Public Relations Magazine

五ツ星

5つの産地が煌めいて

2019
No.251
11

特集 第142回秋田県種苗交換会

届けたい いっぱいのいいね

みんなのよい食プロジェクト
食は、日本の未来。
JAグループ

あふれる緑、大地と共に輝く未来

JA秋田やまもと

ＪＡ秋田やまもと
経　営　理　念

私たち「ＪＡ秋田やまもと」は、組合員と地域住民の目線に立ち、魅力ある農業と豊かな地域社会、環境づくりに貢献します。

1．施設機能並びに相談機能を充実し、総合事業性を発揮します。
2．安心・安全な農産物の提供と、地域農業の振興を図ります。
3．「食」と「農」の連携を軸とした地域活性化と食農教育活動を展開します。
4．地域との共生を目指し、ＪＡ運営への参画を促進します。

Public Relations Magazine

五ッ星

★ ★ 5つの産地が煌めいて ★ ★ ★

2019 No.251 11

CONTENTS

03 ……★特集 第142回 秋田県種苗交換会
06 ……★農らいふ 【対談】泉八日営農生産組合 組合長 三浦　道夫 × 秋田やまもと農業協同組合 代表理事専務 見上　廣美
08 ……★ニュースチャンネル
10 ……★信用部門情報
11 ……★共済部門情報 福祉事業所だより
12 ……★ふれあい課情報
13 ……★各店舗活動紹介
14 ……★ベジタブルライフ
15 ……★アイドル通信 フォトグラフエキシビジョン
16 ……★クロスワードパズル みんなの声
18 ……★インフォメーション
20 ……★ＪＡンビニＡＮＮ・ＡＮ トピックス グランママ's キッチン

今月の表紙

峰浜地区
田村正樹さん・いずみさんの長女・次女・三女
田村　彩栞（いおり）さん（11歳）
茉耶（まや）さん（9歳）
澪来（れな）さん（4歳）

11月号の表紙を飾ってくれたのは峰浜地区の田村彩栞さん・茉耶さん・澪来ちゃんです☆☆☆何事にも挑戦するしっかり者の彩栞さん！小さい子が好きで面倒見が良い頑張り屋さんの茉耶さん！おしゃべりが大好きで甘えん坊の澪来ちゃん！ご両親は「思いやりがあって人の気持ちの分かる優しい人になってほしいと思います」と話していました！今年から３人はスキーを始めるそうで、今から家族で楽しみにしているそうです♪

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

▲農産物出品展示会場となったタクミアリーナ（大館市樹海体育館）にはたくさんの来場者が訪れました

第142回秋田県種苗交換会が大館市で開催

10月30日（水）から一週間、大館市を会場に第142回秋田県種苗交換会が開催されました。種苗交換会が誕生したのは明治11年で、戦時中も途切れることなく開催され、今年で142回目。大館市での開催は、平成13年以来18年ぶりで、今回のキャッチフレーズは「集え大館　令和に紡ぐ　秋田の農業」。主会場のタクミアリーナ（大館市樹海体育館）で行なわれたオープニングセレモニーで船木耕太郎会頭（秋田県農業協同組合中央会会長）が「種苗交換会を通して多くの人に本県農業の底力を感じてもらい、食と農への理解がますます深まることを期待しています」と挨拶。協賛会会長の福原淳嗣市長（大館市）も、「令和初の種苗交換会が大館市で開催されることとなり、本県農業の魅力や素晴らしさを伝えながら、大いに盛り上げていければと思います」と歓迎の言葉を述べました。

主会場での農産物出品展示には水稲、野菜、果樹、花きなど、県内各所で生産された高品質の農産物1832点が展示されました（前回1922点）。当JA管内からは50点の農産物が出品され、15点が受賞。また、協賛第1会場であるニプロハチ公ドーム（大館樹海ドーム）では、農業機械化ショーや植木・苗木市、大館市農工商フェアや飲食物露天販売が行なわれ、期間中大勢の来場者で賑わいを見せました。

▲主会場には“ミスあきたこまち”

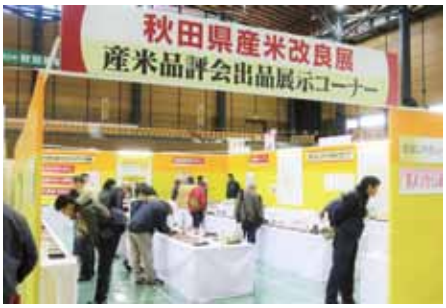
▲あいさつする船木耕太郎会頭

▲オープニングセレモニーの様子

▲新穀感謝農民祭も行なわれました

▲第142回のシンボルマークです

▲出品物を見て回る来場者の皆さん



▲秋田県産米改良協会展の様子

▲学校農園展には浜口小学校の作品も

▲顕彰状受賞者の出品物コーナー

▲きれいな花々も来場者を歓迎

▲壁一面に展示された水稲

▲秋系821の試食会も盛況でした

▲様々な出品物に興味津々です

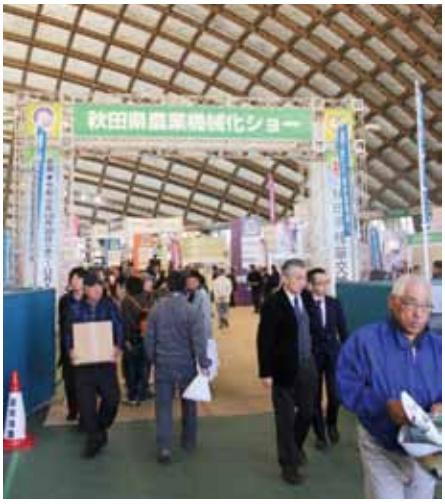
▲女性部食堂できりたんぽを堪能

▲屋台からは美味しそうな匂いが

▲ドーム周辺には沢山の屋台が出店

▲メーカーの説明に耳を傾けます

▲ロボットトラクターの実演会



▲第１会場のニプロハチ公ドーム

▲乾燥機などの大型設備も展示

▲毎年人気の植木苗木市も開催

▲足を止めて最新機械をチェック

▲ドーム内にも大勢の方が来場

▲比内地鶏の千羽焼きも販売

期間中の来場者数は計81万1千人！

11月5日（火）の閉会式をもって、大館市で開催されていた第142回秋田県種苗交換会が幕を閉じました。今回の種苗交換会に訪れた来場者は7日間で81万1千人（主催者発表）。期間中は生産者が出品した農産物や各メーカーの最新農業機械、女性部食堂のきりたんぽや飲食物の露店販売などで、来場者の目と舌を楽しませていました。

