

あきた白神青果物25億円販売達成に向けて!

白神ブランドの園芸産地づくりへ邁進

～プロジェクト会議で取組協議～



Contents

- 02 | **特集①** あきた白神青果物
25億円販売達成に向けて
- 04 | **特集②** 第22回 J A 共済学童野球大会
- 06 | あきた白神トピックス
- 10 | 営農情報 ～稲作・畑作～
- 12 | 教えて!シニアのためのヘルスリテラシー
- 14 | 能代科学技術高校リポート
- 15 | 地域のきずな ～女性部活動～
- 16 | おたより・クロスワード
- 17 | 食卓を彩る旬のレシピ
- 18 | J A あきた白神からのお知らせ

白神山うど

優良株確保で収量安定へ

昨年の水害等の影響を受けた圃場では株が不足しているため、古株を使用し今年度作付け面積の維持に努めております。また、作付者も新規作付者が1名増えましたが、作付面積を減少した生産者もあり、出荷量の減少が懸念されます。

今年度は種株確保のために株養成圃場の選定や株選別の徹底を図り、収量の安定や優良株の確保に努めます。

◇販売目標額……4,431万円

アスパラガス

「半促成栽培」の拡大へ

アスパラガスは近年、安定した収入が得られる品目として再度注目されている品目ですが、年々栽培面積は減少傾向にあります。

小規模農家でも取組みやすく、小規模面積で収益を得られる「半促成栽培」が注目されていることから、当組合としても「半促成栽培」へ積極的に係わり、積極的に指導巡回を行い、アスパラガスの生産拡大に努めます。

◇販売目標額……1,763万円

白神りんどう

高温対策試験に取組む

昨年は高温・干ばつにより著しい高温障害が発生し出荷量が激減しました。今年度は2つのりんどう高温対策試験に取組みます。

- ① バイオスティミュラント資材による高温への耐性アップ
- ② 遮光資材の被覆による高温対策
上記に取組みながら、「白神りんどう」の品質の確保に努めてまいります。

◇販売目標額……1,832万円

白神きゃべつ

基本的な栽培に立ち返って

きゃべつ部会ではこれまでネットワークメカ団地での面積拡大や、品種比較試験、スーパーセル苗定植による夏期干ばつ対策に取組んできましたが、一般の異常気象により期待する収量増や品質向上に繋がらない現状となっていることから、今年度は基本的な栽培に立ち返り取組みます。

- ◆再確認事項◆
- 現行の栽植密度と本数
・管内での10㎡当たり定植本数
- 大玉重視のための株間を探る
・株間の差による重量や大きさの差の検討

◇販売目標額……1億886万円

白神みょうが

生産意識の改革を

今年度は昨年度の反省をもとに高畝栽培、病害防除を徹底指導してまいります。

- ◆部会の活動◆
- 生産意識の改革「栽培講習会によるスケールアップ」
・根茎腐敗病対策、排水対策など
- 品質向上対策
・高温対策として遮光ネット被覆による日焼け防止対策など
- 作付面積の維持
・高齢化、耕作放棄、労働力確保対策など
・初心に戻り出荷数量の確保を目指しながら農家訪問を徹底してまいります。

◇販売目標額……5,802万円

あきた白神青果物25億円販売達成プロジェクト会議が7月23日に開催され、25億円達成に向けた各品目の取組みを協議しました。当JAでは今年度の事業計画として持続可能な農業の実現に向けて、多様な農業者の確保・支援による「人づくり」と白神ブランドの園芸産地づくりによる「産地づくり」を重点事項として取組んでまいります。

園芸産地づくりでは品質向上・反収確保による単収アップと農業所得向上にこだわった指導・支援を行い、白神青果物重点品目をベースとして青果物販売額25億円以上を目標に、農業者の所得向上を目指してまいります。

今月の特集は目標達成に向けて、会議で報告された各品目の取組をご報告致します。



冷凍「白神ねぎ餃子」開発

～試作品をプロジェクトで試食～

「白神ねぎ」のさらなる知名度アップに繋げようと、昨年より冷凍「白神ねぎ餃子」の開発に取組んでおり、試作品が完成したことからプロジェクト会議の中で試食会が行われました。今後は各イベントで試食販売を行いながら、商品化に繋げてまいります。

白神ねぎ

品質の底上げ目指し

「白神ねぎ」は今年度、出荷が順調に推移しており、初の20億円に達成に期待がかかっています。当JAでは昨年度までの天候不順の経験を生かし、災害に負けない生産体制作りと下記に重点を置いて取組みます。

- 新たな取組みでB品規格品質の底上げ
・抜き打ち検査におけるB品規格の随時検査
- 台湾輸出の拡大
・8月下旬には試食プレゼント会を開催予定
- 冷凍「白神ねぎ餃子」の試作品完成
・試食、販売イベントでアピール
9月7日 2024「白神の里」JAまつり
10月5～6日 白神ねぎまつり
11月30日～12月1日 全国ねぎサミット

◇販売目標額……21億978万円

特集

第22回JA共済学童野球大会

JAあきた白神地区予選大会



健闘した準優勝の「藤里クラブ」



優勝目指した「能代第四小野球クラブ」



負けて悔いなし「能山Jr」



優勝を果たした「淳城南小学校野球部」

淳城南小学校野球部が見事優勝!!



