

Wind's

JA秋田しんせい広報誌
[ウインズ]

JA
No.342
2025

9

令和7年9月8日発行

JA秋田しんせい

感じてください～しんせいの風

JAグループ秋田キャッチフレーズ

いいねをいっぱい届けたい

CLOSE
UP

10・11月は国消国産月間！
みんなで支える地域の農業

02

農業の現場から

阿部 淳さん

「高品質な花の栽培に取り組む」



Wind'sの
YouTube版
はコチラ



LINE公式
アカウント
友だち募集中！



品質管理に努め
高品質な花の栽培に取り組む



選別作業をする阿部さん



小菊や輪菊は10月末まで出荷予定です



表紙の人 西部エリア（仁賀保地区） 阿部 淳（あべ じゅん）さん

昭和61年6月8日生まれ 39歳 専業農家

【経営面積】

小菊・輪菊 80㌥
スプレーマム・ヒマワリなど 14.4㌥

農業に取り組みきっかけ



私の兄が平成24年に農業を始め、小菊や輪菊などさまざまな花を栽培していました。10年前に体を壊し、農作業を続けられなくなっていました。

その姿を見て、私は兄の農地を守りたいと思うようになり、農地を引き継いで29歳の時に就農しました。

しかし、それまで兄の農作業を手伝った経験がなかったため、栽培の知識や技術はJAの指導員や周りの農家から教えてもらいながら、徐々に習得しました。

工夫していること



菊は、数年ごとに病気に強い品種や花形の優れた品種へと入れ替えており、現在は18品種を栽培しています。今年も高温が続いているため、基本の水管理に加え、高温ストレス耐性を強化するバイオステイミュラント資材を活用し、品質管理に努めています。

管理作業は基本的に私一人で行っていますが、人手が必要な時期は、以前勤めていた会社で就労継続支援B型事業所を紹介してもらい、利用者に草取りや収穫作業などを依頼し、農福連携にも取り組んでいます。

農業の魅力とこれから



農業は失敗することも多いですが、試行錯誤を重ねながら自分が育てた花が形となって現れるところが面白いですね。また、私には2人の子どもがいますが、自分の仕事をしている姿を見せてあげられるところにうれしさを感じています。

将来的には、現在栽培している花だけでなく、スモークツリーやドウダンツツジなど、多様な種類の花にも挑戦したいと思っています。そのためにも、まずは高品質な花を安定して栽培できるように頑張りたいです。



ヒマワリなども栽培しています



10・11月は国消国産月間！ みんなで支える地域の農業

10月・11月は「国消国産月間」、そして10月16日は「世界食料デー」。私たちの食卓に並ぶ食べものを日本で生産し、消費することの大切さを考えるとともに、世界の食料問題にも目を向ける機会です。今回は、知っておきたい知識やＪＡ秋田しんせいの取り組みをわかりやすくお届けします。地元の農業や食の未来について、一緒に考えてみませんか？

「国消国産の日」と「世界食料デー」 地域と世界の食を守るために

■国消国産の日

- 「国消国産」とは、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産するという考え方です。
- 秋田の農家さんの努力が、豊かな自然と私たちの食卓を支えています。地元産の農産物を選ぶことは、地域農業の支援や食料自給率の向上につながります。10月16日の「国消国産の日」には、地元の食材や農業について考えてみましょう。



■世界食料デー

- 10月16日は国連が定めた世界食料デー。世界の食料問題や飢餓について考え、行動する日です。
- 世界では約7億人が十分な食料を得られていません。「食料への権利」は、すべての人にとって最も基本的な人権のひとつです。
- 日本でも、世界食料デーに合わせて食品ロス削減推進法など関連政策と連動し、消費者や事業者に向けた啓発活動が全国各地で展開されています。

ＪＡ秋田しんせいの「国消国産」応援プロジェクト

国消国産の取り組みは、私たちの食卓と地域の未来を守る第一歩です。ＪＡでは、管内農業や農畜産物の理解者・ファンを増やすこと、正組合員と准組合員が互いに理解し合い協力できる組織づくりを目指し、「食と農」についての情報発信やイベントの開催など多様な取り組みを進めています。

1 知って農業を応援

- ＪＡでは、ホームページやＬＩＮＥ、ＹｏｕＴｕｂｅを通じて、地域農業の魅力やＪＡの取り組みをお届けしています。最新情報をいち早くキャッチできるＳＮＳをフォローして、私たちと一緒に地域の農業を応援しましょう！
- 准組合員向けＬＩＮＥアカウント「ＪＡ秋田しんせいアグリパートナーさん」では、農業の求人や直売会など、最新の情報をお届けしています。准組合員の皆さまも、ぜひ農業を応援してください！



▲ＪＡ秋田しんせい
ホームページ



▲ＪＡ秋田しんせい
公式YouTube



▲ＪＡ秋田しんせい
LINE公式アカウント



▲ＪＡ秋田しんせい
アグリパートナーさん

令和7年11月13日に由利本荘市文化交流館カダーレで開催を予定している「一日ＪＡ2025」で国際協同組合年や国消国産をテーマとしたブースやステージイベントを実施します。詳しくはP20をご覧ください。



2 食べて農業を応援

地元の「お米」を食べて応援しませんか？
JAでは、土づくりからこだわったお米「土づくり実証米」や「米粉入りうどん」などを積極的に販売しています。

■米粉入りうどん

JAが開発した「米粉入りうどん」が、令和7年7月からさらに魅力的なデザインになって登場！「土づくり実証米」の米粉を練り込んだ、自慢のうどんです。

■支店直売会

管内の農産物や加工品を販売して、農家応援や消費拡大につなげようと、令和3年から女性部と青年部が連携してJAの各支店で「支店直売会」を実施しています。今年も6支店+JA本店で開催！詳しい日程は随時JAホームページやLINE公式アカウントでお知らせいたします。