閉会式では農林水産大臣賞を受賞した8名の生産者の他、優秀な農産物の出品者、学校農園の優勝校などが表彰され、記念写真を撮るなどして受賞の喜びを噛みしめました。

今年も盛会裏に終了した農民の祭典。来年は横手市での開催を予定しており、今年以上の賑わいが期待されます。

地域農業を守るためにも魅力ある組織を目指して

若い世代とも協力し合い、地域の担い手として役割を果たす

『農らいふ』第7回目は、三種町山本地区「泉八日営農生産組合」組合長の三浦道夫さんと見上専務との対談です。

見上：三浦さん、今日はよろしくお願いします。

三浦：いつもお世話になっております。こちらこそよろしくお願いします。

見上：昨日から種苗交換会が大館市で始まりましたが、もう行かれましたか？

三浦：はい、行ってきました。主会場や協賛第1会場を見たあと、ほくしか鹿鳴ホールで行なわれた土地改良事業推進大会に出席してきました。

見上：そうでしたか。今回の交換会には当JA管内から50点の農産物や加工品などが出品され、15点が受賞しました。中には毎年入賞される方もいらっしゃいますからね。すばらしいことだと思います。

三浦：梨やミニトマトなどは毎年受賞していますからね。JAでも力を入れている作物が評価されると嬉しいですね。

見上：そうですね。今年は日照りが続いて水不足となったこともあり、水稲だけでなく青果物等の栽培も大変だったと思います。そういった状況でも賞をいただけるだけのものを栽培できるのはすごいことだと思います。

三浦：そうですね。

見上：泉八日営農生産組合さんは発足されてから10年以上が経過し、現在は水稲・大豆・ネギなどを栽培していらっしゃいますね。

三浦：はい。組合の発足は平成19年度でした。当時の水稲の栽培面積は55ha程でしたが、現在は70ha程まで増えています。そして米をJAで全量買ってもらえるということなので、今年から大豆の栽培面積を若干減らしました。ネギは横這いです。そして大豆以上に減ったのはじゅんさいで、発足当時は6ha程でしたが、現在は2ha程しかありません。

見上：そうでしたか。ちなみに泉八日営農生産組合さんの今年の作柄はどうでしたか？

三浦：私どもの作況は104でした。だめだったという組合員の話も聞かないので、全体的によかったと思いますね。今年はみんな紙袋を追加注文していたと思いますよ。

見上：それはよかったです。昨年は本当に大変でしたからね。JAでも計画の86%しか集荷できませんでした。しかし、今年は100%を超え、目標である30万5千俵を達成することができたのでほっとしているところです。

三浦：私たちの組合も、JAの指導員には大変お世話になっています。水稲栽培においても毎年状況を見て的確なアドバイスをもらっています。

見上：そうでしたか。JAも指導員による巡回強化を掲げていますので、そういった評価をしていただけるとありがたいです。

三浦：とんでもないです。やはりJAあっての私たちですから、何から何までお世話になっています。

見上：ありがとうございます。他にもJAに対しての意見要望等はあり

秋田やまもと農業協同組合
代表理事専務
見上　廣美

談
自己改革

対 JAの

泉八日営農生産組合
組合長
三浦　道夫

ますか？

三浦：そうですね、JA間の合併もなくなり、今後はJA秋田やまもと独自の取り組みをしていかなければならないと思います。そうした中でいくと、やはり話題のスマート農業へのサポートはJAにお願いすることの一つです。

見上：そうですね。スマート農業にも通じると思いますが、今年から無人ボートでの除草剤散布を始めました。当JAでは3台のボートを導入し、北部で1台、南部で二台を稼働させ、今年は全体で170haの面積に散布しました。

三浦：無人ボートの除草剤散布は私たちの組合員も利用していました。非常に効果があったと聞いています。とても好評でしたよ。

見上：それはよかったです。この事業はピラクロニル成分を含んだ剤での防除体系を採用し、農薬代金のみをいただいて散布料は無料で行ないました。座談会等でも他の剤は使えないものかといった要望はありますが、今のところJAで指定した剤を使っていただく方向です。また、1台で100haの散布が可能ですので、新たにご利用いただく方も大歓迎です。

三浦：無人ボートもそうですが、ドローンやGPSの導入など農業機械も日々進歩しており、ついていけないくらいです。

見上：今後も皆様からドローンやGPS等を導入したスマート農業を進めていってはどうかといった要望も出てくるでしょうし、検討していかなければならないと思います。

三浦：よろしくお願いします。あとは生産資材をできるかぎり他業者やホームセンターよりも安くしてもらえたらありがたいですね。これが1番大切なお願いだと思います。

見上：わかりました。引き続き当JAでも競合店の価格調査を行ない、奨励品目を設定するなどして1円でも安く商品を提供できるよう努めていきます。また、毎年のことではありますが生産資材の予約注文もとりまとめておりますので、こちらも活用していただきながら、コスト削減につなげていただければ幸いです。