次代を担う学童の体力向上と地域貢献活動の一環として7月21日、「第22回JA共済学童野球大会・JAあきた白神地区予選大会」を開催しました。

管内から5チームが参加し熱戦を展開。試合当日は小雨も降りましたが、観戦に駆け付けた保護者らは応援に熱が入り、各試合の好プレーに大きな歓声が沸き起こりました。

決勝戦は全県大会への切符をかけて淳城南小学校野球部と藤里クラブが対戦。試合は3回まで3対3と白熱した好ゲームが続いたが、淳城南小学校野球部が4回表にホームランが出るなど打線がつながり一挙に10点を追加し、12対3で優勝を果たしました。

淳城南小学校野球部は、9月14日・15日に行われるJA共済学童野球大会にJAあきた白神代表として出場し、全県大会優勝を目指します。
(表紙：淳城南小学校野球部)

～ 決 勝 戦 ～

チーム名	1	2	3	4	計
淳城南小学校野球部	1	0	1	10	12
藤里クラブ	0	1	2	0	3

4回時間切れ



昨年の代表「向能代ファイターズ」



夏ネギ収穫最盛期へ ～目揃え会で規格統一～

JAあきた白神ねぎ部会は7月18日、夏ネギの収穫最盛期を目前に、目揃え会を開催し、部会員や市場関係者など約60人が市場動向や出荷規格の確認をしました。

目揃え会では規格ごとに並べた段ボールの現物を手にとり、曲がりや白根の長さ、葉の状態を確認し、市場関係者と意見交換しました。

今年は「白神ねぎ」ブランドとしての品質検査を徹底し、更なる品質向上を図りながら初の販売額20億円の大台突破を目指しております。



規格を確認する生産者ら

白神米で強い体を ～能代科学技術高校へ「あきたこまち」「白神ねぎ」贈る～

能代市と当JAは8月1日、能代科学技術高校バスケットボール部に「あきたこまち」と「白神ねぎ」を贈呈しました。

能代市のバスケの街づくり事業の一環で実施しているもので、バスケット部員のうち、親元を離れてバスケットに打ち込む、寮生や下宿生22人に対し、一人当たり1俵（60kg）を贈ったもの。

同校体育館で行った贈呈式では、齊藤市長から学校長へ、あきたこまちが手渡され、組合長からはバスケットボール部部長の品田起虎君に、全国制覇に向けて強い体を作り、活力になるようにと思いを込めて「白神ねぎ」10ケースを贈呈しました。

みょうが良質出荷へ ～目揃え会で規格確認～

みょうが部会は7月30日、生産者や市場関係者ら35人が参加して、収穫・出荷の最盛期を目前に控えた目揃え会を開催しました。今年は夜温が高かったことから生育は順調に進んでおり、平年より1週間程度進んでおります。

目揃え会では県農業振興課より「生育状況や病害虫防除については収穫期であり、農薬使用には注意するように」と、呼び掛けておりました。

また、出荷規格やバック詰める際の注意点など入念に確認し、良質出荷を申し合わせました。



早期出荷を呼び掛けた大高部会長

吉等賞1席に市川さん ～第52回成牛品評会～

畜産部会は7月4日、第52回成牛品評会を藤里町宮大野岱放牧場で開催しました。

品評会は優秀な繁殖雌牛の育成と出品者の技術養成、飼育管理技術の向上を目的に開催。管内から選抜された出品牛23頭の中から市川秀人さんの「ゆりたから」が最高賞の吉等賞1席に輝きました。

その他の吉等賞牛生産者は次のとおりです。

◇吉等賞▽2席 小森正博「はなまさかつ」▽3席 加藤「ミ」なつこ」▽4席 小森正博「ふじこまろ」



厳正な審査を受ける出品牛



全国制覇を目指す能代科学技術高校バスケットボール部

JAの仕事体験 ～高校生が職場体験～

JAでは7月下旬、能代松陽高校から1名、能代科学技術高校から3名をインターン生として受け入れました。市内の高校ではインターシップ（デュアル就業実習）学習で、企業の職場体験を行っており、当JAでも毎年インターン生を受け入れています。

学習ではJA業務紹介の後、管内施設紹介や各事業について説明。業務体験では信用事業で金庫室見学や実際に札勘を体験。生徒らは慣れない手つきで、札勘しながら業務に興味を示しておりました。



真剣に札勘に取り組む参加生徒

白神りんどうフェア ～特価販売キャンペーン～

白神りんどう部会の販売キャンペーン「白神りんどうフェア」が7月7日、藤里町民体育館で開かれました。

会場では収穫期を迎えたばかりの白神りんどうを特別価格で販売したほか、お花屋さんによる「りんどうフラワーアレンジメント教室」も同時開催しました。

当日は雨天により会場を移しての開催となりましたが、会場では暑い日が続く中で涼感を感じさせる「白神りんどう」を買い求める来場者も多かったです。



初夏のりんどうを地域住民にPR



県内初のコンバインに試乗



参加者による出発式のテープカット



農業に対する抱負を語る柴田さん

共同購入コンバイン出発式開催

JA開発、低価格実現

秋田県内で初めてとなる共同購入コンバインが、当JA管内の生産者へ引き渡されるのを記念し、7月19日に能代農機センターで出発式が行われました。

出発式には購入者の柴田清一郎さんやJAの関係者など約30人が出席しました。

コンバインの共同購入の取組はJAグループで全国7千人以上の生産者の要望をとりまとめ、生産者の声をもとに仕様が決まっています。厳選された必要な機能に絞ること、購入価格は現行の4条50馬力クラスのコンバインと比較して、おおむね15%程度の引き下げが実現しております。当JAでは今後とも低コスト農業機械の利用促進を図ってまいります。

