

# かづの



2025 vol.609

生育を確認しながら意見交換（5／9 生産者圃場にて）



※広報誌の表紙を飾る写真を募集中！詳しくはJAかづのホームページをご覧ください。

## 特集

### 「今年度の総代会の開催について」

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 2 …今月のトピックス    | 12 …暮らしの情報     |
| 4 …営農インフォメーション | 13 …厚生病院だより    |
| 6 …インフォメーション   | 14 …JAからのお知らせ  |
| 10 …サンレディースだより | 16 …JA農業機械大展示会 |





## 出荷に向け、定植後の管理を学ぶ トマト現地講習会

5月23日



質疑応答を交え、生育を確認

J Aかづのトマト生産部会は、生産者ハウスにて現地栽培講習会を開催しました。参加者は収穫開始に備え、肥培管理や薬剤防除を確認しました。

講習会では、梅雨明けの草勢維持が大事とし、低段は3果を目安に、摘果による着果負担の軽減を呼びかけ、ポイントを説明しました。

また、昨年発生したトマトキバガや灰色かび病など病害虫の発生原因や症状を説明し、早めの防除など対策を指導しました。

## 出荷最盛期に向けて規格を再確認 ハウスきゅうり目揃会

5月15日



サンプルを参考に、質疑応答を交え規格を確認

きゅうり生産部会では、ハウスきゅうりの目揃会を開催し、令和7年度の取扱いについて、出荷時の注意事項や出荷規格などを確認しました。

定植後の天候不順により、ハウス内の温度が取れず生育が遅れていることから、気温の高い日は、夜早めにハウスを閉めて温度を保つよう呼びかけました。

また、害虫の発生源となる圃場周辺の雑草の防除や、換気でハウス内の湿度を下げるなど、病害虫対策について説明も行いました。

## 良品生産に向けた作業を学ぶ モモ摘果・新梢管理講習会

5月26日

北限の桃生産部会は、福島県農業総合センター果樹研究所の阿部氏を講師に、秀品率向上と樹形づくりを目的とした管理講習会を開催しました。

講習会では、仕上げ摘果の時期について硬核期が始まる前の6月下旬を目安に作業を終了させるよう呼び掛けました。

また、摘心のポイントや除袋時期の目安を挙げ、袋掛けを7月中旬までには行うなど、摘果作業や新梢管理のポイントを学びました。



摘果のポイントを実演しながら指導

## 農耕作業用自動車の交通事故「ゼロ」へ 鹿角警察署合同の交通事故防止キャンペーン

5月17日

例年、県内で農耕作業用自動車による重大事故が発生していることを受けて、J Aかづの水稲育苗施設において鹿角警察署と合同で、水稲農家に対する交通事故防止キャンペーンを実施しました。

農耕作業用自動車の事故は、大半が重大事故につながることから、シートベルト・ヘルメットの着用、安全キャブ・フレームの装着、低速車マークの取り付け等について呼びかけました。



交通事故防止を呼びかけ

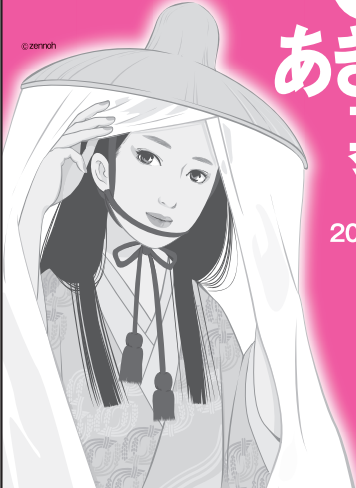


美人と育む秋田米

令和7年度

# ミスあきたこまち募集

【応募期間】  
2025年5月14日(水)〜  
6月30日(月)



ミスあきたこまちとして秋田米のPR活動に参加してみませんか！

【応募資格】  
① 満18歳以上の女性(高校生を除く)  
② 秋田県出生者で、県内在住の方  
③ 1年間県内外でのイベント等に從事できる方  
④ 芸能事務所等への所属、またはミス○○、キャンパベンガール、イベントコンパニオン等の任期が重複する方の応募は不可(任期:令和7年9月1日〜1年間)  
⑤ 任期中の他選考会等への参加および広告等への露出は不可  
⑥ 2次審査へ出席可能な方(令和7年7月18日(金))