見上：最後になりますが、泉八日営農組合さんの今後の方針や課題をお聞かせください。

三浦：やはり高齢化の問題がありますから、栽培面積の維持のためにも、法人化に向けて進んでいかなければならないのかなと思います。そのため組合員を連れて毎年視察研修として県外の農業法人を尋ねています。その甲斐もあって徐々に組合員の考えも法人化に向けて傾いてきていると思います。

見上：そうですね。実際に他の法人を見てみると、考えさせられるでしょうからね。

三浦：私たちには後継者もおりますので、法人化を進めていくのが理想です。もう何年かすれば私たちの高齢化に伴い、今の面積すらこなせなくなってしまいます。そこで法人化することで常時雇用ができますし、保険をかけるなど福利厚生も充実させ、労働環境も整えられますので、従業員も農業に専念できますからね。

見上：早い時期に話がまとまるといいですね。

三浦：そうですね。もし法人化できれば、自分たちで泉八日の田んぼを集めて米作りをしていければと思います。地域農業の担い手として、泉八日地区の農地を守っていくために発足した組合ですからね。今では組合員以外の田んぼもかなり委託されていますが、これ以上増やすのはもう無理だと思います。法人化も含めてですが、いかに魅力ある組織にして若い世代を取り込み、労働力を確保していけるか、そういった魅力を引き出すにはどうしたらいいかと考えていますが、なかなか難しいものですね。ですが、どうかこれからもJAのサポートをお願いしたいと思います。これは私たちが頑張っていく上での必須条件ですので。

見上：営農支援や法人化に向けてJAがサポートしていくのは当然のことですから、全面的に協力させていただきます。

三浦：ありがとうございます。昔に比べるとJA管内でもかなり法人が増えましたからね。私たちもこの流れに乗って法人化を実現できればと思います。

10月７日

浜口小学校５年生　稲刈り体験

田植えから稲刈りまで

当ＪＡでは管内の浜口小学校の５年生20名と稲刈り体験を行ないました。５月28日に当ＪＡの青年部員らと一緒に植えた苗が立派に育ったことを喜びながら、営農指導員の説明を受けたあと、慣れない鎌を使って一生懸命刈り取っていった児童の皆さん。それぞれ３株分の稲をまとめて束ねる作業も行ない、なかなかうまくいかなくてもお互いに教え合いながら協力して作業を進め、刈り取りが終わる頃には鎌の使い方もすっかり上達していました。このあと浜口小学校では今回収穫したお米を使った巻き寿司作りを行なう予定です。

▲頑張って刈り取りました

10月４日

八森子ども園での超神ネイガー交通安全教室

みんなで学んだ交通安全ルール

当ＪＡでは管内の八峰町にある八森子ども園で、超神ネイガー交通安全教室を開催しました。この教室はＪＡ共済連と県内ＪＡが協賛し、各ＪＡ管内の幼稚園・保育園で毎年開催されています。園児たちはネイガーシグマと仲間のジオンやアラゲマルと一緒に、横断歩道の渡り方や信号機の見方など交通ルールを学びました。悪者たちを見て泣いてしまう園児もいましたが、ネイガーたちの迫力にみんな大興奮。ネイガーたちとこれからも交通安全ルールをしっかり守って生活することを約束しました。

▲これからも交通安全ルールを守りましょう

▲一生懸命に作業をしてくれました

琴丘中学校２年生　職場体験　受け入れ　10月16日

味噌加工所の仕事を体験

当ＪＡの味噌加工所では管内の琴丘中学校に協力し、職場体験学習として中学生３名を受け入れました。将来の進路を考えるにあたって様々な職場に生徒が出向く中、味噌加工所を訪れた３名は職員らに指導を受けながら、味噌の仕込み作業を体験。加工所での作業は力仕事が多く、女性だけで頑張っていることにも感心したようで、「もし機会があれば最初から味噌を作ってみたいです」「将来ここで働きたいと思いました」といった感想を話していました。今回学んだことが将来役立つことを期待しています。

▲お家でいっぱい食べてくださいね

鵜川保育園　菌床しいたけ収穫体験　10月17日

園児らが菌床しいたけ収穫体験

当ＪＡでは管内の鵜川保育園の園児18名を対象に、菌床しいたけの収穫体験を実施しました。場所は㈲峰浜培養の敷地内にある栽培棟。棚にびっしり置かれたホダから大きなしいたけがたくさん生えているのを見て大興奮の園児たちは、職員の皆さんから手伝ってもらいながら、ビニール袋から溢れるほどいっぱいに収穫していました。帰る際にはお土産としてもう一袋がプレゼントされ、園児たちも大喜び。大きな声で「ありがとうございました！」とあいさつしていました。

10月27・29日

韓国薬膳料理食事会

韓国の家庭料理に舌鼓

当ＪＡでは韓国薬膳料理食事会を三種町の森岳温泉ホテルで開催し、132名の方々から参加していただきました。今回の食事会は「食と健康」をテーマに、女性部役員の協力のもと、女性部員の年金他行受給者や年金予約世代への切替・予約推進と併せて参加者を募り、若い世代との新たな交流による組織の活性化を目的として企画されたものです。当日はさきいかのコチュジャン和えや高麗人参入りのチャプチェなどを堪能し、チマチョゴリを着た記念撮影も行なわれるなど、両日ともに参加した皆さんからは大好評でした。

▲韓国薬膳料理を食べて健康な体に

10月24・25日

山本中学校　食農体験教室　きりたんぽ作り

うまい！手作りきりたんぽ！

当ＪＡでは管内の山本中学校１年生を対象にきりたんぽ作りを実施しました。24日はＢ組21名、25日はＡ組24名と一緒に二日間に渡って食農体験教室を行ないました。当ＪＡのグランママシスターズである小山内恵子さん・板倉正子さんの２名が講師を務め、班ごとに材料を切るところからスタート。鍋には鶏ガラでだしを取ったスープを作り、すり鉢でつぶしたごはんを串につけ、ホットプレートできりたんぽに焼き色をつけました。できあがったきりたんぽ鍋は生徒の皆さんにも大好評でした。

▲みんなで楽しく調理しました

JAカードの キャッシュレス決済でおトク!