淳城西小・第3回畑作体験

ジャガイモ豊作 ~児童に笑顔~



生き生きと体験する児童たち



ホクホクのじゃがバターに大喜び

淳城西小の畑作体験が7月16日開催され、5年生が4月に定植したじゃがいもの収穫と試食を楽しみました。

収穫作業は児童たちが割り振られたじゃがいもの株を、女性部員などに手伝ってもらいながら掘り進めました。今年は豊作で取れたじゃがいもを友人と見比べたりと終始、笑顔で収穫を楽しんでいました。

収穫後は、じゃがバターとして調理して振る舞ったほか児童1人当たり10個プレゼントし喜んでおりました。



能代営農センターとりにある圃場案内板



たくさん収穫出来たと山盛り



じゃがいもの収穫を楽しんだ児童の皆さん



プレーを楽しむ参加者

グラウンドゴルフで交流深める

~年金友の会大会~

年金友の会主催の第19回グラウンドゴルフ大会が7月12日開催。会員ら33名が参加し、日頃の練習の成果を發揮し、元気にグラウンドゴルフを楽しみました。

本大会で入賞した上位10名は10月に開催される「JAバンクあきたGゴルフ大会」にJA代表として出場します。

結果はつぎのとおりです。

- ▽1位 佐々木 宮子(藤里)
- ▽2位 淡路 龍美(藤里)
- ▽3位 石田 三オ(藤里)
- ▽4位 金野 エエ(二ツ井)
- ▽5位 工藤 金一(のしづ)



開会式であいさつをする組合長



狙いを定めて打球



みどりの広場生放送でブース紹介



白神ねぎPRする「あきた」レシユエ大使

JAみどりのにぎわい広場 ~白神ねぎPR~



白神野菜を販売したブース

「JAみどりの広場」放送開始50周年記念企画として「JAみどりのにぎわい広場」が7月13日開かれ、当JAからも「白神ねぎ」などの農林産品を出品し販売しました。

イベントは秋田テレビの開局55周年事業、なかいちミルハス夏のワクワク3day」において「JAみどりの広場」の生放送とタイアップして、JA各グループがブースを設けて参加して行われたものです。

当JAのブースでは「白神ねぎ」「白神トマト」「白神ねぎラー油」を出品。多くの来場者が訪れお買い上げいただきました。



牡牛座 (3・21~4・19)

考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ



2024.8月号 しらかみ



2024.8月号 しらかみ



牡牛座 (4・20~5・20) 実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密にすると

畑作

白神ねぎ

○長ねぎ栽培について

今年気温と湿度が非常に高く推移し、軟腐病や白絹病が発生しやすくなっています。

例年だと8月下旬から9月上旬にかけて残暑（猛暑）があるので早期防除に努めましょう！！

（軟腐病）

夏季の高温で多発。例年発生が見られる圃場では特に被害が心配される。

白絹病やネギアザミウマの傷口から軟腐病が感染する場合もあるので注意。

夏ねぎ：収穫間際であれば、スターナ水和（収-7日）、

ヨネボン水和（収-7日）、Zボルドー（収-）など

秋冬ねぎ：オリゼメート粒剤（収-30日）、スターナ水和、ヨネボン水和、Zボルドーなど

（白絹病）

地際の茎の周辺にクモの糸状の菌糸あり。茶褐色のツブツブ状が菌核。

25～30℃の高温、湿度が高い状態が続くと発生しやすい。土寄せ後に株元散布。

モンカット粒（収-30日）、モンガリット粒（収-14日）、ロプラー水和水（灌注、収-14日）など

※また、気温が高いことで、ネギアザミウマの発生が多くなっています。

病害と併せて防除を行いましょう。

白神山うど

○8月下旬以降は台風対策を万全に

① 高温多湿状態で株が枯れ上がります。

速やかに地表排水が行われるよう、明渠を掘ったり、排水路の点検を行ってください。

この時期に湿害にあった圃場の株は、伏せ込み後、腐りやすくなったり、揃いが悪くなるので排水対策はしっかり行って下さい。

② 強風による倒伏が考えられます。

摘心をまだ実施していないほ場のうち、茎長が1mを

大きく超え、台風や強風による倒伏が心配される場合は摘心を実施してください。

ただし、摘心が遅れると2次生長するおそれがあるため、8月下旬までには摘心して下さい。

倒伏すると、茎の刈り取り作業がしづらくなったり、新芽が動いたり、伏せ込み時に手間がかかります。

③ 株が倒伏した場合は、引き起こしを行わないでください。

株の引き起こしにより再度株が動くと、新芽がさらに動いてしまいますので、注意してください。

※8月下旬以降の湿害、強風被害は収量に大きく影響します。万全な対策をお願いします。

白神みょうが

○みょうが栽培について

（根茎腐敗病防除について）

まだ収穫していないほ場では、収穫3日前までに使用できるランマンフロアブル500倍又は、オラル顆粒水和水剤2,000倍を3 $\frac{3}{4}$ ℓ/m² (3,000 $\frac{3}{4}$ ℓ/10a) 使用して下さい。