土づくり実証米って どんなお米？



●土がしっかりしていると、活力のある根ができます。その根は、養分をたっぷり吸って、茎葉を丈夫にします。丈夫な茎葉は、太陽の光をたっぷり浴びて、おいしいお米を作ります。



●JAが土にこだわって育てたお米を、品質・食味測定で厳選したお米が土づくり実証米です。

開催日	会 場	開催時間
10月15日 (水)	金 浦 支 店 前	9 : 30
	鳥 海 支 店 前	~
	象 潟 統 括 支 店 前	11 : 30

日々の食卓で地元産を選ぶことが、農業の未来を支える力になります。
そして、秋の味覚といえばやっぱり「新米」。毎年ご好評をいただいている「新米直売会」では、JA秋田しんせい自慢の新米を直接お届けしています。そこで…

今年もやります！

新米直売会



※注意
転売目的のご購入は、禁止とさせていただきます。



ひとめ
ぼれ

あきた
こまち

玄米

30 kg
紙袋

とき

10月4日(土) 金浦倉庫
10月11日(土) JA本店

販売価格・開催時間につきましては、
決定次第、チラシ、ホームページ、LINE公式アカウントでお知らせいたします。

豪雨災害で甚大な被害を受けた 由利カントリーエレベーターが復旧！

豪雨災害乗り越え、カントリーエレベーター復旧 竣工式で再稼働

令和6年7月の豪雨災害で甚大な被害を受けたJAの共同利用施設・由利カントリーエレベーター（CE）の復旧工事が完了し、8月6日に竣工式を行いました。

竣工式には、地域の農家や関係機関、JA役職員など約50人が出席。施設の安全と今後の無事故・無災害を祈願して神事が執り行われました。JAの佐藤茂良組合長は「多くのご支援と関係者のご尽力により、竣工式を迎えられたことをとてもうれしく思う。CEを含む全施設の安定稼働を願いたい」とあいさつしました。

式の最後には起動式が行われ、佐藤組合長が復旧したCEの荷受設備の稼働ボタンを押し、約1年ぶりに機器が作動すると、参加者から大きな拍手が送られました。

9月上旬から荷受け再開へ 受け入れ体制万全に

昨年の豪雨により、由利CEは目の前を流れる子吉川の氾濫により、65%浸水しました。心臓部である制御機器にも被害が及び、令和6年産米の入荷を断念せざるを得ず、JA秋田なまはげ天王CE、(株)大潟村CE公社、(農)秋田市南CE利用組合の協力をいただきました。由利CE利用者協議会の佐藤利明会長は「工事が予定通りに進み安心した。地域の共同施設を使えることは、農家の大きな支えになる」と話しました。

9月上旬から令和7年産米の受け入れを開始し、由利CEでは約3,000トンの荷受けを計画しています。



CEの復旧を祝い、安全を祈願する参加者



あいさつをする佐藤組合長

●担当者の声

復旧に至るまで行政をはじめ迅速に対応していただき、大変感謝しております。

災害を教訓として、農家の皆さまの思いに寄り添いながら、万全の体制で荷受けを行ってまいります。

東部営農センター
係長 佐々木 基





ワム・ワム体験スクール 親子で収穫体験楽しむ

JAワム・ワム体験スクール

JAは8月2日、東由利地区で今年度3回目のワム・ワム体験スクールを開催。親子35組が参加し、ジャガイモとエダマメの収穫を体験しました。

参加者は、同地区の農家、金子拓雄さんの畑と作業小屋で農作業を体験。金子さんから収穫の仕方やコツの説明を受けた後、親子で協力しながらジャガイモを掘ったり、エダマメを収穫したりしました。

昼食は、ゆでたてのエダマメや金子さんが育てたスイカ、東由利支部の女性部員が作ったカレーライスなどを味わいました。



▲ジャガイモ掘りを楽しむ親子



JA本店内で直売会開催 管内の農産物や加工品PR

Agri・Food未来企画課

JAは8月8日、JA本店内で直売会を開催。JA職員が管内の農産物や加工品などを販売しました。

直売会は、農家応援や消費拡大につなげることを目的に開いており、本年度2回目。管内で生産された野菜やお盆用の花、JA独自ブランド「土づくり実証米」を練り込んだ米粉入りうどんなどの加工品が並びました。

来店者は「旬の野菜がたくさんあって、どれも買いたくなかった」と話しました。



▲買い物を楽しむ来店者



大豆の生育確認し 適期防除呼びかける

営農経済部

JAは8月5日、由利本荘市内の2カ所の圃場で大豆現地検討会を開催。生育状況を確認し、今後の防除や栽培管理について意見交換が行われました。

生産者や関係機関の担当者ら計22人が参加。実際の栽培記録を基に現状を確認し、栽培管理の具体策が示されました。

JA全農あきたの担当者は、令和6年産大豆の販売状況を振り返り、令和7年産大豆の出荷・販売計画について説明。由利地域振興局の担当者は、紫班病とマメシンクイガの適切な防除時期の見極めを呼びかけました。