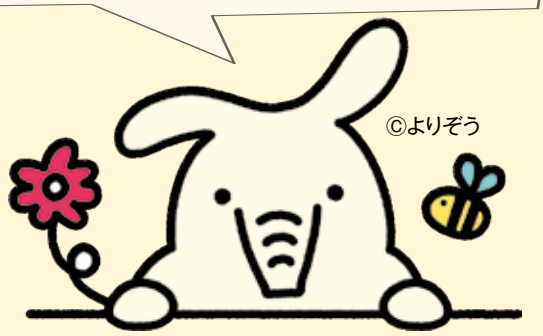
CASHLESS

「キャッシュレス・消費者還元制度」の対象期間は最大5%ポイント還元!
JA直売所、JA-SSのご利用は、JAカード割引特典でさらにおトクです!

消費者還元対象期間［2019年10月～2020年6月(予定)］に、
中小・小規模事業者の対象店舗でキャッシュレス決済をすると5%(または2%)ポイント還元!
※店舗によって適用期間が異なる場合があります。

▲ＪＡ一体型カード

▲ＪＡカード(クレジットのみ)



直売所のご利用で

期間中 5% ポイント還元*1 (還元対象店舗なら) ＋ さらに! 5% ご請求時割引*3 (JAカード特典)

対象店舗：ドラゴンフレッシュセンター/おらほの館

JA-SSの給油で

店頭で2円/ℓ割引(当JA限定)

期間中 2% ポイント還元*1*2 ＋ さらに! 2円/ℓ ご請求時割引*3 (JAカード特典)

対象店舗：ＪＡ秋田やまもと全給油所

*1 ポイント還元対象外の店舗、お取り引きがあります。また店舗の運営形態によっては、還元率が異なる場合があります。ご利用時に店舗でご確認ください。
*2 制度対象外のJA-SSでも給油ご利用の代金をJAカードでお支払いいただいた場合、2%ポイント還元の対象となります(一部店舗を除く)。
*3 JA直売所・JA-SSの割引特典について詳しくは、三菱UFJニコス JAカードWEBサイトでご確認ください。一部割引対象外の店舗があります。

第７回ＪＡバンクあきたグラウンドゴルフ大会で 当JA選抜Aチームが見事優勝を果しました!!

▲ＪＡ秋田やまもと選抜チームの皆さんが大活躍

▲見事優勝したＡチームの皆さん

▲個人第３位の石井さん

台風・水害・火災・地震やケガにも！　保障がさらに充実！

建物更生共済 むてきプラス

※先月の台風19号による被害状況（福島県某所）

Point ❶

軽微な損害にも強い！（実損てん補）

加入金額まで損害の額をそのまま保障します！

※お支払いには所定の条件があります。／※地震等による損害を除きます。

Point ❷

大きな保障をお手頃な掛金で！　満期金の30倍まで保障が可能！

お手頃な掛金で大きな保障を得られます！

Point ❸

自然災害の保障が充実！　さらに諸費用への保障も！

自然災害も実損てん補で保障します！

●詳細に関するお問い合わせ・ご相談は、各店舗ＬＡ（ライフアドバイザー）もしくは窓口担当へ

八峰町「生きがいデイサービス」（10月）

10月23日、八峰町生きがいデイサービスでは利用者や協力員ら18名が集まり、藤里方面にドライブに出かけました。当日はお天気にも恵まれ、紅葉も始まってきた山々を見渡しながら、きれいな空気をいっぱいに吸い込んで皆さんとっても良い笑顔。お昼には道の駅ふたついに立ち寄ってお好みの食事を取り、直売所で買い物も楽しみました。