（収穫時の注意点について）

・きれいに水洗いした後、水切りをしっかりと行い、柄を2cm以内に切りそろえて、切り口を乾燥させる。

・バックで出荷する場合には、1本6g以上のものを太さを揃え、1バック当たり55gで出荷。（A品9本までB品10本までとする）

・極端に色沢の悪い物、細い物、切り口が変色したものは出荷しない。

アスパラガス

○アスパラガス栽培について

高温多湿になれば、茎枯病や斑点病の発生が多くなります。病害の発生状況を確認しながら、右記薬剤による防除を行いましょう。

・茎枯病：ロプラー水和水剤（2,000倍）

・斑点病：ラリー水和水剤（4,000倍）

・両方発生：アフットフロアブル（2,000倍）

併せて、ネギアザミウマが発生しやすい時期となりますので、リーフガード顆粒水和水剤（1,500倍）やコルト顆粒水和水剤（4,000倍）の散布も考慮して下さい。

白神きゃべつ

○きゃべつ栽培について

8月中旬から8月下旬には、S646を10aあたり20kg追肥し、軽く中耕しましょう。生育が悪い場合は、30kg追肥しましょう。外葉が小さいと収量が落ちるため、外葉を大きくするよう追肥は必ず行いましょう。

8月中旬以降は、定植前に使用したプレパソフロアブル5等の効果が薄れてくるので、フェニックス顆粒水和水剤により害虫防除をしましょう。また、病気の発生も懸念さ

れるため、フェニックス顆粒水和水剤と一緒に、バリダシン液剤5を混用して、散布しましょう。

9月上旬から9月中旬には、結球始期になるため、NK23号を10aあたり20kgを追肥しましょう。

9月上旬以降には、再度、害虫防除をしましょう。病気に関しては発生を見ながら防除しましょう。このころの薬剤は前日まで使える薬剤を使用しましょう。それ以外の薬剤を散布すると、収穫適期を逃してしまう場合があるので使用時期には特に注意しましょう。

畝間・株間の除草は徹底しましょう。

稲作

営

農

情

報

【登熟の向上を図る水管理】

○登熟の向上を図るため、出穂30日後までは間断かん水を実施し、土壤水分を保持しながら稲体の活力を維持することが重要です。特に、開花後25日間は米粒が肥大するため、土壤水分が不足しないように注意します。

○高温対策として、用水を確保できる場合はかけ流しかん水を行う。かけ流したつぷりが困難な場合は飽水管理（たっぷり入水し自然落水後に田面が乾かないうちに再度たっぷり入水）を行う。用水がなかなか確保できない場合は湛水管理を行い、地温を下げ根の機能減退を防止します。特にフェーン現象などで乾燥した風が強い日は水をしっかり入れ蒸散による稲体の消耗を軽減します。※常に湛水状態にすると昨年のように水田内の水が湯になり根腐れを起こし、登熟による障害を受ける場合があるので注意が必要です。

○落水時期は、出穂30日後頃を目安としますが、稲の登熟度やほ場の作業性等を考慮してください。落水時期が早すぎると、根の機能が低下し登熟が妨げられるため、低温や日照不足により登熟が緩慢な場合や、生育が旺盛な場合は、落水時期を遅らせてください。

★カドミウム含有米の発生が懸念される地域では、**出穂期3週間後まで湛水管理を厳守**し、カドミウムの吸収を抑制してください。

【斑点米カメムシ類の防除対策】

水田内に出穂したカヤツリグサ科雑草やノビエが発生しているほ場、休耕田等の雑草地に隣接したほ場では、出穂期10日頃のカメムシ防除のほかに**必ず出穂期24日後頃**に**エクシード剤**又は**キラップ剤**を畦畔を含めて散布します。

☆法面や休耕田等の雑草地は、稲の収穫2週間前までは草刈りをしないでください。

☆近隣に水稲以外の作物（野菜等）がある場合や、養蜂業者がいる場合は、薬剤散布前に情報交換を密にし、散布を実施して下さい。

【本田防除】

出穂期	8月			9月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
薬剤散布				薬剤散布		
草刈り						草刈り
収穫期				収穫期		

アカスジカスミカメ		成虫侵入	産卵	幼虫発生
出穂期後日数		0	7~10	21~24 28~34
防除体系	茎葉散布剤（長期残効性）		●	●
	湛水散布剤（粒剤）	●	●	●

分類	使用時期	使用薬剤	使用量(10aあたり)	使用回数
●	出穂期10日後頃	スタークル粉剤DL	3kg	3回以内
●	出穂期10日後頃	スタークル液剤10	1000倍150ℓ	3回以内
●	出穂期7~10日後	スタークル粒剤	3kg	3回以内
●	出穂期24日後頃	キラップ粉剤DL	3kg	3回以内
●	出穂期24日後頃	キラップフロアブル	2000倍150ℓ	3回以内

※アカスジカスミカメが多発しているほ場では、スタークル剤を用いる。

※1回目散布剤との連用を避けるため、追加防除剤はキラップ剤とする。

教えて！

シニアのための

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入力し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代も生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料 東京都医師会ホームページ
ヘルスリテラシーって何？
https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy
イラスト：ゆきたけし

LESSON 3 知ってください

肺炎の恐ろしさ

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水、鼻詰まり、せきなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思つて放っておくと、重症化することもあります。

ワクチン接種で肺炎予防を

日常で起る肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗いをマンスクの着用も大切です。食欲がない」

ビタミンDを含む、カツオやマグロ、卵、シイタケなども一緒に取りましょう。禁煙も有効です。アルコールやカフェインの取り過ぎにも注意しましょう。そして、定期的に病院で骨密度検査を受け、自身の骨の状態を把握しましょう。

LESSON 1 高齢者が気を付けたい フレイルって何？

健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「つまり、すきやすくなった」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたらフレイルのサインかもしれません。

フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い食事・適度な運動・人とつながる(社会参加の3つを生



両手の親指と人差し指で輪を作る

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

LESSON 2 その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では？

骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。

その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では？

活に取り入れることで、予防・改善することができます。食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品の他、骨を強くする乳製品などを取るよう心がけて、栄養状態を保つことが大切です。もちろん、しっかりと食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。筋肉の衰えを防ぐため、ウォーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ること、フレイルになる原因の3つ。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いです。

コツコツ予防



習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもお勧めです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

息切れがするなどの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

ワクチンで予防しよう！



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

LESSON 4 え、まさかー！ この私が認知症？

日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病(レヴィ小体病)前頭側頭型変性症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB12欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。認知症の主な症状は、記憶障害や理解力、判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わると、落ち着きが悪くなる、怒りやすくなる、妄想を抱くといった「行動心理症状(BEPS)」が加わります。

加齢による物忘れと認知症は違う

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは区別するのが難しいのですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付かなくなる
- 食事の内容をただでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したことを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだか思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできません。現状では完全に治すことはできません。行動・心理症状を悪化させないための心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。

何だっけアレ？



自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

LESSON 5 そのドキドキ、心不全かも？

自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能が加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(どうご)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、ほじきりした自覚がない場合も少なくありません。

息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、「これまで普通でできていた動作ができなくなった」

「年のせい」と思い込んで、そのままにいませんか？



自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまつ傾向があり、発見が遅れることもあります。

LESSON 6 定年後こそ ヘルスリテラシー

定年後は疾患リスクが上昇する？

定年後は、自分で自分の健康を守ることにこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気の発見が遅につながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日を過ごしましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。その仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。



巻き寿司を作るう ~椿の花~



料理講習会



完成した巻き寿司



講師のアドバイスを受けながら巻き寿司作りに挑戦

能代支部の桜山地区女性部は7月8日、椿の花の形をした巻き寿司料理教室を開催しました。

部員12名が参加し、講師にJA秋田やまもと女性部の及位由美子さんを講師に迎え、巻き寿司のポイントなど説明を受けた後、干しシタケや卵など5種類の具材を使い、切り口が椿の花の形に見える巻き寿司作りに挑戦しました。

参加者は初めて作る飾り巻きに苦戦しながら、協力し合い完成。巻き方のコツを覚えながら、「家でも挑戦したい」と感想を話しておりました。

組織合同研修会



助けあい組織

オニヤンマ作り



虫よけ効果あり? 「オニヤンマのお守り」



今年度の活動を各組織ごとに協議



家の光手芸教室をお手本にオニヤンマ作りに挑戦

JAあきた白神助けあい組織合同研修会が7月22日開かれ、令和6年度の活動計画や役員の変更を行いました。

今年度は新しい取り組みとして、いきいき会（能代支部）がコーヒースロンの実施や、たんばぽ会（二ツ井支部）は継続してミニディを主体とした活動を実施することとしております。また、役員改選では会長に鶴木恵子さん（能代支部・いきいき会）が選任されました。

協議会終了後の学習会では、虫よけに効果があると言われるオニヤンマの姿をしたお守りづくりに挑戦。針や糸を使わない手芸に悪戦苦闘しながら、お守りづくりを楽しみました。

科技高リポート ~ New Style ~ Vol.15

今回の製作担当生徒



3年 小林光希晴さん、山本 優さん、藤田真歩さん

校内農業鑑定競技会

7月12日（金）に校内農業鑑定競技会が実施されました。校内農業鑑定競技会は、授業や学校農業クラブ活動で得た農業に関する知識・技術の成果を鑑定・判断・診断・審査技術にわたり、その実力を競い合い、職業的な能力を高めることを目的としています。問題数は40問で1つの問題を解くために与えられる時間はたった20秒です。今回は普通の授業の中から農業・園芸・畜産・食品・生活の分野から出題されました。

競技会には1年生と2・3年生の生物資源科、生活福祉科の生徒が参加しました。1年生は、初めて見る問題に頭を抱えながらも一生懸命取り組んでいました。2・3年生は去年より難しい問題が出ていましたが、今までの学習の成果を出せるよう頑張っていました。

本校で成績の優秀だった生徒は、10月に岩手県で開催される農業クラブの全国大会に出場します。全国の切符は誰の手に!?選ばれた選手の皆さんは入賞を目指して勉強を頑張ってください。



1年生の様子



生物資源科



生活福祉科



運営頑張りました!

介護職員初任者研修

生活福祉科のヒューマンサービスコースでは3年生になると介護職員初任者研修を取得するための授業があり、日々学習に取り組んでいます。今月は車いすでの移動介助についての講習が行われました。車いす移動介助では、車いすの広げ方・畳み方・ブレーキのかけ方・駆動輪のあげ方を学びました。車いすを押すだけなら簡単そうだと思っていましたが、実際にやってみると思っていた以上に大変でした。乗せる前の車いすの点検、走行中の声かけ、周囲に注意しながらの移動など気をつけなければいけないことがたくさんありとても緊張しました。特に気をつけたことは段差やエレベーターに乗るときに細かい声掛けです。どうしたら利用者さんが安心できるか考えながら実技に取り組むことができました。

夏休み中には、八竜での施設実習があるので講習で学んだことをしっかりと活かしたいです。



車いす点検よし!



みんなでいざ実践!