▲生育状況を確認する参加者ら

来店者へ日頃の感謝を込め かき氷でもてなし

中央部エリア 本荘統括支店

JA本荘統括支店は8月15日、年金支給日に合わせて、同支店前でかき氷を振る舞いました。CS活動の一環として実施し、来店者をもてなしました。

同日はお盆の帰省シーズンとも重なり、家族連れなど多くの来店者でにぎわいました。職員が総出で準備した100食のかき氷はとて喜ばれ、「涼しくて元気が出る」「支店の心遣いがうれしい」などの声が寄せられました。

佐藤幸治統括支店長は「小さな取り組みが信頼につながる。今後もCS活動を広げたい」と話しました。



▲日頃の感謝を込めておもてなし！



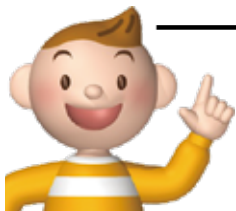
JA自己改革への挑戦

JA秋田しんせい自己改革の取り組み④

環境にやさしく、効率的な米づくりをサポート 一発型肥料の普及推進によるコスト低減



農業者の所得増大
生産基盤の拡大



この取り組みには、
どんな効果があるのですか？

一発型肥料は、一度の施肥で長く効果が続き、省力化やコスト削減、環境への配慮が可能です。生産者が減少し農地が広がる中、大規模農家や農業法人の労働力不足を補う大きな効果を発揮しています。



営農経済部
次長 佐藤 宗一

①一発型肥料について

- 一発型肥料は、施肥回数を減らし、資材使用量を抑えることでコスト低減にもつながるなど、農家の皆さまの負担軽減に寄与します。
- JAは国の方針を踏まえ、JA秋田しんせい版みどりの食料システム戦略を考案。化学肥料使用量低減のため、マイクロプラスチックを含まない一発型肥料を推進しています。

一発型肥料を使用するメリット

1. 作業の省力化・効率化

一度の施肥で収穫期まで効果が持続し、施肥回数や労力を大幅に削減できます。

2. コスト削減

施肥作業の回数が減ることで、労働費や機械・燃料費などの経費を節約できます。

3. 安定した栄養供給

長期間にわたり肥料成分が持続的に供給され、稲の生育をしっかり支えます。

4. 生育の安定化

肥料切れの心配が少なく、初期から収穫まで安定した生育が期待できます。

5. 気候リスクの軽減

施肥作業が田植え時に集中するため、追肥時の天候不順による作業遅れのリスクが減ります。

6. 環境への配慮

肥料の流出リスクが低く、環境負荷の低減にもつながります。

【管内農家の事例】

一発型肥料を600a(6ha)分購入した経営体

10aあたり肥料費

水稻経営面積

▲903円 × 600a(6ha)

54,180円削減！

②令和7年度の取り組み

- マイクロプラスチックを含まない一発型肥料の実証圃を設置し、その効果について検証。結果を踏まえ、以下を推進しました。

サキホコレ

➤ CDU有機入り263

サキホコレ以外

➤ UFアグリー発2700号

③令和8年産米に向けて

- 令和7年度には一発型肥料の普及シェア率77%、令和8年度には80%を目指し、環境にやさしい農業のさらなる普及拡大に努めてまいります。
- 令和8年産米に向けて、試験圃を設置し、マイクロプラスチックを含まない一発型肥料の実証試験を継続中です。

【トップメッセージ】

一発型肥料の普及により労力・コスト低減が図られていますが、作業時期、気象等の条件によって、単収の確保には個人差が見受けられます。今後は、単収を確保できる技術指導とともに環境に配慮したマイクロプラスチックを含まない一発型肥料の普及も推進してまいります。

営農経済担当常務
北島 清



空きハウスを有効活用して 複合栽培をしませんか？

当室では、JA全農式トロ箱養液栽培システム「ういずOne」を使ったミニマト栽培を進めております。

■「ういずOne」の特徴

トロ箱（発泡スチロール箱）に専用の土を入れて苗を植えるので、土壌を選ばずに栽培ができます。また、水やりや追肥がマニュアル化されているため、初心者にも取り組みやすく、作業も省力化できます。

■「ういずOne」のポイント

トロ箱を使用するため、設置や撤去が簡単です。水稲育苗後の空きハウスを有効活用できるため、稲作や他の品目との複合栽培にもオススメです。



▲「ういずOne」でミニマトを栽培

「ういずOne」を使った 複合栽培を勧めています

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

【経営収支例（既存ハウスに導入した場合）】

項	目	概算金額	内 容
粗収益	収 益 額	2,470,000	3,800kg × @650円
経 営 費	種 苗 費	159,120	苗代
	肥 料 農 薬 費	227,795	追肥・防除薬剤・着果促進剤など
	水道光熱・動力費	137,160	かん水・ガソリン代など
	諸材料・小農具費	15,151	誘引・出荷資材など
	修 繕 費	105,750	ハウス屋根ビニールなど
	減 価 償 却 費	21,628	既存ハウスへ施工の場合
	流 通 経 費	1,249,092	共選・出荷手数料
	小 計	1,915,696	
所 得	所 得 額	554,304	
	所 得 率	22.4%	

※100坪ハウス×3棟 共選の場合

JAでは令和3年度から導入を推進しており、管内では現在、3経営体が計900坪で栽培。作業効率の向上や省力化につながっています。

「ういずOne」にご興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

「ういずOne」推進中！ JA管内で増えています

JA秋田しんせい公式 YouTubeチャンネル 投稿動画紹介【GO!GO!デジタル化②】

今回は、スマート農業の動画です！ 稲作の水管理を省力化できる水田用自動給水機「アクアポート」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！

