

# みんなの笑顔 おばこから Obako

# 12

2019年 vol.261  
令和元年12月

JA秋田おばこ



特集

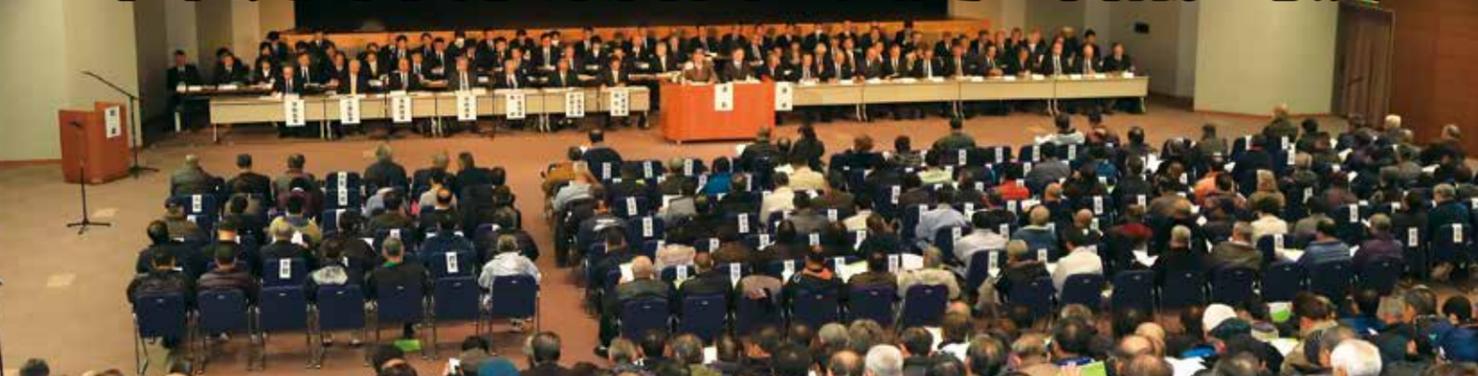
## 第22回JA秋田おばこ 女性大会・家の光大会

- キラリ☆スマイル ～田沢湖地区～ ..... 8
- ドクターの健康クリニック ..... 11
- 笑顔みつけた! ..... 15

菌床しいたけの栽培に取り組む(農)かくながわの鎌田代表理事(奥)と組合員の鎌田正市さん(67)(紹介は2ページ)



# 令和元年度 臨時総代会を開催 令和元年度事業計画の変更を審議・可決



あいさつをする小原組長

令和元年度臨時総代会が11月28日、大仙市の仙北ふれあい文化センターで行われました。総代定数571人のうち、549人(本人出席367人、書面出席182人)が出席。会では、令和元年度事業計画の変更の設定について審議しました。

会の冒頭、小原正彦組合長は、「第21回通常総代会にて介護福祉事業の譲渡について承認を受け、9月末譲渡に向けて協議してまいりました。しかし、残念ながら条件が整わず取り止めることとなり、引き続きJAで運営することになりました。継続にあたり、稼働率向上と経営改善を図るとともに、利用者への高度なサービスの提供に努め、収支改善を図ってまいります」とあいさつしました。

議事運営にあたっては、中仙地区総代の鈴木耕悦さんが議長に、仙南地区総代の大島勲さんが副議長に任命され、会を進行。上程された議案は慎重に審議され、賛成者多数で可決されました。

※詳細は、皆さまにお配りした「令和元年度臨時総代会資料」をご覧ください。

- 提出議案**  
第1号議案  
令和元年度事業計画(変更)の設定について  
附帯決議  
報告 米未収金及び役員損害賠償金について
- 具体的実施事項(追加)**  
《協同組合の特性を活かした地域・社会への貢献》
- 総合的なJA高齢者福祉事業・活動の展開**
- 1 福祉職員の資格取得と質の向上対策  
(1) 介護福祉士の資格取得奨励  
(2) 技術向上のための計画的な教育研修の実施  
(3) 人材確保による質の高いサービスの提供
  - 2 高齢者福祉相談機能の充実  
(1) 居宅介護支援事業の体制強化
  - 3 介護施設の利用者確保による稼働率の向上
  - 4 大曲厚生医療センター・関係事業所との連携強化  
(1) 職員教育の実施  
(2) 関係事業所との連携



▲しいたけの発生状況を確認

大仙市角間川地区内の20人で構成する(農)かくまがわ。その代表理事を務めているのが、鎌田敏之さん(73)

## ミニライスセンターの設立をきっかけに

# 一笑懸命

おばこの農業者をクローズアップ

### プロフィール

大仙市角間川地区内の20人で構成する農事組合法人。ミニライスセンターの設立をきっかけに法人を立ち上げ、冬期間は菌床しいたけの栽培を行って収入を確保しています。

です。水稲47.5haや大豆15.5haなどのほか、80坪のビニールハウス2棟を使い、菌床しいたけを栽培しています。法人の設立は14年前。ミニライスセンターを整備しようと、管内外の法人組織などで約2年間研修を行い、その後法人を立ち上げました。親しくしている生産者から冬期間の収入や雇用の確保ができるかとすすめられたことがきっかけで、約10年前から菌床しいたけを導入しています。

## 条件を見極めながら

菌床しいたけの栽培初年度は管理技術を教えてもらいながら、「北研607号」の栽培に取り組みしましたが、発生操作の感覚を掴めず、一度に

大量のしいたけが発生して収穫作業で大変な思いをしました。法人でまかなえる労力だけでは作業が追い付かず、JAなどの予冷庫を借りたほか、他法人から応援をもらいながら、1週間以上作業が続いたとのこと。「品質は今ほど良くありませんでしたが、収量が補えたのが幸いでした」と初めての収穫を振り返ります。

同法人では、しいたけの発生を促す際、菌床ブロックを叩いて物理的なショックを与えます。鎌田代表理事によると、最初から強い刺激を与えるのではなく、初回は優しく「こつん」と叩いて発生させます。その後、2回目、3回目と発生を促すごとに叩く力を強くしていくとのこと。これにより、菌床ブロックが刺激に慣れて発生しづらくなる状況を防ぐことができ、ブロック1つ当たり7〜8回の収穫が可能になるそうです。