上り坂は脇を締めて



下るときも慎重に



- 作り方**
- 小エビは背ワタを取り、ゆでて尾は残して殻をむき、尾の先は切り離さずに開く。剣先(尾の中央のどがついている部分)の殻は取っておく。
 - ジャガイモは皮をむいて小さく切り、ゆでて、水分を飛ばし、粉吹き芋にしてつぶす。
 - タマネギ・ニンジンのみじん切りにしてバターで炒める。塩・こしょうで味を付けて②に混ぜ合わせ、8等分に分けて卵形に丸める。
 - ③に小エビをのせて小麦粉、卵、パン粉の順に付け、熱した油で色良く揚げ、剣先をくちばしにして付ける。
 - キャベツは千切りにしてフレンチドレッシングをまぶし、パセリを混ぜて皿に盛り、その上に④を盛る。

- 材料 4個分**
- 薄力粉 40g
 - 片栗粉 4g
 - 抹茶 1.3g
 - 卵 20g
 - 砂糖 30g
 - あん
 - こしあん 80g
 - 黒ねりごま 20g
 - 油 適宜
 - 茶葉 少々



茶通

ごまあんとお茶の風味が広がる

- 作り方**
- 薄力粉、片栗粉、抹茶を合わせてふるう。
 - ボウルに卵を溶き入れ、砂糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜ、①を加えて木べらでさっくり混ぜ、耳たぶぐらいの固さにする。これを棒状に延ばし、4個に分けて丸めておく(このとき、手に付くようならば片栗粉(分量外)を使う)。
 - あんを作る。こしあんに黒ねりごまをよく混ぜ合わせ、4等分して丸めておく。
 - ②の1つを軽くつぶし、指ですり鉢状にして、③を入れて丸く包み、軽く手のひらでつぶして茶葉を付ける。
 - フライパンをごく弱火で温め、油を薄く塗る。茶葉を付けた方を手のひらで軽く押さえて焼く。きれいな焼き色が付いたら裏に返し、表と同様に手のひらで軽く押さえて焼く。
 - 木皿に懐紙を敷いて盛り付ける。



焼きビーフン

たっぷり野菜とラードでコクあふ一品

- 材料 4人分**
- ビーフン 200g
 - 豚肉(薄切り) 150g
 - 干しいたけ(戻したのもの) 大2枚
 - ニンジン 30g
 - キャベツ 150g
 - サヤエンドウ 8枚
 - ショウガ(みじん切り) 大さじ1
 - ニンニク(みじん切り) 小さじ1
 - ネギ(みじん切り) 1/2本分
 - ラード 大さじ2
- 作り方**
- ビーフンは熱湯で3分ゆで、水洗いして食べやすい長さになるまで切る。
 - 豚肉は1cm幅、干しいたけは細切り、ニンジンは短冊切り、キャベツは1cm幅に切る。
 - サヤエンドウは筋を取り、熱湯で塩ゆでして斜め半分に切っておく。
 - フライパンを熱してラード、ショウガ、ニンニク、ネギを入れ、香りが出たら、②とビーフンを加えて炒めてAを入れ、味をなじませる。
 - ③を散らし、皿に盛る。

去年の水害から1年がたちました。今でも雨の警報が出るたびにハラハラしております。もうすぐ、お盆を迎えます。今日、もち米とてんこ小豆を買ってきました。(ペンネーム マシュマロさん)

私のとこのスイカ、中々実をつけません。即、隣と交渉。トマトとスイカ1/4を交換することに。4・5日スイカに足を向けません。でも、気になりそーと見たら、ココロコと実が付いていました。無事家族の口に入りますように。(二ツ井町 秋林ミチ子さん)

先月下旬、青森県平川市の温泉に一泊した。田舎館村の「田んぼアート」を見る為である。今年の田んぼアートのテーマは新千円札がモチーフで「北里柴三郎」であった。例年平均で27万人もの人々が来場するのですが、今年も素晴らしい田んぼアートを見せてもらいました。川柳・新札の「北里」揺れる 田んぼアート ・キミだけに 買って来たよ 嶽のきみ (二ツ井町 清水 博文さん)

富根の愛宏神社は“お天気神様” 7月24日に限定“は長老の話。社会現象で人が集まらず、苦渋の決断で日曜日に変更したら、たちまち『荒天』『不作』続き。神様が怒った?それ以来、「7月24日に行われている」と言う。今年も雨予報も強風こそあれ、きっぱり晴れました。不思議! 川柳) 神様は しっかり観ている 有難や (二ツ井町 山谷 肇子さん)

夏の風物詩、福生の七夕が19日~21日まで始まりました。福生市は私のところから歩いて行ける距離

です。子供が小さい頃はよく連れて行ったものです。(東京都あきる野市 久保田友治さん)

今年、初めてきゅうり、トマト、ナスの3種類を種から育ててみました。畑に植える時、とても小さい苗で毎日、苗にがんばれ! がんばれ! と声を掛けて、今は買った苗より丈夫に育ってくれて、毎日取れすぎて知人のところへおすそ分けしております。きゅうりが特に元気です。水かけがばってしています。(ペンネーム くちなしさん)

連日暑い日が続いておりますが、畑物が次から次へと収穫しなければならぬので大変です。熱中症に気をつけながら頑張っております。(能代市 福士サチ子さん)

“旬のレシピ”毎回楽しみで、今回のアクアパッツァに挑戦したくなりました。(ペンネーム Mさん)

トウガンは今まで食べたことがあっても、自分で料理したことがなかったです。旬のレシピのトウガンの冷鉢作ります。(ペンネーム くま子さん)