令和8年度入組職員募集中！

JA秋田しんせいでは、令和8年度（令和8年4月1日採用）の正職員を募集しております。

■応募資格

高校卒業以上の学歴を有する者（令和8年3月卒業見込み者を含む）で、令和8年4月1日現在で35歳以下の者。

■応募受付期間

令和7年9月5日（金）から12月12日（金）

応募の詳細につきましては、下記までご連絡ください。
JA秋田しんせい総務部人事教育課 TEL：0184-27-1661



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
課長補佐
鈴木 佑



◀畜産だよりは、
J Aのホーム
ページからご
覧いただけます

2025年8月5日 あきた総合家畜市場成績

市場高値 J A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	安福久	金太郎 3	安 平	117cm	308日	354kg	936,100円	小野 久一 (東由利)
2	福之姫	安福久	勝忠平	118cm	291日	353kg	748,000円	小松 正行 (東由利)
3	福之姫	安福久	幸紀雄	114cm	233日	301kg	742,500円	遠藤 正直 (東由利)

雄	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	福勝鶴	百合茂	安福久	122cm	271日	366kg	947,100円	佐々木善永 (東由利)
2	北 美 津 久	福之姫	安福久	124cm	301日	385kg	893,200円	三浦 (矢 島)
3	福勝鶴	隆之國	安福久	125cm	268日	366kg	856,900円	菊地 貴之 (鳥 海)



稲作

米穀課より

お問い合わせ
0184-27-1601



営農経済部
米穀課
課長補佐
齋藤 和重



◀稲作情報は、
J A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

9月10日発行

収穫適期の刈取作業の目安

●適期の刈取作業について

- ・ 籾の黄化度の判断
- ・ 品種別の積算気温目安

●乾燥調整について

●水分計について

●食味事前サンプルの提出について

●農作業記録簿・GAPシートの提出について

●稲作メールマガジンについて

今後の発行予定 米集荷について



営農振興

営農振興課より

お問い合わせ
0184-27-1601



営農経済部
営農振興課
係長
山野 寛子

あなたもJ A秋田しんせい管内で農業をしてみませんか？

J Aでは、新規就農希望者の相談を随時受け付けております。また、J A独自に新規就農者支援研修制度を設け、研修ハウスを利用した研修や秋田県農業研修センターでの研修など技術支援のほか、補助金申請や税務申告の支援なども行っており、行政と連携した就農支援に取り組んでおります。

「由利本荘市・にかほ市で農業を始めたい」と考えている方や就農に関してお悩みがありましたら、営農振興課までお気軽にご相談ください。

●就農相談～就農1年目までのスケジュールイメージ

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
品目・圃場	■就農相談			■栽培する品目を決める				
お金と計画	■農地を探す・見つける			■就農計画を立てる				
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
品目・圃場					■圃場利用開始			
お金と計画	■事業内容の精査・借入の相談など				■認定新規就農者の申請			

新規就農を目指す研修生を募集中です！

J Aでは、園芸や畜産を主として就農を目指す研修生を募集しています。この制度では、**研修生がJ Aと雇用契約または就農準備金の利用により、賃金や資金を得ながら研修を受けることができます。**研修内容は座学やJ A施設・研修施設での実習、提携先農家での実践などで研修生と相談して決定します。

■募集要項

【研 修 期 間】 最長2年間

【募 集 期 間】 随時募集中

【募集対象者】

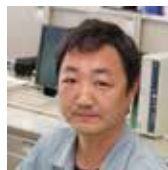
- ①心身ともに健康で18歳以上50歳未満の方
- ②研修終了後、園芸（J A推奨品目など）・畜産を主とした就農ができる方
- ③J A組合員となり、部会活動を頑張っていただけの方



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
課長補佐
戸蒔 亮



興味のある方は園芸販売課まで

小菊栽培にトライしませんか？

■現在の生産戸数と面積

(令和7年4月時点)

生産戸数 **36戸**
生産面積 **13.8ヘクタール**

■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
苗購入	25,000本	45円	1,125,000円	875,000円	250,000円	22%
自家苗	25,000本	45円	1,125,000円	619,000円	506,000円	45%

●JA管内ではどれくらい作っているの？

令和7年度、JA管内では36戸の生産者が13.8畝で栽培に取り組んでいます。

管内では、平成13年に菊種苗の品種管理や販売についての共販体制が確立され、生産者が増加しました。

令和6年度は、出荷数量227万本、販売金額1億621万円となりました。

●こんなところがオススメです！

- ①栽培期間が100日と短く、栽培管理が簡単なので始めやすい
- ②ビニールハウスで定植苗の自家育苗が可能なので、種苗費を軽減できる
- ③JAキク種苗供給センターで種苗の供給を行っているため、種苗生産にかかる費用や労力を軽減できる

●JA秋田しんせいで栽培するメリット

①出荷体制と苗の安定供給で栽培をバックアップ

集荷と出荷体系を確立し、出荷規格の統一により品質の安定を図っています。また、JAキク種苗供給センターでは圃場に植える直前まで苗を管理し、安定的に優良種苗を供給しています。