そのほかにも夏場の温度管理には気を使っており、ハウス内の温度は自動で管理できるとはいえ、機械任せにはせず、朝晩は必ずハウスに顔を出して様子を見ます。また、同じところから菌床ブロックを仕入れても、そのブロック自体の出来が毎年違うため、ブロックの状態を見極めることも大切だそうです。

## この先も組織を維持していくために

1年に1度、奥さまのナミ子さん(71)とともに国内旅行に出かけ、疲れを癒しているという鎌田さん。この先もずっと健康で法人を守っていきたいと話し、「将来的には、近隣の法人との共同経営も視野に入れていかなければなりません」と語ります。経営の形を模索しながら、これからも地域の農業を支える大きな柱として、歴史を刻んでいくことでしょう。



▶あと数日で収穫です

## もくじ

特集	4
第22回 JA秋田おばこ女性大会・家の光大会	4
一笑懸命	2
大仙市角間川町 農事組合法人かくまがわ	2
令和元年度臨時総代会	3
まちかどNewsピックアップ	6
キラリ☆スマイル 田沢湖地区	8
確定申告と納税についてのお知らせ	9
暮らし応援 しゅしゅまる情報	10
金融情報	10
ドクターの健康クリニック	11
営業情報	12
みんなの広場	14
おたよりクロスワードパズル 笑顔みつけた!	14
おばこインフォメーション	16

# 特集 地域で輝く女性パワー 一人ひとりが活躍する未来へ前進!

## ～第22回JA秋田おばこ女性大会・家の光大会～

女性部とJAは11月21日、第22回JA秋田おばこ女性大会・家の光大会を大仙市の仙北ふれあい文化センターで開催しました。女性部員や家の光購読者など、740人が参加。様々な催しや発表が行われ、絆を深めながら大いに楽しみ、賑わいました。

### 子どもたちの 元気な演奏で開幕!

大会は、認定子ども園せんぼくちびつらんどみどり園の園児の皆さんによる太鼓演奏で開幕。大人顔負けの力強いバチさばきや元気な掛け声で会場を盛り上げました。児玉多津子部長は、「今日の大会が有意義なものになることを願っています。これから



▲あいさつをする児玉部長

も部員同士の絆を深めながら、様々な学習を通じて意欲を高め、地域活性化に向けた活動をしていきましよう」とあいさつしました。

### ちやくりん感想発表

大仙市立内小友小学校6年生の佐々木美羽さんと、仙北市立白岩小学校6年生の草薙美桜さんが「ちやくりん」の記事で印象

に残ったことや活用した体験を発表。佐々木さんは、野菜にたくさん栄養が含まれていると知ったことがきっかけで、嫌いだっただ野菜が少しずつ食べられるようになったことを話しました。草薙さんは、本で紹介されていたレシピをもとに料理をつくり家族に喜んでもらった体験や、将来の夢に向けて食を学びたいと考えるようになったことを話しました。



▲ちやくりん発表を行った佐々木さん(上)と草薙さん

### 家の光記事活用体験発表

神岡地区女性部の鈴木アツ子さんが、「未来に残すエンドレスノート」と題して発表しました。自らの病気をきっかけに、「家の光」の付録エンディングノートを次世代へと繋ぐエンドレスノートとして書き、明治時代からの家系図もまとめるなどして自身を見つめ直した経験を堂々と話し、客席からは惜しみない拍手が贈られました。



▲自らの体験談を堂々と発表した鈴木さん

神岡地区女性部の鈴木アツ子さんが、「未来に残すエンドレスノート」と題して発表しました。自らの病気をきっかけに、「家の光」の付録エンディングノートを次世代へと繋ぐエンドレスノートとして書き、明治時代からの家系図もまとめるなどして自身を見つめ直した経験を堂々と話し、客席からは惜しみない拍手が贈られました。



▲家の光記事を活用した手芸品や目的別グループの作品展示、各地区自慢の加工品試食販売も大盛況!



▲力強い演奏を披露した せんぼくちびつらんど みどり園の園児の皆さん

### 公演

フリナールによるジャズとクラシックのトランペットデュオ～出会いが私たちに  
もたらしたもの～

美郷町在住のトランペット奏者、扇田亮さんと泰子さんご夫婦によるデュオ「フリナール」が公演。夫婦ならではの息の合った演奏でクラシックの名曲や有名なテレビ・映画の主題歌を披露したほか、トランペットを始めたきっかけや、音楽での町おこし活動などについて講演しました。



「時の流れに身をまかせ」や「君をのせて」などの名曲を演奏しました



講演する扇田さんご夫婦

### 芸能発表

各地区女性部やフレッシュ部会Matureが踊りや劇を発表しました。地域に伝わる伝統の踊りや流行の歌に合わせたダンス、アドリブが満載の楽しい寸劇が披露され、会場は拍手と笑いに包まれました。



踊り「今日から俺は!!～男の勲章2019～」(フレッシュ部会Mature[マチュール])



踊り「体操レクダンス」(協和)



踊り「ささら踊り・長者の山」(千畑)



寸劇「平成の大きなかぶ」(大曲)



寸劇・踊り「南部猿轆轤」(太田)



踊り「いやさか秋田」(西木)



踊り「パブリカ」(六郷)



踊り「生保内田植え踊り」(田沢湖)

様々な催しで盛り上がり、地域を超えた交流で絆を深めた賑やかな1日となりました。大会の最後は、農業と地域社会に根差す女性組織として、心豊かに暮らせる社会の実現に向かい、部員とJAが一丸となつて活動していくことを参加者全員で申し合わせ、盛会のうちに幕を閉じました。



▲会場は笑いと拍手でいっぱい!