畑で一人ニヤニヤ…フツフツ言いながら、土の中から手探りで掘り出す私の作品。本当に楽しい! チビイモもかなりあるが捨てられない。総じて豊作でした。(ペンネーム ばあたんさん)

当選おめでとうございます
ペンネーム マシュマロさん 秋林ミチ子さん(二ツ井町)
清水 博文さん(二ツ井町) 山谷 肇子さん(二ツ井町)
久保田友治さん(東京都あきる野市)

▲誌面の都合上、皆様から寄せられたお便りを、一部割愛させて頂きました。たくさんのお便り、ありがとうございました。

先月号の答え
サルスベリ

●応募方法
ハガキの裏面に答えと住所、氏名、年齢、電話番号、今月号の良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひと言添えて応募ください。及び当選者の氏名を掲載させていただきます。

宛先
〒016-0102 能代市宇一本木47
JAあきた白神クイズ係

ヨコのカキ

01. トマトやスイカに含まれる赤い色素
02. 海で水上——を楽しむだ
03. 独特の香りに対して香魚とも書く川魚
04. 無駄遣いをする事
05. セーラー服のものは大きめ
07. 孫悟空の乗り物です
09. 酒などを入れる四角い容器
11. サザー、しとんと降ります
12. 夏にはくズボン下
13. アップの反対語。イメージ——
15. パンダの遊具にも使われるゴム製品
16. 小さな船を数えるときに使う言葉
17. MB = —— バイト、GB = ギガバイト

クロスワードパズル

01 文系より——系の教科の方が好きです
03 医者いらずと呼ばれることもある植物
06 数え年70歳の祝い
07 精進馬に使われる野菜の一つ
08 肉詰めにするの定番の夏野菜
10 コンビエンス、チェーン——
14 関西国際空港や中部国際空港は——地に造られています
16 夏場によく食べられる麺
18 ——座は嫌、さそい座と山羊やき座の間にあります
19 パナマやスイスのものがある名刺エビに見た目が似ているすしネタ

01 文系より——系の教科の方が好きです
03 医者いらずと呼ばれることもある植物
06 数え年70歳の祝い
07 精進馬に使われる野菜の一つ
08 肉詰めにするの定番の夏野菜
10 コンビエンス、チェーン——
14 関西国際空港や中部国際空港は——地に造られています
16 夏場によく食べられる麺
18 ——座は嫌、さそい座と山羊やき座の間にあります
19 パナマやスイスのものがある名刺エビに見た目が似ているすしネタ

ヨコのカキ
01. トマトやスイカに含まれる赤い色素
02. 海で水上——を楽しむだ
03. 独特の香りに対して香魚とも書く川魚
04. 無駄遣いをする事
05. セーラー服のものは大きめ
07. 孫悟空の乗り物です
09. 酒などを入れる四角い容器
11. サザー、しとんと降ります
12. 夏にはくズボン下
13. アップの反対語。イメージ——
15. パンダの遊具にも使われるゴム製品
16. 小さな船を数えるときに使う言葉
17. MB = —— バイト、GB = ギガバイト

二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉が答えです。正解者の中から抽選で素敵な景品をプレゼント。どしどご応募ください。(締切は8月31日必着です)

J A 概況

J A 概況	R 6 年 7 月 末	R 5 年 7 月 末
貯 金	439億7,355万円	438億6,882万円
貸 出 金	66億8,375万円	61億7,114万円
出 資 金	19億3,434万円	19億5,996万円
正 組 合 員	3,284人	3,372人
正 組 合 員 戸 数	3,179戸	3,260戸
准 組 合 員 (個 人)	3,420人	3,403人
准 組 合 員 (団 体)	146	144

青果物販売実績

青果物販売高	R 6 年 7 月 末	R 5 年 7 月 末
白 神 ね ぎ	198,643千円	176,697千円
白 神 山 う だ	5,147千円	6,448千円
白 神 み よ う が	625千円	146千円
白 神 さ ゃ べ つ	71,974千円	70,017千円
ア ス バ ラ ガ ス	2,687千円	1,978千円
そ の 他	25,606千円	25,594千円
青 果 物 合 計	304,682千円	280,880千円

キャッシュカードをなくしたとき

JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター
☎0120-411-180
JAカード一体型をなくしたとき
☎0120-159-674
◎営業時間内は各支店窓口にお問い合わせください。

万が一、事故が起きたとき

JA共済事故受付センター
☎0120-258-931
◎営業時間内は0185-74-8442(共済課)までご連絡ください。

編集後記

今年のJAまつりは9月7日(土)に開催します。例年8月末の土曜日に開催しておりましたが、ここ数年8月末は猛暑が続いておりますので、来場者やスタッフ職員が熱中症にかからないよう、今年から9月に変更しました。今年のはもまねイベントやアンパンマンミニショーなど予定しております。また、広報紙面で紹介した、冷凍「白神ねぎ餃子」の試食や販売なども計画しております。その他、大人から子供まで楽しめるステージイベントや豪華な賞品が当たる大抽選会もありますので、ぜひ皆さんご来場くださるようお願いします。(山須田)

7月の理事会

- 7月26日開催
【報告事項】
◇庶務行事について
◇6月末経営実績について
◇組合員の異動について
◇2024「白神の里」JAまつりの開催について
◇コンプライアンス関係点検結果報告並びに改善方針について
◇事務ミス等の発生状況について
◇JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
◇行政庁の報告徴求命令に基づくマネロン調査の実施について
◇マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策にかかる取組状況報告について
◇労働組合との妥結について
◇令和6年度監事報酬の配分について
◇内部監査の結果について
◇員外貸付の実績について
◇令和6年度第1四半期余裕金運用状況について
◇令和6年度大豆出荷契約について
◇令和6年度そば出荷契約について