来月は峰栄館で防災教室を開催し、防災料理などを学ぶ予定です。

▶紅葉も始まってきた山々をバックに記念撮影

▶山の緑に映える美しい滝をバックにもう一枚

･･･介護等に関するご相談・お問い合わせは、福祉事業所までご連絡下さい。　●福祉事業所　TEL.72-2040

令和元年度 お正月ごちそう材料セット

オススメ

きんきん4尾のお得なセット
『スーパーあじわいセット（4～5人用）』もご用意しております。

お正月用きんきんを中心に各種海鮮とお刺身をセット

あじわいセット（4～5人用）

16,200円（参考税込）

❶ 有頭赤えび
6尾/アルゼンチン産/冷凍/えび

❷ きんきん
2尾/ロシア産/冷凍

❸ メバチマグロ
150g(1冊)/韓国・太平洋産/冷凍

❹ 甘えび尾付むき(生食用)
20尾入り/国産/冷凍/えび

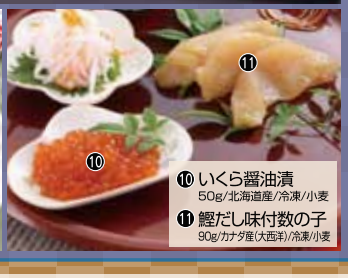
❺ しめ鯖
1枚100g/国産/冷凍

❻ 帆立貝柱
6玉/青森県陸奥湾産/冷凍

❼ 三陸産お刺身用ひらめ
80g/宮城県産/冷凍

❽ 貝のお刺身セット(ホッキ・ツブ)
120g(ホッキ貝(カナダ産)・ツブ貝(イギリス、フランス産)/冷凍

❾ クリーミーかに爪フライ
330g(6本入)/冷凍/かに・小麦・乳



❿ いくら醤油漬
50g/北海道産/冷凍/小麦

⓫ 鰹だし味付数の子
90g/カナダ産(大西洋)/冷凍/小麦

NEW

東北各地のお肉を食べ比べてみませんか？

有名銘柄を集めました！

東北銘柄肉 食べ比べセット（3～4人用）

11,880円（参考税込）

❶ 地鶏 青森シャモロック モモ 鍋用
200g/青森県産/冷凍

❷ いわて牛 肩ロース すき焼き用
200g/岩手県産/冷凍

❸ 比内地鶏 モモ・ムネ 鍋用
200g/秋田県産/冷凍

❹ 仙台黒毛和牛 肩ロース すき焼き用
200g/宮城県産/冷凍

❺ 庄内豚 ロース・バラ しゃぶしゃぶ用
300g/山形県産/冷凍

申込み締切日
12月3日㊋

宅配予定日
12月30日㊊

※7大アレルゲン／えび・かに・小麦・卵・乳・落花生・そば
※写真はイメージ及び調理例です。
※天候の影響、または漁場等の状況によりやむを得ず「予定産地変更」がある場合がございますので、ご了承ください。
※本チラシ掲載価格は、(株)Aコープ東北希望小売価格です。

ふれあい課：鈴木　佳奈

他にもセット商品を取り揃えておりますので、お気軽にお問い合わせください！

●お申し込み・お問い合わせ　ふれあい課　TEL.87-4250

JA秋田やまもと 八峰支店 vol.11

「応援します。地域を愛する“みんなのわ”」

住所：〒018-2503
秋田県山本郡八峰町峰浜塙字豊後長根65-1
TEL：0185-76-3151　FAX：0185-76-3959
職員数：11名
支店長：高杉昌弘

●峰浜小学校交通安全パレードへの協力（令和元年５月27日）

▲八峰支店前で峰浜小学校の皆さんによる鼓笛隊の演奏を見守り、交通安全への意識を高め、休憩時の飲物などを差し入れました。

●韓国薬膳料理食事会（令和元年10月27・29日）

▲二日間で132名の皆様が参加

▲テーブル毎に記念撮影も行ないました

▲たくさんの韓国薬膳料理を堪能しました

５月27日、峰浜小学校と交通安全協会の協力のもと、八峰支店前で峰浜小学校鼓笛隊の皆さんによる交通安全鼓笛演奏が行なわれました。鼓笛隊の皆さんは少し緊張した面持ちでしたが、元気いっぱいの演奏を披露し、お集まりいただいた沢山の地域住民の皆様とともに交通安全に対する意識を高めることができました。

また、当ＪＡでは10月27・29日に三種町の森岳温泉ホテルで韓国薬膳料理食事会を開催しました。八峰地区からも20名の方々にご参加いただき、チマチョゴリを着用した記念撮影や、普段は口にする機会が少ない韓国薬膳料理をお楽しみいただきながら、二日間の日程を盛会裏に終えることができました。ご多忙中にもかかわらずご参加いただき、感謝申し上げます。

融資・出納担当　近藤　寛枝
支店長　高杉　昌弘

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

ホウレンソウ
～栄養満点！ 冬野菜の王様～

ホウレンソウのプロフィル
【分類】ヒユ科
【原産地】西南アジア
【和名】菠薐草
【おいしい時期(旬)】冬 11～3月
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

解説：KAORU

見分け方

- 葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色
- 葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている
- しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける
- 根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)がたい方が甘味が強い傾向が

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。2～3日を目安に使いきる

- 新聞紙は軽く湿らせておく
- 根を下にして立てておく方が日持ちする
- 食べきれないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの1日必要量、鉄分の1日必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくとシュウ酸が抜けてまろやかな風味に

バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい

ホウレンソウのいろいろ

交配種
東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすく、えぐみも少なくて食べやすいのが特徴。おひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える。品種によって葉のカルみ具合や切れ込みの度合いは異なる

東洋種
アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深くて葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本在来種は「禹城(うじょう)・中国名:東湖」が有名。アクが少なく、歯切れが良く淡白な味。おひたしなどに向く

西洋種
欧米で普及し改良された品種で、葉の切れ込みが浅めであまりギザギザしておらず、丸みのある形(品種によってはギザギザしているものもある)。葉肉は厚めで根元の赤色は薄めだが、アクが強くやや土臭いという特性が。バター炒めなどソテーやオーブン料理に

サラダホウレンソウ
生食用に改良した、サラダ専用種。葉が柔らかくて切れ込みがなく甘味が強く軟らかい食感が特徴。多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く葉の色は薄め。アクが少ないので水洗いしただけで食べられる。生だけでなくおひたしや炒め物にしても上品な味わい

縮みホウレンソウ
冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている。寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる。品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり出回るのは冬の12～2月ころ。主産地は関東

ホウレンソウのヒミツ

起源はペルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ 東洋種 (シルクロードを経て中国方面に伝わった)

西へ 西洋種 (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ)

「菠薐(ほうれん)」とは中国語でペルシャのことじゃ

イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メディチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が大のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るのよ

アイドル通信

お店屋さんでーす♪

質問

①ハマっていること
②よく話す言葉
③大好物
④嫌いな物
⑤メロメロポイント
⑥お子さんに今年してあげたいこと

❶お店屋さんごっこ

❷「ママ嫌だ〜おばあがいい〜！（泣）」

❸トマト・ピザ

❹鬼・オバケ

❺何かお願いするときにお願いのちゅ〜♡をするところ

❻乗り物が好きなので電車など色々乗せてあげたいです！

成田千尋さんの長男
八竜地区
成田　春臣（はるおみ）くん（２歳６ヶ月）

フォトグラフエキシビジョン

▲『秋の山々』
山本地区　P.N.お疲れ様と言われたいさん

▲『まりーごーるど』
八竜地区　P.N.あいみゅんさん

11月号のテーマ
「秋の風景」

▲『紅葉×紅葉』』
山本地区　P.N.もみじ饅頭さん

「あなたが撮った一枚を広報に掲載しませんか？」

【応募方法】
①応募者氏名（撮影者本人）　②フォトネーム（※このお名前での掲載となります）
③住所　④電話番号（※携帯も可）　⑤写真のタイトル　⑥投稿写真
以上の①〜⑥を入力または記入・添付し、ＪＡ秋田やまもと企画総務課広報担当までお送りください。