▲発表の最後は有志が集まり「お米ありがとう音頭」を踊りました

**旅行** 梅沢富美男劇団観劇と秋の奥州江刺の旅  
**おぼこ発** 魅力たっぷりの日帰り旅を楽しむ

11月8日、JAと㈱農協観光が企画した「梅沢富美男劇団観劇と秋の奥州江刺の旅」が実施されました。管内から130人が参加し、観劇や岩手県奥州市の観光を楽しみました。

梅沢富美男劇団特別公演は、芝居・歌謡ショー・舞踊の3部構成で開催。芝居はコミカルな演出が続く喜劇で、JA貯金などの身近な話題も盛り込まれ、会場は笑いの渦に包まれました。歌謡ショーでは、梅沢さんが「白神恋唄」など5曲を披露。曲の合間にはお茶の間でおなじみのキレのあるトークで観客を楽しませました。舞踊では、早着替えを行いながら「八百屋お七」などの女形5役を務め、梅沢富美男劇団の魅力をつつりと堪能できる華やかな公演となりました。

公演前には奥州市内の観光も行い、㈱岩谷堂タンス製作所と㈱回進堂を訪問しました。㈱岩谷堂タンス製作所では、職人がたんすを制作する様子を見学。たんすづくりの歴史や特徴、平泉文化との関わりなどについて学びました。また、㈱回進堂では羊かん工場の生産ラインを見学し、出来たての羊かんの試食や買い物を楽しみました。

※15ページに「令和につぼみ!演歌の夢まつり2020」の企画を掲載していますので、ご覧ください。



▲職人がたんすを制作している作業場を見学しました



▲羊かん工場を見学する参加者

**稲作** 秋田おぼこ米2019で  
**おぼこ発** 小玉さん、池田さん、佐々木さんが金賞を受賞!

JAは11月13日、「秋田おぼこ米2019」を開催しました。会では、「第13回おいしいお米コンクール」と「第9回ゆめおぼこ日本一コンテスト」の表彰を行い、優れた米を栽培した生産者を表彰しました。

「あきたこまち」を審査対象としたおいしいお米コンクールでは、5人を「おぼこの匠」に認定。上位3人には金・銀・銅賞を授与し、金賞には小玉均さん(角館)が輝きました。小玉さんは「基本技術励行の結果ができました。家族に受賞を報告します」と喜びを語りました。

JAの奨励品種「ゆめおぼこ」を審査対象としたゆめおぼこ日本一コンテストでは、「収量の部」で池田武さん(仙北)、「食味の部」で佐々木竜孝さん(千畑)がそれぞれ金賞を受賞。池田さんの坪刈反収は731.5kgで、「暑かったですが溝切などを頑張りました」と今年の作業を振り返りました。また、佐々木さんの食味値は77で、「家族や地域の生産部会で喜びを分かち合いたいです」と受賞の感想を語りました。

秋田おぼこ米2019の詳しい結果は広報誌1月号に掲載する予定です。お楽しみに!



▲金賞カップを受け取る小玉さん(右)



▲「収量の部」金賞の池田さん(右)



▲「食味の部」金賞の佐々木さん(右)



▲小原組合長(左)に受賞を報告した高橋支店長代理

**共済** 全県スマイルサポーターロールプレイングコンテストで  
**おぼこ発** 畑屋支店・高橋支店長代理が最優秀賞を受賞

JA共済連秋田が主催し11月21日に秋田市で開かれたスマイルサポーターロールプレイングコンテストにおいて、あいさつや接客姿勢、説明内容などが評価され、畑屋支店の高橋幸支店長代理が最優秀賞に輝きました。コンテストは、各JAの予選を勝ち抜いた県内10JAの代表者が窓口での対応を実演。JA共済の保障知識や会話技術、ニーズに合った提案ができるかなどを競いました。

高橋支店長代理は11月25日、小原正彦組合長へ受賞を報告。小原組合長は「これを糧に更なるレベルアップを期待しています」と労いました。



▲のり巻きを高く持ち上げ完成を喜びました

**食育** 藤木小学校でジャンボのり巻きパーティー  
**大曲発** のり巻き13mをぐるり

大仙市立藤木小学校は11月12日、ジャンボのり巻きパーティーを同校で開き、5年生が中心となって栽培した「あきたこまち」を使って長さ13mののり巻きを2本つくりました。

全校児童やその保護者、JA大曲地区女性部たんぽぽ会会員・JA生活担当など約160人が参加。児童1人当たり海苔2枚分に酢飯を広げ、その上に卵焼きやきゅうりなどの具材を乗せ、一気に巻き上げました。完成したのり巻きは、切り分けて参加者に昼食として振る舞われました。



▲同校の購買でカレーとサラダを販売しました

**食育** コラボ弁当を限定発売  
**大曲発** 大農生が地場産野菜メニューを考案

しゅしゅえっと まるしえと秋田県立大曲農業高等学校農業科学科2年の生徒9人が11月20日、コラボレーションした弁当を限定発売しました。これは同校生徒が、若い世代などの栄養バランス改善や野菜離れ解消のため、課題研究で商品アイデアを出して「ニコ農ベジカレー」と「カップサラダ」の2種類のメニューを考案したもの。同校で栽培した「大農米」や野菜などを使い、同施設で製造しました。どちらも地場産の新鮮野菜にこだわった、地産地消メニューとなりました。



▲表彰状を受け取った草薨部会長(中央)

**ねぎ** 令和元年度秋田県農林水産フォーラムにおいて  
**おぼこ発** ねぎ部会が大賞を受賞!

11月12日、令和元年度秋田県農林水産フォーラムが秋田市で行われ、当JAねぎ部会が「ふるさと秋田農林水産大賞(産地部門)」で大賞を受賞しました。

同部会は平成29年に設立し、翌年には販売金額1億円を突破。出荷期間の拡大や、市場ニーズに対応した出荷方式などを採用し所得向上に繋げ、更なる産地拡大に向けて活動しているほか、土壌分析施設の利用経費の一部を部会が補助するなど、部会員が施設を利用しやすい環境づくりに努めていることなどが評価されました。

# 令和元(平成31)年分確定申告と納税についてのお知らせ

確定申告の時期が近づいてきました。  
早めに準備と点検を行い、申告と納税は正しく期限内に行いましょう。

## 申告と納税は期限内に

- ◆ 令和元(平成31)年分の確定申告期限と納期限は
  - 申告所得税及び復興特別所得税、贈与税 令和2年3月16日(月)
  - 消費税及び地方消費税(個人事業者) 令和2年3月31日(火)です。
- ◆ 令和元(平成31)年分確定申告にかかる口座振替日は
  - 申告所得税及び復興特別所得税 令和2年4月21日(火)
  - 消費税及び地方消費税(個人事業者) 令和2年4月23日(木)です。
- ◆ 納税には、便利で確実な振替納税をご利用ください。



振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署(管理運営担当)にご相談ください。  
なお、すでに振替納税をご利用の方は、確実に振替納付ができるよう、事前に預貯金口座の残高をご確認ください。