【応募方法】  
次の①・②のいずれかで応募ください。  
① 専用応募フォーム [https://zennoh-ja-group.or.jp/ak/miss\\_akitakomachi](https://zennoh-ja-group.or.jp/ak/miss_akitakomachi)  
② 市販の履歴書用紙に必要事項を記入の上、3か月以内に撮影した縦位置の鮮明なカラー写真2枚(全身、上半身各1枚、大きき縦12.7センチ×横8.9センチ程度)を添付し、郵送または持参してください。

【応募期間】  
令和7年5月14日(水)〜6月30日(月) ※当日必着

【審査方法】  
① 1次審査 書類審査  
② 2次審査 面接審査  
日時: 令和7年7月18日(金) 午前10:00〜  
場所: 秋田県JAビル  
※結果は審査員にて選定し、1次および2次審査を通過された方には電話連絡をいたします。なお、次会の方へは履歴書をご返送いたします。

【賞品】  
① 正賞 記念盾  
② 副賞 (1) 商品券 15万円  
(2) 令和7年度あきたこまち精米20kg

【募集人員】 3名程度

【応募先】  
〒011-0901 秋田市寺内字神屋敷295-53  
JA全農あきた米穀販売課「ミスあきたこまち募集」係

お問い合わせは JA全農あきた米穀販売課  
TEL 018(845)8040・8043

JA全農あきたのHP<https://www.zennohok.jp/ak/>にも応募内容が掲載されていますのでご覧ください。

※応募いただいた個人情報、ミスあきたこまち募集の運営業務に限定して使用するとともに、個人情報保護法に基づいて適切に管理いたします。

健全な立茎に向けポイントを確認  
アスパラガス現地講習会

5月29日



今後の立茎管理を確認

アスパラガス生産部会は、今後の管理に向けた現地講習会を開催し、参加者は実際に圃場を見ながら立茎後の栽培管理を確認しました。

5月下旬からの立茎開始に向け、おすすめの立茎のやり方を紹介し、選定基準や立茎間隔、草姿の管理など各作業のポイントを説明しました。

また立茎後、梅雨に入ると茎枯病が発生しやすくなるため、降雨前のローテーション防除を努め、圃場周辺の除草に加え、防除の徹底について指導しました。

総代の皆さまへ

# 第63回 通常総代会 開催のご案内

各地区総代の皆さまにおかれましては、万障送り合わせの上、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

開催日：令和7年6月27日(金)  
時 間：午前 9:00 ~  
場 所：JA会館1階「青垣の間」



※当日は駐車場が混みあいますので、できるだけ乗り合いにてご来場下さいますようお願いいたします。

## 葉いもち病の薬剤散布による防除

オリゼメート粒剤は強力な予防効果により、散布後約40日間葉いもち病の発生を抑えます。

- ・使用薬剤 オリゼメート粒剤
- ・散布適期 6月12～18日
- ・散布量 10㎡当たり3kg

## 当面の技術対策について

高品質な良食味米生産には今からの管理が大切

1. 分けつ促進の水管理
2. 生育状況に合った適切な肥培管理
3. 病虫害防除

育苗期は気温差が大きく、ハウスの温度管理には注意を要しましたが、概ね順調に推移しています。今後は、気象変動に負けない稲づくりを意識した管理を行い、安全・安心な米づくりのため、栽培履歴は栽培暦に記入しておき、提出時には記入漏れがないよう転記しましょう。

本田の管理については、圃場を毎日朝晩巡回し、稲の生育や天候の変化を把握したうえで、適切な管理を行いましょう。

## 分けつ促進の水管理

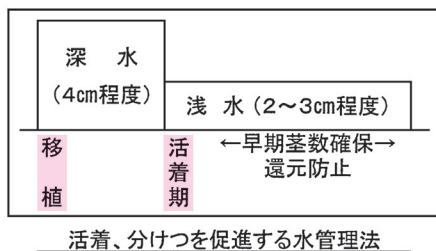
日中の水温と地温を上昇させる水管理  
移植後は、出来るだけ水温と地温を上昇させ、活着促進を図ります。