②土壌診断＋施肥設計を作成し提案しています

品質の良い小菊を栽培できるように、JAの営農指導員が土壌診断を行い、土壌ごとに最適な施肥設計を作成して生産者に提案しています。

③栽培情報を発信しています

需要期（お盆や彼岸）の出荷に向けた開花調整や病害虫の予防対策などの栽培情報を営農支援プラットフォーム「あい作」で発信しています。

④出荷市場との情報交換をもとに有利販売を実施

需要期（お盆や彼岸）前に生育状況などの情報を販売先へ発信することで、有利販売につなげています。

また、管内では赤、白、黄の3色をバランスよく栽培することで市場評価を得ており、安定した販売に取り組んでいます。



JAキク種苗供給センター



次号では、小菊の栽培スケジュールについてご紹介します



JAの福祉

福祉事業所「ふれあい泉の里」より

お問い合わせ

0184-27-1698

大内助けあいグループの
皆さんが演芸を披露

8月6日 泉の里



▲紙芝居など楽しい演芸を披露してくれました

利用者の余暇活動の充実図り
タブレット端末を導入

8月13日 泉の里



▲タブレットを使用し脳トレや動画の視聴をしています

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女性部シンボルマーク▶

女性理事
吉尾 麻美

女性部では、子どもたちに伝統食を伝える活動をしています。

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

岩城支部

園児たちと笹巻き作り
地域の伝統食を伝える

女性部岩城支部は8月4日、岩城地区にある亀田保育園で園児と一緒に笹巻き作りを行いました。

女性部員の皆さんは、園児たちに笹の葉の巻き方やい草の結び方を丁寧に教え、園児たちは筒状にした笹の葉にもち米を入れるなど協力して作りました。

出来上がった笹巻きは、保育園の調理室でゆでた後、きな粉砂糖をつけてみんなでおいしく味わいました。

教わりながら
一緒に調理難しかったけど
おいしくできたよ！

健康ガイド

心不全を
予防するために

心不全とは

心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。心不全とは心臓のポンプの働きが悪くなるために、息切れやむくみがおこり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気で、日本の人口は年々減少傾向にあります。心不全の患者さんは増加傾向にあり、2030年には130万人に達すると推計されています。

心不全の原因はさまざま

心不全の原因はさまざまで、心臓の血管の病気、心筋の病気、心臓の弁の病気、不整脈、高血圧、糖尿病などが原因に

なります。

心不全の症状

心不全の症状は、歩行時の息切れ、就寝後の息苦しさ、むくみ、だるさ、食欲低下、体重増加などがあります。心不全による体重増加は食べ過ぎを意味するのではなく、血液の流れが停滞することで体の中に余分な水分がたまって、いることを意味します。

心不全の診断のために行う検査

心不全の診断には胸部レントゲン、心電図、血液検査、心エコー検査などを行います。血液検査のBNP^{ビーエヌピー}は心臓から分泌されるホルモンで、心不全になると値が高くなり、心不全の重症度や治療の効果をj知る上で有用です。



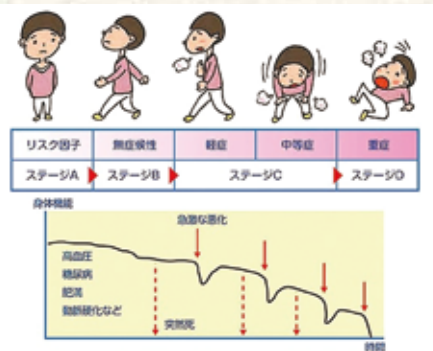
由利組合総合病院
循環器内科
診療部長

中西 徹
(Toru Nakanishi)

心不全の経過と予防

心不全の発症から重症化までの経過を図に示します。高血圧や糖尿病は心不全のリスク因子であり、心不全の症状がない段階（ステージA・B）で、高血圧や糖尿病のコントロールを行うことが心不全の予防につながります。心不全の症状がみられるようになると（ステージC）、その後、悪化や回復を繰り返すようになるため、予防に努めることが重要です。

心不全の発症から重症化までの経過



心不全の治療

息切れやむくみなどの心不全の症状がみられた場合は、症状を軽くし、心臓の働きを

安定させるために薬による治療を行います。心臓の血管の病気や心臓の弁の病気による心不全の場合は手術による治療が必要になる場合があります。

心不全の悪化を防ぐために
(再入院予防)

心不全を発症し、心不全の治療により症状が改善しても、心不全は徐々に進行する可能性があります。薬の飲み忘れ、塩分や水分のとりすぎ、体の動かしすぎやストレスは心不全の悪化をまねく原因になります。体重の増加は心不全の進行を早期に見るための手がかりとなります。2 kg以上の体重増加がみられた場合は、早めに受診するようにしてください。早めに薬の調整を行うことで、心不全の悪化による再入院を防げる可能性があります。心不全はさまざまな病気が原因で引き起こされますので、原因となつていくことが重要です。



ジャガイモ

ジャガイモは、エネルギーとなる糖質のほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。

ビタミンCは免疫力の維持や美肌づくりに役立ち、カリウムは体内の余分な塩分を排出して高血圧予防に効果的です。また、食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。



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！

今月の

Let's cooking!
オススメレシピ!

▶ レシピ考案者

象潟地区

すだ
須田ゆうこ
祐子さん(左)たなか
田中ともこ
友子さん(右)

ジャガイモと野菜をピリ
辛のドレッシングで和えました。
さっぱりとした味でおいしい
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。



ジャガイモは、
食感が残る程
度にさっとゆ
でるのがポイ
ントです。

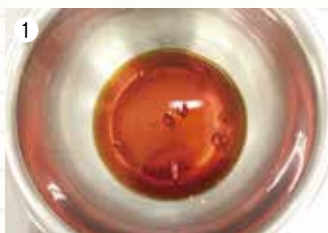
ジャガイモとパプリカの
タイ風サラダ

●材料（2人分）

ジャガイモ……………2個
パプリカ(赤)(黄)…各½個
キュウリ……………1本
カイワレダイコン
……………1パック
卵……………2個
〈ゆでておく〉

【ドレッシング】

赤唐辛子……………1本
しょうゆ……………大さじ2
レモン汁……………大さじ2
水……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………少々