## パソコン・スマホからe-Tax!

お手持ちのパソコン・スマホから、「国税庁ホームページ」で申告書や決算書・収支内訳書を作成して、そのままe-Tax送信を行うことができます。

確定申告期間中は、申告書データ等の作成と送信が24時間いつでも可能です。  
e-Taxの利用に当たっては、原則としてマイナンバーカードなどの準備が必要ですが、マイナンバーカードを持っていない方でも、事前に税務署で専用の利用者番号と暗証番号の登録をすればID・パスワード方式ですぐに利用が可能です。

※申告期間中、税務署及び各市町の申告会場は大変混雑します。e-Taxのご利用にご協力願います。



## 農業申告は青色申告で!

農業所得者をはじめ、すべての事業・不動産所得を有する個人の方は記帳と帳簿書類の保存(7年または5年間)が必要です。同じ記帳をするならば、税法上の様々な特典がある青色申告をおすすめします。

### 【青色申告の主な特典(個人の場合)】

- ① 青色申告特別控除 ② 青色事業専従者給与の必要経費算入 ③ 純損失の繰越控除・繰戻し

※令和2年3月16日までに申請をすれば、令和2年分申告から青色申告をすることができます。

## 所得税申告をする際の注意点

- ◆ 医療費控除を申告する際には、「医療費控除の明細書」の提出が必要です。  
※医療費等の領収書を税務署へ提出する必要はありませんが、ご自宅等で5年間保管をしてください。その場合、内容確認のために後日領収書等の提出等をお願いする場合があります。
- ◆ 配偶者・扶養控除を受ける場合には、控除対象とする方の所得(収入)状況をよく確認してください。
- ◆ 令和元(平成31)年分申告より、給与及び公的年金にかかる源泉徴収票の添付は不要となりました。  
※なお、計算誤りなどを防止するため、税務署及び各市町の申告会場で申告手続きを行う場合には、忘れずに持参してください。



## 消費税課税事業者の方へ

- ◆ 消費税申告書を作成するためには、区分経理された帳簿等をもとに、課税売上・課税仕入金額を ① 9/30まで取引の旧税率(8%)分、② 10/1~12/31取引の軽減税率(8%)分、③ 10/1~12/31取引の新税率(10%)分に区分して集計する必要があります。  
※簡易課税制度を選択している方は課税売上金額のみを区分してください。
- ◆ 従来のように税率ごとに区分されていない青色申告決算書または収支内訳書から直接申告書を作成することはできませんので注意してください。区分経理された帳簿等から「課税取引金額計算表」等を作成することになります。
- ◆ 農協や市場に対する出荷売上を課税売上とする場合には、出荷手数料や検査料を差し引く前の金額を計上してください。(令和元年10月1日以降出荷分のみ)



### 頑張っていることは…

会社で取り扱っているサツキの手入れです。剪定したり、水をあげたりしています。そのほかにも水稲や枝豆などの栽培をしていて、年齢を重ねるほど面白味が増してきました。

### 健康で暮らすヒケツは…

体を動かすことです。家に閉じこもってあれこれ悩むのは良くないので、500歳野球などに参加して、朝早くから練習するなど活発に過ごしています。

### 好きな食べ物は…

お酒が大好きで、焼酎のお湯割りで晩酌をするほか、朝昼晩は何でも好き嫌いなく食べています。会社へ行く際は妻がつくってくれたお弁当は欠かせません。特に、卵焼きや焼き魚が好きです。

### ひとこと

体調が悪い時は早めに病院に行きます。そのおかげで、高かった血圧も正常値に戻りました。これからも健康に過ごします。



川越 辰夫 さん(79歳)

昭和15年生まれ(仙北市田沢湖角館東前郷)

体を動かすことが  
生きがい!



## 我が家のニューフェイス



性格は?  
活発でおてんばです。

お気に入り?  
音楽に合わせて踊るのが好きです。

チャームポイントは?  
ニコニコとした笑顔です。

名前の由来は?  
お姉ちゃんたちの名前の頭文字が「あ」と「い」なので、「う」から始まる名前を付けたいと思い、画数なども考えて名付けました。

これからもニコニコの笑顔で、元気に大きく育ってね!  
パパ・ママより

仙北市田沢湖神代 佐藤 宇海奈ちゃん(1歳2か月)  
平成30年9月26日生まれ  
嘉章さん・理恵子さんの三女

自家製の干し柿でつくりました。  
②では干し柿を俵型に整えてから巻くとききれいに揚がります。

### ◆材料(4人分)

- 干し柿(半乾きで硬くないもの)…………… 4個
- 豚ロース肉薄切り(15cm程度の長さで3~4cm幅のもの)4~5枚
- 醤油…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- 小麦粉…………… 適量
- 溶き卵…………… 1個分
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

### ◆つくり方

- ①豚ロース肉に醤油と酒をまぶし、5分ほど置く。
- ②干し柿を①でくるりと巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。
- ③170℃に熱した油で、衣がきつね色になるまで上下を入れ替えながら揚げる。
- ④食べやすい大きさに切ったら完成!



田沢湖地区女性部  
細川 貞子部長

## イキ押し! カンタンレシピ

### 干柿の肉巻揚げ



冬の味覚、干し柿を使った一品です。小腹がすいた時のおやつ代わりにどうぞ!

# しゅしゅまる de 花マル!

海味めぐり直売会を開催しました!

11月16日、17日の2日間、しゅしゅえつとまるしゅえは、秋田県漁業協同組合からご協力をいただき、「海味めぐり直売会」を同施設で開催しました。

同漁協が扱う海産物を対面で販売。冬の風物詩である生のハタハタ、わかめやギバサなどの加工品を提供したほか、16日には男鹿産の冷凍魚も販売し、大変好評でした。来場者は「内陸部では新鮮な魚が手に入りにくいので、身近で鮮魚を安く提供してもらえただけでもうれしかったです。今年初めのハタハタなので、食べるのが楽しみです」と話しました。

今後定期的な同直売会の開催を予定しています。



▲対面で海産物を販売しました

**年末年始営業のお知らせ**  
12月31日(火)は年末棚卸のため、午後3時で閉店させていただきます。新年は1月4日(土)から営業いたします。

## 出荷委員のイチオシ!

春のそろりまめ20aから始まり、その後秋にかけて枝豆18ha、冬には大根10a、白菜20aを作付けしています。しゅしゅまるへ出荷する大根は9月8日、白菜は8月18日に播種しました。

今年の大根・白菜の生育は、JAの土壌分析に基づいた施肥体系が功を奏し、とても順調です。野菜栽培には欠かせない石灰分は有機石灰を使用しました。

私の栽培した大根・白菜は今後本格的に出荷します。漬物・鍋物などにぴったりです。JAの活用ください。



生産者 清水川 輝雄さん(太田)  
出荷品目:大根、白菜、小松菜など

## 出荷会員募集・出荷説明会のお知らせ

12月26日(木)14時から、しゅしゅえつとまるしゅえ食育キッチンほほっとにて、出荷会員募集・出荷説明会を開催します。興味のある方はお気軽にお越しください。

お問い合わせ先  
JA秋田おほし複合施設 しゃしゅえつとまるしゅえ (TEL:0187-735194)まで!