### ① 移植～活着

やや深水管理を行い、活着の促進を図ります。条件が良ければ4～5日程度で活着します。

### ② 活着～分けつ期

分けつは昼夜の温度差が大きいことで促進いたします。  
・活着期以降は田面が露出しない程度の浅水管理を行い、地温の上昇に努めます。  
・灌水は早朝か夕方に行います。日中の灌水は地温が低下するので極力避ける。  
・冷水地帯ではポリチューブや迂回路などを利用し水温の上昇に



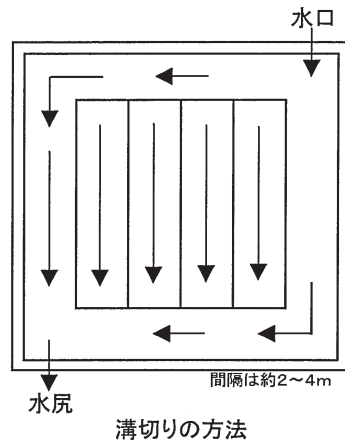
### ③ 溝切りの実施

あきたこまちは、根が痛みやすく下葉の枯れ上がりや早い弱点があるので、中干し始めに「溝切り」を行い、根の活力を保つとともに倒伏を防ぎ、秋作業をスムーズに行えるようにしましょう。溝切り方法はほ場によって違い、中干しを始めて3～4日経ち、土が耳たぶくらいの固さになった時、7～10条に1本の割合で溝を切り、枕地にも1本溝を切って全体を結びます。(左図参照)

### ④ 中干し(6月25日頃開始)

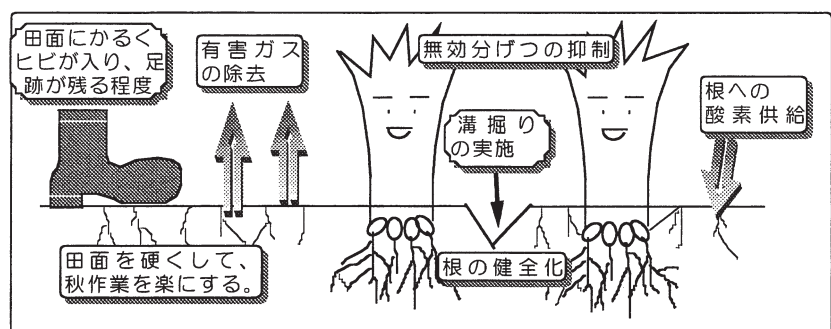
一株当たりの茎数が20本以上(坪70株植え)になったら中干しを開始します。

・中干しの期間は7～10日程度(6月25日～7月10日頃の間)



## 中干し(6月25日頃中干し開始)

1株当たり(坪70株植え)の茎数が20本以上になったら中干しを開始します。



〈中干しの効果〉

## 管理 7月15日～8月25日までの湛水

カドミウムは湛水状態にして土壌中に酸素がない状態になると吸収されにくくなります。また、出穂前後に最も吸収されることから、**出穂期をはさんで前後40日間、湛水管理し、カドミウムの吸収を抑制します。**湛水管理は田面が出ない程度の浅水管理とします。

## ⑤ カドミウム吸収抑制の水管理





営



農



イ



ン



フ



オ

## 生育状況に合った

### 適切な肥培管理

高品質米とは、整粒歩合80%以上の一等米を指しており、高い整粒歩合を得るためには次のことを注意し、栽培管理を行います。

1 有効茎を6月中に確保すること  
が太い茎を作ることにつながります。太い茎は一次枝梗主体の穂になり品質・食味が向上します。

## 生育量確保の目安（あきたこまち）

| 時期                         | 分けつ<br>始 期<br>6月10日 | 分けつ<br>盛 期<br>6月20日 | 有効茎<br>決定期<br>6月28日 |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 草 丈<br>(cm)                | 20~25               | 28~30               | 38~40               |
| 茎 数<br>(本/m <sup>2</sup> ) | 150~180             | 250~300             | 450~480             |
| 葉 数<br>(葉)                 | 6                   | 8                   | 9                   |
| 葉 色<br>(スケール値)             | 4.5                 | 5.4                 | 5.4                 |