1 赤唐辛子を輪切りにし、「A」と混ぜてドレッシングを作っておく。



2 ジャガイモは皮をむき、長さ5センチ程に切りそろえ、太めの千切りにする。沸騰させたお湯に入れ、2～3分程ゆでる。



3 パプリカとキュウリは、5センチ幅の千切りにする。カイワレダイコンは、洗って根を切り落とす。



4 「②」と「③」をボウルに入れ、「①」を回しかけて混ぜ合わせる。お皿に盛り、切ったゆで卵をトッピングしたら出来上がり。



ベジタブル ライフ

ジャガイモ

～優秀なエネルギー源！ 多種多様な品種が魅力～

見分け方

ずっしりと重みがあり、
全体がふっくらしているもの

しわや傷が
ないもの

皮が薄く、
丸みや色が
均一なもの

芽が出ていたり緑化し
たものは避ける



保存方法

新聞紙に包み、風通しの
良い暗い所で保存

通常は冷暗所で
保存すれば1～2カ月の
長期保存が可能。
冷蔵庫に入れる場合は
野菜室で保存する。



日光に当たると緑化して
有害物質ソラニンが
生成されちゃうよ

新ジャガは水分が多く
日持ちしないので
1週間前後で使い切てね



エチレンガス
植物の追熟ホルモン

リンゴと一緒にポリ袋に入れ
て保存すると「エチレンガス」
の働きで芽が出にくい

ジャガイモのいろいろ

家庭やレストランなどで消費される生食用、ポテトチップスなどに利用される加工用、片栗粉や麺類などの原料に利用されるでんぷん原料用の三つに大別できる

二大品種



男爵薯
ホクホクした
食感



メークイン
煮崩れしにくく
煮物向き



キタアカリ

果肉が淡黄色で
栗ジャガ、黄金男爵とも
呼ばれる



インカのめざめ

甘味があり栗や
ナッツに似た風味



ノーザンレビー

加熱調理しても
色落ちしない



シャドークイーン

アントシアニンを含んだ
紫色のジャガイモの
3倍も含む



レッドアンデス

皮と果肉の色合いが
美しく、食味も良好

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでるときは水からゆくりゆでるとほっくり軟らかく仕上がる。丸ごとゆでるときは皮付きでゆでてから皮をむく



皮付きの方が栄養価はもちろん、
うま味や風味が流れにくくておいしい



切ってゆでるときは
皮をむいて切ってから、
水にさらしてあくを抜く

きれいに
取り除いてね



ジャガイモの芽にはソラニンという有害物質が含まれており、食べると目まいや嘔吐（おうと）などを起こすこともある

ジャガイモのチカラ



主成分は糖質（でんぷん）で
エネルギー源になる！
ドイツやロシアなどでは主食
として扱われているよ

ビタミンC
ビタミンB1・B6
ナイアシン



ビタミン類が豊富な
ことから、フランスでは
「大地のりんご」と呼ばれ、愛されているよ



ジャガイモのビタミンは
でんぷんに含まれているので
熱に強く壊れにくい

抗酸化作用があるビタミンCが豊富

美肌 老化防止

免疫力の向上

ジャガイモに含まれる栄養成分の多くは水溶性なので、
スープにして煮汁ごと食べてね



欧州に伝わった当時は観賞用だったジャガイモ。マリー・アントワネットがパーティーで花を髪に飾っていたといわれる



日本には江戸時代に到来。インドネシアのジャカルタを貿易拠点としていたオランダ人が長崎に持ち込んだことから「ジャガタライモ」と呼ばれていた。のちに馬の首に着けた鈴に似ていることから「馬鈴薯（バレイショ）」の別名も

私が英国のビーフシチューを再現したのが始まりだ

肉じゃがは海軍が考案した栄養食
東郷平八郎



お酒（蒸留酒）の原料としても活躍
アケアビット





毎日暑い日が続く大変です。夜はクーラーがないと寝られないため、つけっぱなしです。でも、だいぶ暑さも落ち着いてきたようで、本当によかったです。

東由利 小松 昭子さん 70代

今、家庭菜園でキュウリとトウモロコシを植えています。収穫できるのを楽しみにしています。余談ですが、万願寺とうがらしを苗から5本植えた

たら、多くなりすぎてしまい、毎日食卓に出すと「また」と言われます。来年からは、毎日食べても飽きないものを植えよう。

象潟 P.N さとちゃん 60代

オニヤンマを見かけて



あるお盆の夕方、表通りに出るとオニヤンマがスーッと飛んでいるのを見かけました。その時、幼かった頃にトンボを追いかけて回っていた記憶がよみがえり、その場に佇んでいました。楽しかったな〜。

岩城 P.N タエさん 80代

高齢となり、外出もおっくうになりがちですが、先日、美容院で白髪染め、カット、パーマをかけてきました。見た目年齢が80歳と褒められ、うれしい気分になりました。

仁賀保 P.N エイさん 90代

昔から「夏バテには酢が良い」と言われているので、私も毎日のように酢の物を食べています。おかげで猛暑に負けず、元気に過ごせました。

本庄 佐藤多美子さん 70代

プリンスメロンがたくさん成りました。収穫が楽しみです。

岩城 P.N 畑好きさん 60代

甲子園大会とても楽しんでます。金足農業高校は、惜しくも敗退し、非常に残念でした。ならば、金農と対戦した沖縄尚学高校にぜひ優勝してもらいたいと思います。

西目 P.N パーオンさん 50代

(見事、沖縄尚学が優勝しましたね！金足農業も最後まで素晴らしい勇姿でした。㊦)