しゅしゅまるでは、公式ホームページやフェイスブックに加え、Twitter(ツイッター)とInstagram(インスタグラム)でも情報を発信しています!旬な農産物の情報やイベント情報などを更新していますので、ぜひフォローや「いいね」をよろしくお願いいたします。

しゅしゅまるを訪れたら、ぜひハッシュタグ「#しゅしゅまる」を付けて投稿してみてくださいね!  
しゅしゅえつとまるしゅえ TEL:0187-73-5194 住所:大仙市花館字常保寺106-1

検索



## JAお得情報局

### ウィンターキャンペーン 2019

JAでは、住宅ローン・年金振込・給与または農産物販売代金振込・公共料金口座振替・JAカード・個人ネットバンクのいずれかのご契約がある方で、期間中に1年もの定期貯金(自動継続)を新規で10万円以上お預け入れいただいた個人のお客さまに、特別金利のキャンペーンを実施しています。

**キャンペーン期間**  
令和2年1月31日(金)まで  
**定期貯金(1年もの)キャンペーン金利**  
**年0.05%**

キャンペーン金利は初回満期日まで適用されます。なお、令和19年12月31日までに受け取る利息については、復興特別所得税率0.315%が追加課税され、20.315%の税金がかかります。



詳しくは、各支店窓口までお問い合わせください。

©よりぞう



# ずっと元気で ドクターの健康クリニック 女性アスリートのヘルスケア

## はじめに

近年、女性アスリートの活躍や来年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて産婦人科医・スポーツドクターの立場から女性アスリートへ向けての支援が広がってきました。しかしまだまだ諸外国に比べると薬の服用に関して、ドーピング問題も含め啓蒙活動が十分でない印象を受けます。本日は男女問わず知っておいてほしい女性アスリート問題とその対策について話したいと思います。

## 女性アスリートの3つの問題

女性アスリートの三主徴と呼ばれアメリカスポーツ医学会が提唱している3つの問題があります。

### ①利用可能エネルギー不足

運動によるエネルギー消費量が摂取エネルギーより多いことが原因で起こります。これは特に体脂肪率が低いほど競技に有利である新体操、長距離走の選手によくみられます。運動量と、摂取エネルギーのバランスを考える必要があります。



### ②月経がこない

これは①の利用可能エネルギー不足が原因で起こります。「月経がこない」ということは、大げさに言うと生命を維持できない一歩手前の状態にあることを意味し、危機状況を回避するため出血を起こさないようにする生体反応なのです。「ではなぜ月経がこないといけないのでしょうか?それは無月経になるということは排卵がないことを意味します。排卵がない状態というのは女性ホルモンであるエストロゲンが十分に働かない状態にあります。この問題に関しても摂取エネルギーの調整、スポーツ強度を考慮することにより解消されます。

### ③骨粗鬆症

最後に骨粗鬆症があります。これも①、②と密接に関わっています。エストロゲンの低下が続くと、骨密度が低くなります。骨密度は12~15才に急激に増加します。この時期の骨密度の低下は身体的成長に影響を及ぼし、その後の競技生活にも支障をきたす恐れがあります。

この3つの問題は指導者の女性アスリート特有の問題への理解が必要です。無月経が続く状態があれば両親が異変に気づいてあげられると心強いです。では実際

のアスリートが大会、試合で問題となってくることはなんでしょうか?

女性が大会でベストな記録を出すために必要なことは月経の周期をどこに持つてくるかにあります。国際大会やオリンピックレベルの大会となると選手の方はドーピング問題に関して不安なことがあるかもしれませんが、月経周期を調節する薬はドーピングにあたりません。

## 月経周期の調節

月経周期の調節は低容量ピルというホルモン剤を使用することで可能です。ピルは避妊目的で日本では使用されてきた経緯がありますが、月経周期を調整するという使用法があります。先ほども述べましたがこの薬剤群はドーピング禁止薬剤ではありません。月経は規則的になることが通常ですが、アスリートに限らず、月経に伴う悩みは大変多いです。具体的には月経の量が多くて貧血になってしまう方や、月経前の不調、または月経に伴う腹痛等です。このような症状の方にもピルは効果があります。オリンピックに関しても一生に一度かもしれない大会であり、そこでベストを出すためにはこの月経の周期を調節することは重要です。少し前のデータになりますが2011年~2012年に国立スポーツ科学センターを受診したオリンピック選手、各競技団体強化選手683名中626名実に91%の選手が月経周期と

## 今月のドクター



大曲厚生医療センター 産婦人科 科長 長尾 大輔 先生

コンディションの変化を自覚しており、月経周期の調節は重要となってくるのが、実に66%の選手が低容量ピルを用いた月経移動が可能であることを知らなかったようです。

現在では多くの競泳選手が月経をコントロールするようになっています。しかしまだまだ海外選手と比べると日本選手のピルの内服率は低いです。

選手一人一人に月経周期のどこがベストを出せるかというのは変わってきますので、大会日程が決まった時点で数ヶ月からの調整が一番有用と考えます。

## 終わりに

女性アスリートの問題は一般女性にも当てはまります。ライフスタイルや年代によって女性特有の悩みは様々あります。気軽に外来を受診できる環境づくりをスタッフ一同目指しておりますので、心配なことがあればいつでもいらしてください。



(参考文献) 産婦人科の実践 vol.64 No.11



## 来年度に向け、水管理の確認を しましょう

### 令和元年の天候

今年の天候は、年間を通して気温の高い日が多く、水稻の生育は順調でした。しかし、登熟期間に入っても気温が低下せず、高温登熟になってしまい、背白・腹白粒の発生が多く見られました。また雑草の生育も旺盛だったため、カメムシ類による被害も例年より多く見られました。