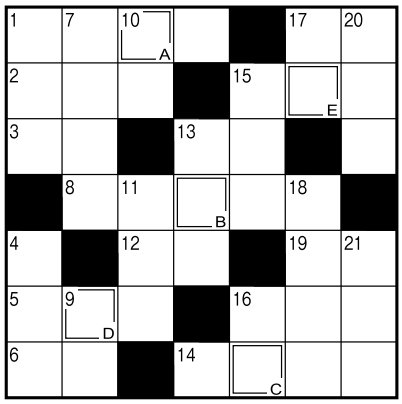
【応 募 先】
（郵　　送）　〒018-2104　秋田県山本郡三種町鹿渡字町後270
ＪＡ秋田やまもと　企画総務課　広報担当
（Ｅメール）　kouhou@ja-yamamoto.jp

【応募要項／その他】
①人物が写っている写真に関しましては、必ず被写体本人の承諾を得てからご応募ください。肖像権侵害の責任を負いかねます。
②作品に使用される美術・写真・肖像などに関しましては、原作者及び被写体から、事前に使用の許諾・承認を得たうえでご応募願います。
③応募が多数の場合は、掲載できない場合もございますのでご了承下さい。
※ご応募いただいた投稿写真は、当ＪＡのホームページにも掲載させていただきます。
※広報には投稿写真・写真のタイトル・地区名・フォトネームを掲載します。

クロスワードパズル

Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

答 ＿A ＿B ＿C ＿D ＿E



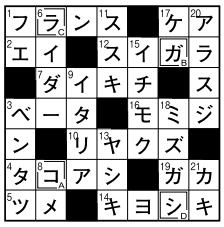
タテのカギ

1 毛糸や棒針などを使って楽しみます
4 年賀状を書くために買ってこなくちゃ
7 積み上げて塀を作ることも
9 ポンポンと突いて遊びます
10 ツキノワ、ホッキョクといえば
11 肌のこと。ドライ――
13 食用にするユリの鱗茎（りんけい）
15 ＯＰＥＣは――輸出国機構の略称です
16 もろみなどを搾った後に残る物
17 水道、電気と並ぶライフライン
18 グルメとも呼ばれる――家
20 ＡＭを聞こうかな、ＦＭにしようかな
21 言葉のキャッチボールです

ヨコのカギ

1 手にはめる防寒具
2 良い香りがする――キャンドル
3 リンゴの芯の周りに入っていることも
5 つらさをぐっと耐え忍ぶこと
6 穴を開ける工具
8 結婚指輪をはめるところ
12 餅をつく人が手に持ちます
13 冬空から降る白い物
14 ロシアの首都です
15 怖い話を聞くと凍りそう
16 住み込みではありません
17 無地の物には付いていません
19 トナカイもこの仲間

●10月号の答え
コガラシ



●当選者

たくさんの方からご応募いただいた結果、下記の皆さんが当選されました。
おめでとうございます。

八森地区　後藤　久子さん
八竜地区　児玉　敬子さん
琴丘地区　船木　節子さん

締切日＆プレゼント

応募締切は11月末日です。
抽選で3名の方に農協全国商品券（２千円分）をプレゼントします。

63 〒018-2104
山本郡三種町鹿渡字町後270
ＪＡ秋田やまもと
広報クイズ係行

①こたえ
②JAまたは本誌へご意見ご要望、メッセージなど
住所・氏名・年齢
職業・電話番号

〈ハガキの記入例〉

みんなの声

以前、ＪＡンビニＡＮＮ・ＡＮさんに猫を探していますと言うポスターを貼っていただきました。そしてスタッフさんが情報をくれたりして無事見つかりました。その節は本当にありがとうございました。

琴丘地区　Ｔ・Ｓさん

★無事に見つかったようで何よりです。微力ながらもお力になれたとすれば幸いです。

五ツ星でお子様たちの食農体験教室の記事を見て、このような体験を将来に活かして良い家庭を作り上げてくれたらと思いながら見ております。

琴丘地区　Ｓ・Ｋさん

★当ＪＡの食農体験教室等の活動から何かを感じ取ってもらえたら嬉しいです。また、経験した様々なことを今後の人生に役立てもらえたらと期待しております。

五ツ星、毎号楽しく家族のみんなで読んでいます。中でもニュースチャンネルで各地の子どもたちが色々な活動をしていることには目を細めております。ＪＡに幼少の頃から関心を持ってもらうのは良い事ですね。消費税の「軽減税率制度」の解説もわかりやすくて良かったです。

八森地区　Ｔ・Ｋさん

★ありがとうございます。今後も当ＪＡは子どもたちへの食農教育活動に力を入れて取り組んで参ります。

今年の作柄はまずまずでした。来年も頑張るぞ。無人ボートの除草剤散布は本当に助かりました。

山本地区　Ｍ・Ｔさん

★無人ボートでの除草剤散布は来年度も行ないますので、是非ご活用ください。引き続きＪＡは各種事業で皆様を応援して参りますので、今年以上の作柄を目指し、また来年も頑張りましょう！

「農」を学ぼう　日本農業検定

栄養素の種類と働き

●日本農業検定事務局

毎日の食生活から摂取する栄養の働きは、エネルギー源になる、体の組織を作る、体の調子を整える、この三つが挙げられます。

問題

六つの基礎食品群のうち、1群の食品に含まれている栄養素やその働きとして間違っているものは次のうちどれですか。

(1) エネルギー源になる。
(2) 筋肉などをつくる。
(3) 脂質や無機質、ビタミン類も多く含む。
(4) 大豆の加工食品である豆腐やみそ、納豆などはカロテンを多く含む。