お盆にリンドウをお供え



リンドウの花が大好きです。秋田鳥海りんどうの鮮やかな濃紫がとても涼しげで、お盆は必ずリンドウを仏壇やお墓にお供えします。今年のお盆は、濃紫なリンドウと美白なリンドウも一緒にお供えしました。とてもステキでした。

本庄 齊藤たか絵さん 50代

50代

くと、次の日寝坊しちゃうので、あまり遠くへは行けません。

由利 P.N ポロ吉さん 40代

残暑が続いていますが、皆さまは元気に過ごしていますか？私は「アイスノン」などを使いながら、残暑に負けず、仕事などを頑張っています。皆さまも、体調に気を付けて過ごしていきたいですね！

東由利 P.N ラッピーさん 20代

今年は猛暑の中、唯一カボチャが順調に育っています。雑草避けに6種類ほど植えてみましたが、何種類、どれくらい収穫できるか楽しみです。

岩城 P.N うみねこさん 50代

田植えが終わったと思ったら、もう刈り取りの時期！早いなあ。みんなの協力があってこそです。

金浦 P.N リンリンさん 60代

(楽しい時間を過ごしていると時間が早く過ぎますよね。皆さんで充実した出来秋を楽しんでください！㊦)

バーバの安否確認を兼ねて、娘と孫がお盆に帰省しました。楽しく過ごした数日で、前向きなパワーをもらいました！また来てね、ありがとう。

大内 高橋 順子さん 70代

今年はお盆にリンドウをお供えした。意味はなかったですが、また来年もたらふく食べたいです！

大内 P.N ちゆきさん 50代

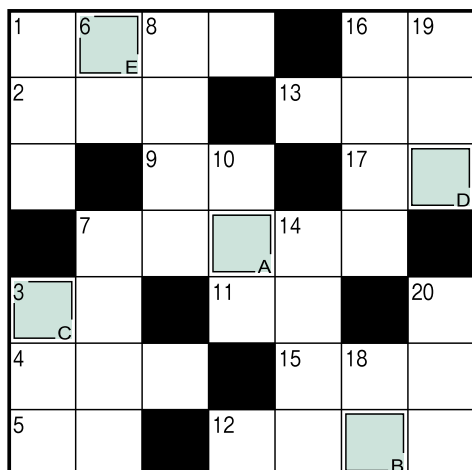
まもなく、父の17回忌を迎えます。年月の早さにびっくりしています。

矢島 P.N 大谷ファンさん 70代

7月、我が家の脇に猿がちょこんと座っていました。道路の方をチラチラと見た後、去って行きました。猿なんて動物園でしか見たことなかったのに！

鳥海 P.N 森のクマさん 70代

最近、暇があれば、ぶらっとドライブに行っています。あまり遠くに行



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7年9月24日(水)当日消印有効

応募先

〒015-8538 由利本荘市荒町字峙台1-1
J A秋田しんせい 広報係
FAX: 0184-27-1662
Eメール: kikaku@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・地産地消賞7名さまにJ A加工品を差し上げます。

発表

当選者は10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～Eの文字を並べて、言葉にしてください。

タテのカギ

- 01 車窓を流れていきます
- 03 おしゃべりではありません
- 06 アルファベットの5番目
- 07 9月1日は——大震災の起きた日。
現在は防災の日になっています
- 08 あばら骨ともいいます
- 10 塗装していない、——のカウンター
- 14 数え年99歳のお祝いです
- 16 ホッキョクグマの別名
- 18 終わったら秋になります
- 19 祭りの——で焼きそばを買った
- 20 十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

- 01 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 02 敷布団にかけます
- 03 ツナやビールを詰めます
- 04 仕入価格のこと
- 05 空振りしたらバットが切れるもの
- 07 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 09 重い——を上げて出かけた
- 11 ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 12 文は主語、——、目的語などからできています
- 13 鶏卵の重量の60%を占めます
- 15 兄が一人いる男性
- 16 しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- 17 なくて七——

8月号のこたえ

正解は **ウミホタル** でした。

セ	ミ	シ	グ	レ	キ
カ	ン	ヨ	シ	ギ	ホ
イ	シ	ヨ	ウ	シ	ウ
ツ	ケ	ミ	ツ	セ	
ル	ン	バ	カ	ウ	リ
ベ	ク	オ	ー	タ	ー

◇応募総数 80通

- | | |
|----------------|-----------------|
| ◆特別賞(地産地消商品) | 伊藤美由紀さん(象 潟) |
| ◆大賞(J A加工品) | P.N 畑好きさん(岩 城) |
| 村上 妙子さん(矢 島) | 小池 嘉信さん(金 浦) |
| ◆地産地消賞(J A加工品) | P.N ヒマワリさん(大 内) |
| 佐藤多美子さん(本 荘) | 鈴木 仁さん(由 利) |
| 鎌田 クラさん(東由利) | P.N 森のクマさん(鳥 海) |
| 三浦 悦子さん(西 目) | 金子 充さん(仁賀保) |



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 2. 農業の現場から | ☐ P 4. クローズアップ |
| ☐ P 6. トピックス | ☐ P 7. エリアニュース |
| ☐ P 8. J A 自己改革への挑戦 | ☐ P 9. 農業経営支援室 |
| ☐ P 10. 営農情報 | ☐ P 12. J A ぐらしの活動 |
| ☐ 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

■ 8月の注目記事

米生産 労働費6割減へ(8/7付 1面)

農水省は6日、中長期的な土地改良事業の指標となる新たな「土地改良長期計画」の案を示した。大区画化などの基盤整備を推し進め、米の生産にかかる労働費を6割以上削減する目標を示した。基盤整備に着手する全農地でスマート農業を実装できるようにすることを目指す。海外依存度の高い麦・大豆などの生産拡大に向けた数値目標も新たに盛り込む。

■ J A秋田しんせいの記事も載っています!