### 気温に合わせた水管理

今年は登熟期間中、高温による下葉の枯れ上がりから見られました。このため、間断かん水で登熟後半まで根の活力維持に努めます。

### 深水と中干しで太い茎をつくる

主茎葉数8葉期になったら弱小茎の発生を抑え、太い有効茎を育てるために7日間程度の深水管理を行います(水深15cm程度)。その後、中干しを実施します。

### 高温登熟が予想される場合

最高気温が30℃以上になる日は、水の入れ替えや夜間かん水などを行い、地温を下げる根の活力低下を防ぎましょう。落水は出穂30日以降に行います。

落水を遅くすることにより、ほ場が軟弱になり収穫作業に影響を及ぼす場合は、中干し時の溝切りが有効です。水回りは、中干し時の溝切りが有効です。水回りは、中干し時の溝切りが有効です。

### 生育時期ごとの水管理

6月		7月			8月
①分けつ始期	①分けつ後期	②有効茎決定期	③最高分けつ期	④幼穂形成期	⑤減数分裂期
浅水		深水管理	③少し早めの落水で余裕を持った水管理を	間断かん水	⑥出穂期
①浅水管理で分けつ促進		②15cm程度の深水管理。弱小茎を抑え、太茎を育てる	④幼穂形成期には水が必須。いつまでも干しすぎないように		⑤7月20～25日頃は低温に要注意。低温が予想される場合は、湛水し、幼穂を保護します
⑥出穂期は最も水を必要とする時期です。花水					

が良好になり、大区画ほ場においても速やかに排水を図ることが出来ます。

### 来年度も「雑草」に注意

今年は気温の高い日が多かったことで雑草の生育が早く、発生量が多くなりました。そのため、ほ場内には雑草の種子や

### 注意すべき雑草

来年度発生する雑草の中で注意したいのは「クログワイ」「オモダカ」などの多年生雑草です。多年生雑草は初期生育が旺盛で除草剤によるダメージからの回復が早く、除草効果が小さくなる傾向があります。



### 対策

これら難防除多年生雑草は、一発処理剤とそれぞれの草種に有効なベンタゾンなどを含む除草剤との体系処理で防除します。

オモダカ、ウリカワ、シズイ、ミスガヤツリの塊茎の寿命は1～2年、クログワイの塊茎の寿命は3～5年です。したがって、数年間完全に防除すると水田土壌中の塊茎はなくなるので、これら多年生雑草は出てこなくなりません。ミスガヤツリの塊茎は、酸素が少なくと出芽できないので、よく代かきして土壌中に埋め込んでしまおうと発生数が少なくなりま

お問い合わせ先  
米穀課(指導班)  
0187-86-0851

## 畜産

お問い合わせ先  
畜産課  
0187-56-2131

### 分娩後の母牛と子牛の様子に注意しましょう

分娩後の母牛は神経質になっているため、不用意に近づくと子牛を守ろうとして暴れる場合があります。その際に誤って子牛を踏みつけることがありますので気を付けましょう。

### 巡回後の牛の観察頻度を増やしましょう

子牛巡回(耳標装着)や去勢巡回などの際は、見たことのないJA職員や獣医等が来るため、子牛はびっくりしてしまいます。その上、耳に穴を空けられたり、去勢されたりするため、子牛のストレスは相当なものです。巡回終了後は思いもかけない行動を取る場合がありますので、普段以上の観察を行いましょう。



## 直売所では安全・安心な農産物を 取り揃えております。新鮮野菜や 加工品をお買い求めいただけます。

### イオン大曲店直売部会

イオン大曲店内農産物コーナーにある当部会直売所は、今秋でオープン11年目を迎えました。毎年11月初めには「イオン大曲店周年祭」を行っており、今年は11月2日にふるまい鍋を行っていつもの汁を先着50人のお客さまに提供したほか、生産者が丹精込めて生産したお米の販売を始めました。

これまでは生産者ごとに商品を分けて陳列していましたが、今年度からお客さまが商品を選びやすいように、品目毎に商品を陳列しています。時期により需要がある商品の売り場を増やすなど、レイアウトも季節に合わせて変更。今年は果物を出荷する生産者が2人増え、品揃えもより豊富になりました。

また、当部会では毎月1回、出荷ミートイングを行い、その月の出荷状況や



売り上げ、今後の出荷などについて逐一確認しています。部会員同士の情報交換のみならず、イオン大曲店側の要望にも耳を傾け、部会一丸となってお客さまに喜ばれる商品を販売できるように努めています。「新鮮なこだわり野菜」をまごころ込めて栽培し、販売していますので、ぜひ足をお運びください。



### イオンスーパーセンター美郷店直売部会

イオンスーパーセンター美郷店直売部会は、インショップとして開店しては8年目を迎えました。今年から毎月行われている「じもの日」のほか、毎月第1土曜日を「産直の日」と設定し、おすすめ品目を選定して売り出しています。また、毎回好評をいただいている100円均一販売のほか、昨年以上に試食販売会の回数も増やし、消費者への販売促進に努めています。



お問い合わせ先  
大曲営農センター  
0187-63-5100  
仙南営農センター  
0187-82-1033

## あきた総合家畜市場 JA秋田おばこ 子牛販売成績

令和元年11月6日  
(単位:頭・円 価格:税込)

性別	価格	生産者	支店名	父	母の父	母の祖父	父の曾祖父
去勢	1,183,600	佐藤 匠	仙北	金太郎3	安福久	第1花国	安福165の9
去勢	1,129,700	佐藤 匠	仙北	金太郎3	安福久	第1花国	安福165の9
去勢	1,041,700	茂木 農場	協和	幸紀雄	安福久	平茂勝	北国7の8
去勢	1,024,100	鈴木 邦洋	中仙	第1花国	華春福	安福久	第1花国
去勢	1,023,000	相馬 隆二	中仙	幸紀雄	安福久	百合茂	北仁

販売額 上位5頭	性別	成立頭数	平均価格	キロ単価
	黒 雌	35	764,940	2,591
	〃 去勢	54	845,391	2,549
合計		89	813,753	2,564

# JA仙北葬祭みどりの会 会員の皆さまへ

安心をお届け  
するために...