## 2 中間追肥

a 高品質・良食味米生産には、原則として中間追肥を必要としない肥培管理をすることが大切です。

b 分けつの発生が遅れている場合は、追肥をしない。（基肥肥料が残存している場合、これに

追肥すると過剰施肥になり倒伏します）

c 側条施肥で移植後1カ月で肥効が切れたら、中間追肥（つなぎ肥）が必要です。

【つなぎ肥の施用量は、チツソ成分で10<sup>kg</sup>あたり1kg程度です】

## 病害虫防除

病害虫の発生は、ほ場の見回りを実施し、早期発見に努めましょう。

### 【葉いもち病】

葉いもち病は、冷害や日照不足の年ほど深刻な減収害をもたらしています。葉いもち病の撲滅は稲作の重要課題となっています。7月に入り好天が続くと『蒸し暑く、寝苦しい』夜があります。この頃は稲も体が大さく、露が乾きにくくなり、葉いもち病の発生・感染するのに好適な条件が揃います。また、葉いもち病は一夜にして広範囲に感染することもあり、ほ場の見回りをしたときは必ず『**展開している葉の1枚下**』の葉身の中ほど（露が遅くまで残る部分）をよく観察し、病斑を見つけたら直ちに薬剤散布を実施しましょう。葉いもち病は予防散布と早期発見によ

る防除が鉄則であり、特に予防散布が決め手となりますので、密植された補植用の余り苗は、最も葉いもち病の発生源になりやすいので速やかに処分し、見つけたらみんなで注意し合いましょう。

### 【アオムシ類】

葉の部分を食べします。防除は葉先にカスリ状の食害跡が見える被害初期、またはアオムシの発生と同時にトレボン粉剤DLを10<sup>kg</sup>あたり3kg散布します。

### 【斑点米・カメムシ類】

斑点米・カメムシ類は、雑草地に生息しているが、稲の出穂期頃から水田に移動して、成・幼虫が登熟期の割籾を吸汁加害します。

本県の主要な加害種は、アカスジカスミカメ・アカヒゲホソミドリカスミカメになります。カメムシ類は、カヤツリグサ科の雑草やノビエの穂に産卵するため、水田内の取りこぼした雑草は、後期剤を使用して防除して下さい。

また、農道・畦畔の草刈りは、6月上旬から7月下旬まで（下図参照）数回行い、斑点米カメムシ類を水田近くに寄りつかせない環境を作りましょう。

## ◇水田防除と水田周辺の草刈り時期

|         | 6月   | 7月 |    |    | 8月 |    |    | 9月 |    |    |
|---------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|         | 上~下旬 | 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬 | 中旬 | 下旬 |
| 水田薬剤防除  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|         |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 農道・畦畔   |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 休耕田・法面等 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

● 1回目防除（出穂期10日後頃）

● 2回目防除（出穂期24日後頃）

稲出穂10~15日前

草刈り

収穫期2週間前

収穫期

← 草

刈

り

→

←

草

刈

り

→

稲出穂10~15日前

収穫期2週間前

収穫期

← 草

刈

り

→

←

草刈り禁止期間

→

←

草

刈

り

→



## JAかづの 令和8年度職員募集について

(R7.6.1 現在)