解答・解説

正解は(4)です。

解説：大豆・大豆製品は、タンパク質を多く含みます。筋肉や臓器、血液などの構成成分でエネルギー源にもなります。アミノ酸で構成され、アミノ酸バランスが良い物が良質です。栄養素のうち「炭水化物」「脂質」「タンパク質」を三大栄養素といい、これら三つの栄養素は「エネルギー源」になります。また、脂質とタンパク質は「体の組織を作る」栄養素になります。三大栄養素に「無機質」と「ビタミン」を加えたものを五大栄養素と呼びます。無機質とビタミンは、三大栄養素の吸収や体内での変換といった一連の働きを助けたり、免疫力の強化を図るなど「体の調子を整える」働きがあります。

食事を取るときは、エネルギー源だけでなく、無機質、ビタミンの多い食品も積極的に食べるとバランスが良くなります。バランスの取れた食生活をするには、「何をどのくらい食べたら良いか」という食品の知識や栄養の知識が必要不可欠です。

『日本農業検定2級テキスト（改訂版）』より

一汁三菜＝主食／漬物／汁物／主菜／副菜／副々菜の配膳例

手軽に健康　手指体操

手のひらたたきで転倒防止

健康生活研究所所長●堤　喜久雄

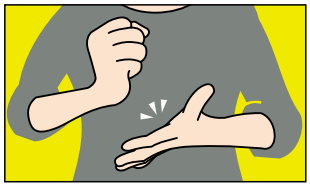
何もない場所で転んだ経験はありませんか。実はこれ、加齢変化の第一歩。お年寄りの転倒はその後の生活に大きな影響を与えることがあり、予防がとても重要です。

転倒しやすくなる原因の一つに、加齢による神経と筋肉の連携障害が挙げられます。今回ご紹介する手指体操は、神経系に働き掛けて、とっさの危険防止に役立てようというものです。

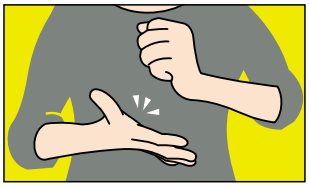
どちらの手がグーかパーか、どちらの手でたたくか、何回たたくかを瞬間的に使い分ける運動能力を身に付けていきます。転びそうになった瞬間、反射的に何かをつかんだり、手のひらを開いて地面に突いたりすることで身を守ります。

パーは指先まで伸ばします。秒針程度の速さで始め、慣れてきたら少しずつ速くしてみましょう。日ごろから瞬発力を鍛え、先手を打っておくと良いですね。

ステップ1

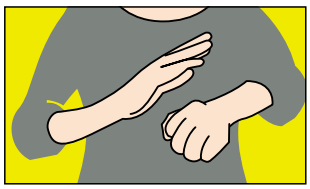


(1)右手はこぶしを握り、左手は開きます。右手のこぶしで左手のひらをたたきます。

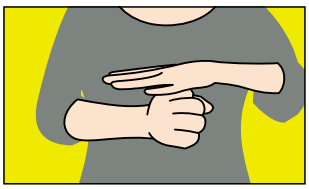


(2)次は、右手は開き、左手はこぶしを握ります。左手のこぶしで右手のひらをたたきます。(1)(2)の動きを20秒ほど繰り返します。

ステップ2



(3)右手は開き、左手はこぶしを握ります。右手のひらで左手のこぶしをたたきます。



(4)右手はこぶしを握り、左手は開きます。左手のひらで右手のこぶしをたたきます。(3)(4)の動きを20秒ほど繰り返します。

慣れてきたら(1)から(4)までを1セットとして繰り返し行います。

information #1

軽油引取税免税証（農業用）交付申請の集合受付について

○免税証（農業用）の交付を希望する方は、必要書類をご用意のうえ、次の会場で申請手続をしてください。
○お住まいの地域以外の会場でも申請することができます。
○総合県税事務所山本支所での受付は、令和２年２月３日から行います。ただし、支所受付分の交付は、集合受付分よりも遅くなりますので、できるだけ次の会場で申請手続をしてください。

●受付日程

地　域	受　付　日	時　間	会　場
山　本	令和元年12月16日（月）	10：00～11：30 13：00～15：00	山本公民館　講堂
琴　丘	令和元年12月18日（水）		琴丘地域拠点センター　研修室
八　竜	令和元年12月17日（火）		八竜農村環境改善センター　ホール
八　峰　町	令和２年１月30日（木）		山本地域振興局　３階　大会議室

●必要書類等一覧表

書類等＼手続	新規	更新	継続	機械追加	備　考
免税軽油使用者証		○	○	○	
免税軽油使用者証交付申請書	○	○			交付時に秋田県証紙（400円分）が必要。
誓約書	○	○			
機械の販売証明書	○	※		○	※機械の追加・入替があれば必要。
免税証交付申請書	○	○	○	○	
耕作証明書	○	○	○	○	農業委員会が交付したものに限る。
免税軽油の引取り等に係る報告書		○	○	○	
軽油の納品書または販売証明書		○	○	○	
未使用の免税証		○	○	○	
ハンコ	○	○	○	○	

【注意】
① 午前の受付よりも、午後の受付の方が混雑が少なく、比較的短い時間で手続をすることができます。
② 申請書等を記入していない場合、受付は後回しになりますので、必ず記入した上でお越しください。申請書等をお持ちでない方は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。
③ 令和２年の耕作期間中に使用者証（厚紙）の有効期間が過ぎる場合は、更新申請が必要です。
④ 共同申請には、全員分のハンコと耕作証明が必要です。使用者の加入または入れ替えがある場合は、更新申請が必要になります。