このたび会員の皆さまに、ご登録内容の確認をさせていただくことになりました。

順次ご登録住所にご案内をお送りいたしますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

お問い合わせは  
株式会社 **JA仙北葬祭センター**  
みどりの会 事務局まで TEL 0187-63-5067

## 生産資材費低減に向けた調査へのご協力をお願いいたします

JA全農では、生産資材費の低減に取り組む中、生産者の皆さまのご意見を広くお聞かせいただき今後の取り組みに活かすため、調査を行っています。下記調査サイトからアクセスいただきご回答いただけますので、ご協力をお願いいたします。

なお、当調査にご協力いただきました方には、500円分のデジタルギフトがその場で当たる抽選にご参加いただけます。

実施期間 令和元年12月27日(金)まで

URL <https://zenoh-hiryo.secure.force.com/hnquestionnaire/?id=zn>



※パソコンまたはスマートフォン、タブレット端末からアクセスいただけます。  
※調査サイトへの接続料および通信料は回答者さまのご負担となります。  
※回答はおひとりさま1回限りとさせていただきます。

## S席で鑑賞！ 令和につぼん！ 演歌の夢まつり2020 仙台公演と作並温泉2日間

豪華出演者による夢の共演！迫力のステージをお楽しみください。温泉や魚港の朝市なども満喫できる2日間の旅です。残席わずか！お申し込みはお早めに！

出発日 令和2年2月1日(土)

【出演者】

旅行代金 大人1名様 36,000円(税込) 前川清・市川由紀乃・三山ひろし・丘みどり・福田こうへい・辰田ゆうと・おかゆ(順不同)

募集人員 75名(最少催行人員30名)

申込締切日 令和2年1月17日(金)

詳細については、JA秋田おほく旅行センター(TEL:0187-86-3134)までお問い合わせください。

# 笑顔 みつけた!

テーマ「今年を振り返って」



きょうこ  
佐藤恭伍さん(10歳)  
神岡(神宮寺)

学校行事の田植えや稲刈りが楽しかったです。農作業の大変さも分かりました。もち米を植えたので、収穫した後にみんなで餅つきをして食べました。



せつこ  
高橋節子さん(84歳)  
中仙(豊川)

自家製の野菜や漬物を直売所で販売しています。今年は天候に左右された1年でしたが、野菜づくりは私の生きがいなので、また来年も頑張ります。



みき  
高橋ミキ子さん(74歳)  
六郷(六郷)

趣味のグラウンド・ゴルフやJA女性部の目的別組織などを通じて、仲間たちと楽しい時間を過ごすことができました。ケガや病気もせず、良い1年でした。



しょうや  
佐藤秀哉さん(9歳)  
大曲(和合)

3年生の時に習った割り算の復習や、体育の跳び箱、野球の練習などを頑張りました。また、学校のマラソン大会で1位になれたのがうれしかったです。



なおと  
佐藤直斗さん(20歳)  
仙北(高梨)

今年から社会人になりました。平成と令和の節目の年に就職したので、どこか特別な感じがしています。来年は業務をもっとこなせるように頑張ります。

# みんなの 広場

一

「笑懸命」の記事を読みました。私は農業を始めてもう55年になりましたが、1つの仕事で生活するというのは大変なことですね。一生懸命なぞづくりをしている若者の記事を読み、本当に喜ばしいことだと思いました。様々なことがあると思いますが、元気で前を向いて頑張ってください。

(大仙市協和稲沢 丁さん)

ねぎ栽培への意気込みはもちろん、受け継いだ農地を次世代へ繋げたいと話してくださいました。大信田さん。その前向きな姿勢には、同世代として頭が下がるばかりでした。決して楽しいばかりではないと思いますが、若いパワーと情熱で、これからも地域農業を盛り上げてほしいですね！

種

苗交換会の農産物出品展示で、いぶりが大根漬けが農林水産大臣賞に輝いたのを見て、とてもうれしくなりました。

二

Smoke Gakkouというネーミング、いいですねー若い人からも手に取って食べてもらえるような気がします。いぶりがっかが世界に通じる漬物になりますように...

(仙北市角館町園田 Kさん)

11

オシャレなパッケージと伝統料理であるいぶりがっこの組み合わせが斬新で驚きました。とても素敵な商品だと思います。写真などにも映える見た目のほか、味もお墨付きなので、お土産などにも喜ばれそうですね！

月号は、「ドクターの健康クリニック」の「高血圧治療ガイドライン2019」の記事がとても参考になりました。高血圧は知っていました。高血圧が整理されたので、改めて生活習慣を見直さなければならぬ方が多い事でしょう。

(大仙市大曲 Aさん)

高齢になって血圧が高くなってきたという話は良く聞きますし、それだけ身近な症状であることがうかがえます。飲酒や喫煙習慣などはなかなか改善しづらいかもしれませんが、健康で過ごすためにも今一度見直してほしいと思います。

## クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?正解者の中から抽選で10名の方に、漬物3種類セットをプレゼントいたします。

応募要項  
①答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥JAまたは本誌について一言お書き添えのうえ、下記あて先までハガキかFAX、またはEメールにてお送りください。※QRコードを読み取り、携帯電話からも送信できます(当JA「お問い合わせ」ページに接続されますので、必要事項と「お問い合わせ内容」欄に応募要項の①~⑥を入力のうえ、ご送信ください)。



●あて先/〒014-0017大仙市佐野町5-5 JA秋田おほく営農企画課 FAX:0187-86-0930 Eメール:kouhou@ja-obako.or.jp

●締切/12月27日(金)当日必着 ※当選者の発表は2月号になります。 ※郵便はがきの料金が62円から63円に改定となりましたのでご注意ください。 ※同姓同名の場合もごさいませ。当選者には品物を発送いたしますのでご了承ください。

1	6		11	14		19
2			12			16
			8			17
3	7			15		
4			13			
5		9				18
			10			

## 今月のプレゼント

漬物3種類セット



田沢湖地区の直売所じんだいの会員が手づくりしたナスのわさび漬、ニンジン漬、ミズのこぶの味噌漬のセットです。

タテのカギ  
1 「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか  
2 夫の配偶者です  
3 ゆっくりつらつら赤ん坊のこと  
4 剣や弓矢、大砲などのこと  
5 首の後ろ側の部分  
6 をのんでなりゆきを見守った  
7 刑事を意味する俗語  
8 お酒は飲めない体質です  
9 こたつに似合う果物  
10 この記号で表すことも  
11 だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

ヨコのカギ

- 1 元日の寺社が混雑する理由
- 2 霊峰も銀峰もこれです
- 3 バイオリンやピオラより大きな弦楽器
- 4 魚偏に里と書く魚
- 5 破(わ)れ鍋にお似合いです
- 6 1002夕か3ナスビ
- 7 擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- 8 浅草寺の表参道にある——商店街
- 9 今より前の時点
- 10 てこの——を利用して重い物を動かした
- 11 グーとパーではパーの方
- 12 英語ではkingと言います

テ	ブ	ク	ロ	ガ	ラ
ア	ロ	マ	セ	ス	ジ
ミ	ツ	ユ	キ	オ	
ク	ス	リ	ユ	ビ	
ハ	キ	ネ	シ	カ	
ガ	マン	カ	ヨ	イ	
キ	リ	モ	ス	ク	

11月号の答え 正解は「クリスマス」でした。 なす玄米ふかし漬けをプレゼント!