●採用人員 / 3名（新規学卒および社会人経験者）

※社会人経験者については、35歳未満を基準とし、それ以上は要相談とします。

●提出書類 / 履歴書

●受付締切 / 令和7年9月10日（水）

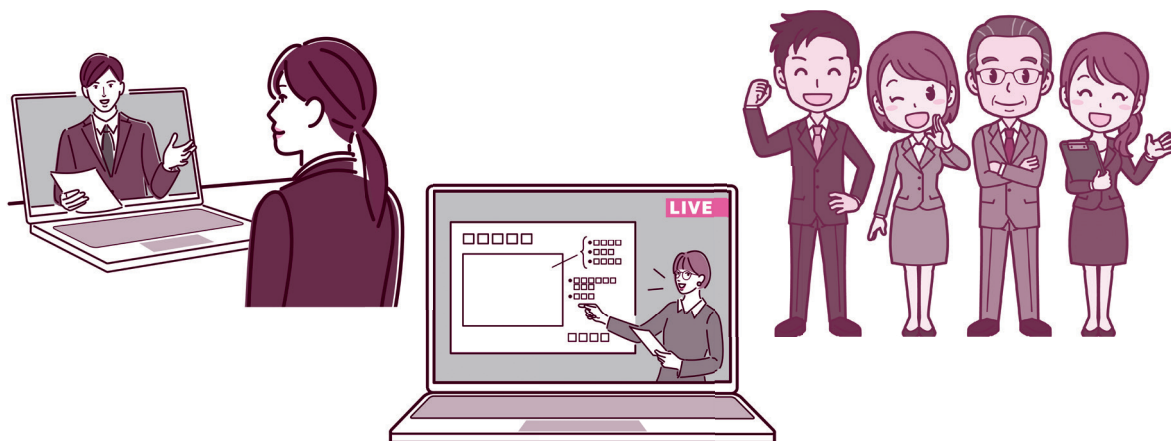
※ただし、希望により6月より随時試験可

※試験日・試験内容については申込後、御案内します。

## JAかづのWEB職場説明会について

当JAでは職員募集にあたり、JAかづのをもっと知っていただくため、WEB職場説明会を随時行っています。

希望の方は、お気軽に下記Eメールアドレスへ申し込みください。



申込みやお問い合わせは…

**かづの農業協同組合 総務部 総務課（人事担当）**

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10番地25

TEL 0186-22-2001(代) FAX 0186-22-2008

E-mail jinji@ja-kazuno.or.jp

JAかづのHP <https://www.ja-kazuno.jp/>

# がん共済

## JAのがん共済が現代の治療に 適応するため生まれ変わりました!

安心  
1

### がんの 三大療法に加え、 緩和ケアも保障!



入院・手術・放射線治療はもちろん、  
抗がん剤治療やホルモン剤治療・がん  
性疼痛等の緩和のための在宅治療  
も保障します。

安心  
2

### 所定のがん治療を 受けた月ごとに、 がん治療月額共済金 を受け取れます!



入院日数にとらわれず、入院・  
通院・在宅治療にかかる経済的  
な負担を保障します。

安心  
3

### オプションの保障で ご意向に合わせた保障を 自由に設計!



まとまった一時金の保障  
〈がん診断共済金・がん治療一時金〉  
ウィッグの購入費用や妊孕性の  
温存療法など、がん治療に伴う  
さまざまな自己負担となる費用  
にご活用いただけます。

がん診断以降の  
共済掛金の払込みを免除  
がんによる収入減少時にも共  
済掛金の払込みを免除するこ  
とで、安心して保障を継続す  
ることができます。

30歳ご加入 《ご契約》 ●がん治療月額共済金額：10万円 ●がん診断共済金：100万円・がん先進医療保障あり<sup>※1</sup>

不  
担  
保  
期  
間  
(**90日**)  
※2 ※3

初めてがん<sup>※4</sup>と**診断**されたとき(がん診断共済金)<sup>※5</sup> ▶ **100万円**

所定のがん**治療**を受けたとき(がん治療月額共済金)<sup>※6</sup> ▶ 1か月あたり **10万円**

がんの**再発時**や**長期治療**のとき ▶ **50万円** (がん診断共済金×50%)  
(がん治療一時金)<sup>※7</sup> ※がん診断共済金の支払事由に該当してから1年後に所定のがん治療を受けたとき。