8/2 渇水深刻、減収の恐れ 稲枯れ上がり大豆も影響 8/7 豪雨被害のカントリーエレベーター復旧 受け入れ体制万全に 8/8 飼料コーン、面積3倍に 耕畜連携や遊休地活用 8/13 〓准組合員専用、出資キャンペーンやLINEアカウントで参画促進 8/14 秋田鳥海りんどう出発 500万本計画、安全祈る 8/20 ジャガイモ、エダマメ収穫に笑顔 ワム・ワム体験に親子35組 8/21 台湾留学の女性、夏休みに援農 J A秋田しんせいが仲介 秋田県にかほ市… ほか

購読のお申し込みは最寄りのJ A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3,100円(税込)



行事予定

9

SEPTEMBER



26日(金) 理事会

10

OCTOBER



4日(土) 新米直売会(金浦倉庫)

7日(火) あきた総合家畜市場

11日(土) 新米直売会(JA本店)

29日(水) 理事会

※行事予定は変更となる場合がございます。

理事会報告

第382回 理事会 開催日：令和7年8月20日(水)

議案第1号 令和7年産米概算金の設定及び米穀販売の取り組みについて

議案第2号 農産物検査業務規程の一部変更について

議案第3号 令和7年産新米直売企画販売価格の設定について

JA秋田しんせい概況

令和7年7月31日現在		販 売 高	15億335万円
正 組 合 員 数	8,636人	(う ち 米)	6億7,527万円
准 組 合 員 数	9,210人	(う ち 野 菜)	1億9,230万円
出 資 金	47億6,826万円	(うち花き・花木)	2,759万円
貯 金	1,530億5,247万円	(うち林産物)	3,140万円
貸 付 金	397億4,677万円	(う ち 果 実)	37万円
長期共済保有高	3,182億8,905万円	(うち畜産物)	5億7,640万円
購 買 供 給 高	11億7,038万円		

営農ローン利用可能年齢引上げのお知らせ

1. 利用可能年齢 (変更前) 75歳の誕生日以降の更新日まで (変更後) 80歳の誕生日以降の更新日まで
2. 適用開始日 2025年7月1日(火)

現在利用中の営農ローンについて、利用年齢の引上げを希望される場合は、切替手続きが必要となります。利用には所定の手続きが必要です。詳しくはJA各支店へお問い合わせください。

金融移動店舗車(ふれあいちょきんぎょ号) 令和7年10月の運行日程について

営業時間 午前 9:30~12:00
午後 1:30~3:00

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

車両等の故障により、緊急の運休となる場合がございますのでご了承下さいませようお願い申し上げます。

JA秋田しんせい

一日JA 2025

感じてください～しんせいの風

令和7年11月13日(木)

時間：ブースイベント 10:00～16:00

ステージイベント 15:30～19:10

会場：由利本荘市文化交流館カダーレ

開催内容

カダーレ全館を使用し、国際協同組合年や国消国産をテーマとしたブースやステージイベントを実施します。

ブースイベント

時間：10:00～16:00

- ・アンパンマンブース
- ・くらしの相談コーナー
- ・農作業事故体験VR
- ・女性部食堂 など

ステージイベント

対象者：正・准組合員

時間：15:30～19:10

- ① 鈴木宣弘教授 講演
- ② 蝶花楼桃花 落語
- ③ 神野美伽 歌謡ショー

ステージイベント観覧の申込方法

下記の応募用紙に必要事項をご記入いただき、キリトリ線に沿って切り抜きのうえ、令和7年10月10日(金)まで本店または支店にご提出ください。

【注意事項 必ずご確認ください】

- ① JA秋田しんせいの組合員のみ応募できます。
➢ 応募多数の場合は抽選となります。
- ② 右の用紙は1枚につき、1人まで応募できます。
➢ 2人以上応募する場合は、コピーしてご使用ください。
➢ 同一人物による複数の応募は無効とさせていただきます。
- ③ 入場券は10月下旬に当選者の方のみに送付いたします。
➢ 入場券をお持ちでない場合は入場いただけません。必ず「入場券」をお持ちください。
➢ 当選されたご本人様のみ入場できます。
➢ 全席指定です。
- ④ 車イスでの来場をご希望される場合は応募用紙の備考欄に「車イス希望」とご記入ください。
- ⑤ 会場内の写真・ビデオ撮影等は禁止です。
- ⑥ 広報・メディアが撮影した当日の写真・映像(客席含む)は、広報誌・ホームページ等に公開される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】

総務部 Agri・Food未来企画課

TEL: 0184-27-1661

FAX: 0184-27-1662

メールアドレス: kikaku@akita-shinsei.or.jp

JA秋田しんせい

一日JA 2025

ステージイベント観覧応募用紙

組合員
限定

お名前

(歳)

住所 〒

電話番号

備考(車イスの有無などをご記入ください)

- JA秋田しんせいの組合員が対象です。
- 応募期限は令和7年10月10日(金)までとなります。
- この応募用紙は本店または支店にご提出ください。