※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、一部の様式をダウンロードできます。

【お問い合わせ先】
秋田県総合県税事務所　課税第二課　秋田市山王4-1-2　TEL.018-860-3341

●概況（９月末現在）

正組合員…… 4,167人
准組合員…… 3,503人
貯　　金……384億4,943万
貸 出 金…… 71億1,789万
出 資 金…… 24億4,167万

●第９回理事会（10月25日開催）

議案第１号　利用業務規程の一部変更について

●支店相談日

開催日：12月10日(火)
常勤役員が支店に出向き、皆様のご相談に応じます。

●おＪＡマン日（デー）

実施予定日：12月10日(火)～11日(水)
職員による組合員訪問日です。
ご意見ご要望など、何でもお気軽にお伝え下さい。

information #2

農閑期における肥料等の保管管理の徹底について

2020年の東京オリンピック等の開催に向け、警察ではテロの未然防止対策を推進しており、皆様には爆発物の原料となり得る化学物質である肥料・薬品等の保管管理の徹底をお願いしているところです。

間もなく、農閑期を迎えますが、皆様の中には、使い残した肥料や除草剤を来年に繰り越される方も多いと思われます。

つきましては、農閑期における残存肥料等の保管管理の徹底について御協力をお願いいたします。

肥料等を保管する時には

・野外に野積みしない。
・鍵のかかる倉庫等に保管する。
・盗難被害に遭ったら、すぐに警察に通報する。

以上の３点について、皆様の御協力をお願いいたします。

能代・山本地区テロ対策推進パートナーシップ
（事務局　能代警察署　0185-52-4311）

information #3

秋田米県域共同計算の開示について

全農秋田県本部より令和元年産米県域共同計算の経費項目別目標水準が開示になりましたのでお知らせ致します。

１．令和元年産米県域共同計算の経費項目別目標水準明細

種類：うるち米（酒造好適米を除く）

（単位：円／60kg・紙袋込・税込）

経　費　項　目	経費単価	備　考（設定内容）
流通保管等に係る経費	1,189	
概算金金利	57	概算金借入に係る金利
保管料・入出庫料等	473	ＪＡ倉庫の保管料・入出庫荷役作業料等およびＪＡ倉庫の収容能力不足等により県内外の営業倉庫で保管を実施する際の保管料・入出庫荷役作業料の費用
支払運賃	535	販売のための全国輸送運賃
安全安心等検査費用	11	ＤＮＡ、残留農薬の検査、食用不適米の分析等の費用
集約保管等経費	70	ＪＡ倉庫から営業倉庫までの横持ち運賃
その他流通・保管に係る経費	43	フレコン使用料、パレット使用料等
事故処理経費	4	責任の所在が特定できない品質事故の費用
手数料	165	全農手数料
収穫前他契約機能別手数料	88	播種前・収穫前契約に係る機能別手数料
販売に係る経費	212	
広告宣伝費	212	広告、宣伝、販売促進（キャンペーン）等の費用
監査委員会費用	2	外部監査法人による共同計算調査費用
その他	100	
米穀周年供給・需要拡大支援事業費	注２）100	米穀周年供給・需要拡大支援事業費
流通経費合計	1,760	

注１）上記の数字は県域共同計算における経費であり、このほかにＪＡ段階での経費があります。
注２）「秋田県米需給対策協議会」への拠出金100円が発生するが、事業費100円と国からの助成金50円（事業費の½相当）は共同計算収入項目に計上されます。

２．米穀共同計算の適正管理

米の共同計算については、透明性を高め、より信頼される運営・管理に努めてまいります。

JAンビニ アンアン

AnnAn トピックス

オススメ

フィナンシェ

100円（税込）

フランスの焼き菓子フィナンシェを米粉で作りました！
しっとりとした食感と香ばしいアーモンドの香りがたまりません！
乳と小麦は不使用です！

期間限定

うずまきデニッシュ（かぼちゃ味）

130円（税込）

管内で採れた南瓜をふんだんに使用したデニッシュが登場！
一口食べれば南瓜の甘みが広がります！
季節限定商品ですので、どうぞお早めに！

●お問い合わせ先　ＪＡンビニＡＮＮ・ＡＮ　TEL.87-3002

グランママ'S キッチン　今月の料理　エゴマの葉のチヂミ

④生地に天かすと野菜を加えてしっかりと混ぜ合わせる。

③エゴマの葉・人参は千切り、たまねぎは薄めにスライス、ニラは４～５㎝くらいに切る。

②Ａの材料を混ぜ合わせてタレを作る。

①ボールに米粉・顆粒だし・塩を入れ、水を少しずつ加えて滑らかになるまで混ぜ、卵も入れて均一になるまで混ぜる。

⑤熱したフライパンにごま油を入れ、生地を薄く広げ、焼き色が付くまで中火で焼く。

⑥焼き色が付いたら裏返し、完全に火が通るまで弱火で焼けば完成。

●材料（１枚分）

- 米粉……150ｇ
- 顆粒だし……大さじ½
- 塩……小さじ⅓
- 水……200～250cc
- 卵……２個
- エゴマの葉……15枚
- たまねぎ……¼個
- 人参……⅓本
- ニラ……½束
- 天かす……15ｇ
- ごま油……適量
- A
  - 醤油……大さじ１
  - みりん……大さじ１
  - 砂糖……小さじ１
  - 酢……小さじ½
  - おろしにんにく…小さじ½
  - ごま油……小さじ½

ワンポイントアドバイス

・お好みで青唐辛子を入れる場合は、みじん切りにして生地に混ぜましょう。

今月の先生

グランママシスターズ
峰浜地区　**福田八重子**さん

※出来上がった写真は２ページに掲載されています！

あふれる緑、大地と共に輝く未来
JA秋田やまもと
編集発行：ＪＡ秋田やまもと企画総務課　印刷：㈱全農ビジネスサポート秋田支店
〒018-2104 秋田県山本郡三種町鹿渡字町後270　TEL.0185-87-4600 FAX.0185-87-4200
【ホームページ】http://ja-a-yamamoto.jp/ 【E-mail】kouhou@ja-yamamoto.jp