田ふるさと女性塾事務局

TEL 0182-23-6552(9:00～17:00)／FAX 0182-23-6501

ja.ei-kikaku@akita-furusato.or.jp

## 旅行センターからのお知らせ



①四国八十八ヶ所お遍路の旅

【前編】 7泊8日

出発日 平成29年11月9日(木)

②四国八十八ヶ所お遍路の旅

【後編】 7泊8日

出発日 平成30年3月1日(木)

旅行説明会を開催します！

検討中の方、興味のある方、どなたでもご参加いただけます。四国お遍路のベテラン添乗員が疑問にお答えします。

◆日時 平成29年8月22日(火) (14:30～16:00)

◆場所 よこてシャイニーパレス4F 翡翠 横手市駅前町6-22

※説明会参加につきましては、当日の受付もいたしますが、なるべく事前にお申込みください。参加費は無料です！

【お問い合わせ】旅行センター TEL0182-35-2681

# ウサギの仕返し

●再話／中川文字 ●画／佐々木愉美子

昔むがし或処さ、性根の悪りオオカミ、えだけど。

退屈だおで徘徊してだば、彼方からウサギ、やって来たけど。「ちょうど良え。少々、玩弄してやるべ」ど思って「ウサギ、川向うさ、綺麗だ花っこ咲いでる。見に行がねやが」って声っこ掛けだけど。ウサギ、知らねや振りして通り過ぎるどしたども、あんまりしつこいなで根負けしてしまつて、オオカミさ付いで行くごにしたいけど。

オオカミ、川岸さ着いだば「向こう岸さ、綺麗だ花っこ、沢山咲いでるべ」って言いながら、拾った枯れ木で橋架げだけど。「さあウサギ、先に渡れ」って言うけど。「何だが、折れそうだ」って言ったば、「大丈夫だでは。俺ら、常々渡つてるがら」って言うなで、ウサギ、恐る恐る渡り始めだけど。したども

も、途中まで渡つたばボギっと折れで、アツという間に川さ落ちてしまつたけど。「助けでけれ」って叫びながら、どんどど流されて行つたけど。オオカミ、流されるウサギどご見で、手叩いで喜んでるけど。

川下さ流されだウサギ、必死で岩さ掴まつて、やつとの思いで川がら這い上がった。

翌朝、「オオカミ、オオカミ」って叫びながら戸叩ぐ者いだけど。「うるしゃ。早朝がら誰だ」って戸開げだば、死んだはずのウサギが立ってらけど。ウサギ、ニコニコしながら「あれがら海さ流れ着で、大きなカメさ乗つて竜宮城さ行つてきた。乙姫様に饗応されで大層た面白れがたなで、礼言いに来たどごだ」って言うけど。オオカミ、「俺らも行ぎでやつども、泳げねやがらな」って言ったば、「大丈夫



だ。俺ら、連で行つてける」って、川岸さ向がったけど。ウサギ、川岸さ着だば大きな袋の口開げで「この袋さ入つて流れで行げば、海さ着ぐ。早く入れ」って言うけど。「足出でる。尻尾出でる。もつと奥さ入れ」って言われだオオカミが袋の奥で体丸めだば、ウサギがえて袋の口ギユツと締めらえでパンと蹴つ飛ばされだけど。ゴロゴロと転がって川さ落ちだオオカミ、プクラプクラと流れで行つたけど。「苦しい。誰が、助けでけれ」って叫びながら川の底さ沈んで、二度ど浮き上がつてこねやがったんだと。

とつぴんばらりのぶう

## 編集後記

7月22日と23日の両日、県内で発生した豪雨に際し、被害にあわれた皆さまには衷心よりお見舞い申し上げます。圃場や家屋などの被害状況を耳聞さする度にも立ち上る。「できることでも立ち上がる」「できることから始める」という気概に満ち、自らを奮い立たせる皆さんの姿勢に取材する側が励まされていきました。私もできることから始めていきたいと思えます。(き)

7月22日から23日の豪雨の被害に遭われたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。自然災害は突然襲ってきます。豪雨だけでなく、台風や地震、大雪もあります。それらに係る2次災害も怖いですね。さて、まだ少し先になりますが9月1日は「防災の日」です。大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなんで昭和35年に制定されました。災害を完全に防ぐことはできませんが、被害を最小限に食い止めることはできると思えます。私の所は大丈夫だろうと慢心せず、日頃からできることをしておきたいものです。先におきたい命を最優先に守りましょう。(み)

## JAの概況

## Situation

組合員数	17,618人
（正組合員）	12,974人
（准組合員）	4,644人
貯金	1013億8271万円
貸付金	323億6675万円
購買品供給高	18億4464万円
販売品販売高	11億6137万円
共済保有高(保障)	4292億989万円
	(2017年6月末現在)

## JA通信 ふるさと

発行／秋田ふるさと農業協同組合  
企画・編集／総務課 〒013-0036秋田県横手市駅前町6番22号  
印刷／(株)全農ビジネスサポート秋田支店

TEL / 0182-35-2630  
FAX / 0182-35-2701  
E-mail / fu.staff@akita-furusato.or.jp

秋田ふるさと

検索

検索サイトでJAのホームページに簡単アクセス!