【案 件】

- ◇信用ディスクロージャーについて
◇令和5年度「内部統制システム基本方針」の運用状況および令和6年度の取り組み等について
◇令和6年度理事報酬の配分について
◇コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
◇当組合における取引のリスク評価書の改正について
◇令和6年度不良債権処理方針について
◇令和6年度第2四半期余裕金運用方針・計画について
◇大口貸付者決定について
◇農産物検査業務規程の一部変更について
◇農産物検査組織規程の検査員名簿の一部変更について

JA相談窓口をご利用下さい

当JAでは、電話による皆様からのさまざまな苦情や相談を受付する専用窓口を設置しております。寄せられた苦情や相談などに対し誠実に対応してまいりますので、遠慮なくご利用下さい。
連絡先(フリーダイヤル)
0120-918-371

遊休資産売却のお知らせ

当組合では、遊休不動産を売却いたします。購入希望者の方は、下記の不動産売却案内と現地を確認の上お問い合わせ下さい。



【物件名】旧常盤支店跡地
【所在地】能代市常盤字町辺66-2
【地 目】宅地
【地 積】1,318.19㎡
【現 状】更地



【物件名】旧舞茸センター跡地
【所在地】山本郡藤里町粕毛字春日野135
【地 目】宅地
【地 積】1,408.59㎡
【現 状】更地

【お問い合わせ先】
企画管理部企画管理課 電話番号0185-58-3000

令和6年6月1日より 自動車共済が変わりました!

JA共済 86.6月

まさかの事故・故障・盗難のとき
修理費用以外にもこんな費用がかかります。

左記ケースの場合 被った損害合計 43万円を しっかりカバーできます!

充実した基本保障 レッカー・ロード費用保障条項

合計:19万円をカバー!

- レッカー費用.....5万円
- 宿泊費用.....4万円
- 帰宅等費用.....4万円
- 陸送等費用.....6万円

充実した追加保障 車両諸費用保障特約

合計:24万円をカバー!

- 代車費用.....14万円
- 積載動産損害.....10万円

JAの自動車共済なら、こうした費用もカバーできます!

お問い合わせは 共 済 課 0185-74-8442 のしろ北支店 0185-52-6326
二ツ井支店 0185-73-5700 藤里支店 0185-79-1145

秋田県で 「秋田アグリフロンティア育成研修生」 を募集します!

新たに農業を開始する方などを対象に、実習や講座を通じて営農に必要な知識や技術を習得する研修生を募集します。

〔研修先と研修専攻〕

県農業試験場(作物専攻、野菜専攻、花き専攻)、県果樹試験場(果樹専攻)、県畜産試験場(畜産専攻)、先進農家(先進農家専攻)

〔研修期間〕 令和7年4月～令和9年3月

〔応募資格〕 就農予定時まで原則50歳未満で研修終了後に確実に県内に就農すること

〔応募締切〕 令和6年10月4日(金)

〔問合せ〕

お近くの市町の農林主務課、もしくは
山本地域振興局農業普及課
(TEL0185-52-1242)

福祉介護課



からのお願い!!

福祉介護課調理部では、地産地消をモットーに、毎日「あきた白神青果物」を大事に調理し利用者さんのお食事として提供させていただいております。

「もっと食べたい」の利用者さんの要望にお応えするため、**規格外で出荷出来ない青果物や廃棄処分する青果物がございましたらお譲りいただけませんか。**

ご連絡お待ちしております。

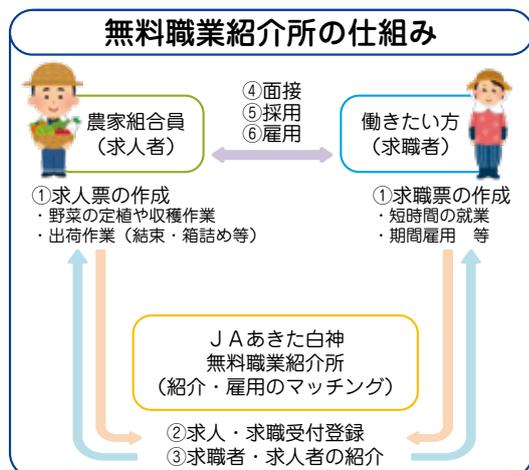


お問合せ先：福祉介護課 調理部
0185-88-8136

JAあきた白神 無料職業紹介事業のご紹介

○無料職業紹介所

無料職業紹介所とは、農業をお手伝いしたい方(求職者)と働き手を求める農家組合員(求人者)を募集し、ご希望の条件に沿ってマッチングを行います。登録料や申込費用、紹介料等の費用は一切かかりません。



○1日農業バイト「デイワーク」 (スマートフォンアプリ)



1日農業バイト「デイワーク」とは、生産者と働きたい方を1日単位で結びつけるサービスです。これまでの数週間～数か月単位の連続した雇用ではなく、農繁期だけの募集や働きたい日に応募することができます。

生産者が「デイワーク」を利用するとその地域に住む方々や本業を持っている方が休日を利用して手伝ってくれるようになります。

↓インストールはこちら



お問い合わせ先：JAあきた白神無料職業紹介所(営農部 営農企画課内)
〒016-0102 能代市字一本木47番地 0185-74-8345