当選者

- 菊地 勇一さん(大仙市四ツ屋)
- 大山 絹子さん(大仙市堀見内)
- 高橋 圭子さん(大仙市豊川)

- 伊藤 たい子さん(大仙市南外)
- 佐藤 正子さん(仙北市田沢湖岡崎)
- 田中 てつ子さん(仙北市西木町上松木内)
- 伊藤 良子さん(仙北市西木町小山田)

- 高橋 時子さん(美郷町本堂城回)
- 高橋 茂さん(美郷町土崎)
- 後藤 章子さん(美郷町金沢西根)
- 応募総数137通(うち正解137通)

## 軽油引取税免税証(農業用)の交付申請

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きをお願いいたします。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。総合県税事務所仙北支所での受付は、令和2年2月3日(月)から行います。ただし、支所受付分の免税証(農業用)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きをしてくださいようお願いいたします。

地域	受付日	時間	会場
旧田沢湖町 旧西木村 旧角館町 美郷町(千畑・六郷) 美郷町(六郷・仙南)	令和元年	12月10日(火)	西木総合開発センター 2階 集会室
		12月11日(水)	角館交流センター 多目的ホール
		12月12日(木)	美郷町役場(旧千畑庁舎) 3階 大会議室
		12月13日(金)	中仙農村環境改善センター 2階 農事研修室
旧中仙町 旧太田町(上太田) 旧太田町(下太田) 旧西仙北町 旧協和町 旧大曲市 旧仙北町 旧南外村 旧神岡町	令和2年	1月7日(火)	太田農村環境改善センター 多目的ホール
		1月8日(水)	大仙市西仙北支所 3階 大会議室
		1月9日(木)	大仙市協和支所 4階 大会議室
		1月10日(金)	大仙市役所 本庁 大会議室
		1月14日(火)	大仙市協和支所 4階 大会議室
		1月15日(水)	大仙市役所 本庁 大会議室
		1月16日(木)	大仙市役所 本庁 大会議室
		1月17日(金)	神岡支所福祉センター 2階 婦人研修室
		1月17日(金)	神岡支所福祉センター 2階 婦人研修室

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

## ATM年末年始稼働のお知らせ

JA秋田おばこATMの年末年始の取り扱いとは下記のとおりとなります。

12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
<b>通常営業</b> (9:00~19:00まで) ※土・日・祝日と同じ営業時間になります	<b>次のATMのみ営業となります。</b> 営業時間は9:00~19:00まで ・大曲支店 ・角館駅前支店 ・イオン大曲 ・イオンスーパーセンター美郷店 ・中仙支店		<b>次のATMのみ営業となります。</b> 営業時間は9:00~19:00まで ・イオン大曲 ・イオンスーパーセンター美郷店	<b>通常営業</b> (9:00~19:00まで) ※土・日・祝日と同じ営業時間になります	

※コンビニATMについては通常どおり営業いたします(別途手数料がかかる場合があります)。

### 理事会だより

第13回理事会

開催日 令和元年11月25日(月)

議案

- 第1号 組合員資格の喪失
- 第2号 信用事業方法書(内国為替取引)の改正
- 第3号 リース資産の取得
- 第4号 平成29年産「秋田おばこ米」追加精算
- 第5号 平成29年産「秋田おばこ米」精算
- 第6号 平成29年産「秋田おばこ米」追加精算
- 第7号 平成30年産「秋田おばこ米」販売計画の変更
- 第8号 令和1年産米穀共同計算費用(単価)の設定

### 監事会だより

第8回監事会

開催日 令和元年11月19日(火)

議案 第1号 令和元年度第2四半期監事監査報告書(経営改善計画の進捗状況・内部統制)

第2号 令和元年度第1回随時監事監査(平29米共計)実施要領

第9回監事会

開催日 令和元年11月29日(金)

議案 第1号 令和元年度第2回随時監事監査(子会社)実施要領

### 委員会だより

第3回JA秋田おばこ米穀共同計算・営農経済合同委員会

開催日 令和元年11月14日(木)

- 協議事項
- 1) 平成29年産「秋田おばこ米」追加精算(案)
  - 2) 平成29年産「秋田おばこ米」精算(案)
  - 3) 平成30年産「秋田おばこ米」追加精算(案)
  - 4) 平成30年産「秋田おばこ米」販売計画の変更(案)

5) 令和1年産共同計算費用(単価)の設定(案)

### 12月の行事予定

- 10日 子牛市場
- 17日 JA運営委員会
- 26日 役員員コンプライアンス研修会、理事会
- 31日 年末年始休業(～5日)

### 人事のお知らせ

人事異動(令和元年11月30日付)

齊藤 春菜  
【新任】金融共済部 共済業務課  
【旧任】総務部付

人事異動(令和元年12月1日付)

伊藤 貴陽  
【新任】中仙総合支店 金融共済課  
【旧任】豊成支店

### 概況

(令和元年11月末)

貯金	金	132,140百万円
貸出	金	37,327百万円
出資	金	7,981百万円
組合員数(正)		21,969人
	(准)	7,244人
組合員戸数(正)		16,747戸
	(准)	6,141戸

### 広報担当のつづがやき

写真は、ある年明けに奥羽山脈方向を撮ったものです。冬に分厚い雲が覆う雪国にしては珍しく晴れ、風も無い穏やかな日で、縁起が良いなとシャッターを切りました。

さて、今年も色々な出来事がありました。個人的には改元が一番のニュースでした。令和となり初めての年明けももうすぐ。「令和」の出版である「初春の令月にして、気淑く風和ぎ…」の通り、皆さまが穏やかな新年を迎えられることを願っています。それでは皆さま、良いお年を!(み)