がんによる**先進治療**<sup>※8</sup>を受けたとき<sup>※9</sup>  
(がん先進医療共済金)<sup>※10</sup> ▶ 1回あたり **先進医療にかかる技術料に応じて  
定める額 (上限2,000万円)**  
(がん先進医療一時金)<sup>※11</sup> ▶ 1回あたり **がん先進医療共済金の額×10% (上限30万円)**

**がん診断時  
共済掛金払込免除特例**<sup>※12</sup> 初めてがん<sup>※4</sup>と**診断**されたとき ▶ **以降の共済掛金はいただきません!**

一  
生  
涯  
保  
障



上記プランの《がん共済掛金表》共済掛金払込終了年齢：99歳 払込方法:月払い(口座振替扱い)

令和7年4月現在

| 男 性     | 1,769円 | 2,170円 | 2,762円 | 3,644円 | 4,988円 | 7,143円 | 10,228円 | 13,109円 | 13,866円 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| 加入年齢(歳) | 0歳     | 10歳    | 20歳    | 30歳    | 40歳    | 50歳    | 60歳     | 70歳     | 75歳     |
| 女 性     | 1,850円 | 2,272円 | 2,894円 | 3,727円 | 4,669円 | 5,510円 | 6,431円  | 7,581円  | 8,140円  |

※1.この共済には、死亡に対する保障はありません。※2.がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含め91日目となります。これにより前に被保険者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済金払込免除特例が追加されている場合でもがん診断による共済掛金の払込免除はいたしません。※3.所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。※4.この共済において対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮新生物を含む)および脳腫瘍です。〔「がん」保障のある共済特約(共済)〕※5.がん診断共済金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。※6.入会および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保障します。(月に1回の範囲)※7.所定のがん治療を受けた月ごとに1回の範囲)※8.がん診断共済金または前回のがん治療一時金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以降、所定のがん治療を受けた場合にお支払いします(1年に1回を指す)。※9.先進医療とは、療養を受けた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。※10.先進医療保障のある共済契約にご契約いただいている場合、重複して先進医療保障のある共済契約にご加入いただくことはできません。※11.がん先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。※12.がん診断時共済金払込免除特例による共済掛金の払込免除については、ご契約日からその日を含め91日目から保障いたします。

### すでにご加入の方も安心してください! 転換制度で新仕組みにパワーアップできます!

転換制度とは、現在ご加入いただいている共済契約を解約することなく、  
新しい共済契約にご加入いただける制度です。

#### 「転換制度」のココがポイント!

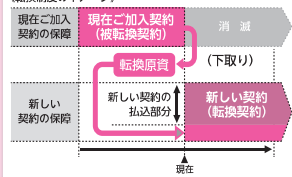
#### 1▶ 今までご加入の共済契約を活かせます!

現在ご加入の共済契約(被転換契約)の責任準備金(転換原資)を、新しくご加入いただく共済契約(転換契約)の責任準備金の一部などに当てることにより(下取り)、新たにご加入いただく場合に比べて、割安にご加入いただけます。

#### 2▶ 保障が継続します!

現在の共済契約を解約せずに、新しい共済契約にご加入いただくため、保障切れがなく安心です。

《転換制度のイメージ》



※転換(異換・切替)契約の際は、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」、「ご契約のしおり・約款」および「保障見直し設計書」を必ずご確認ください。

お問い合わせは

花輪支所 23-2159 十和田支所 35-2072  
共済課 22-2004

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。【25029990002】

聞かせて! **くらしのこと** アンケート キャンペーン

簡単なアンケートに答えるだけで  
**豪華賞品が当たるチャンス!**

応募はこちら▶

アンケートに答えて当選よう! 抽選で**600**名様に豪華賞品が当たる!

**A賞**

シャープ  
プラズマクラスター  
ドレフプロード  
ドライヤー

**200名様**  
(各期50名様)

**B賞**

バルミューダ  
バルミューダ  
ザ・トースター

**200名様**  
(各期50名様)

**C賞**

Meta  
Quest 3S  
128GB

**200名様**  
(各期50名様)



# JAかつの 年金無料相談会のごあんない

年金のここが聞きたい!!

と き：令和7年7月13日(日)

午前9時～午後3時

ところ：JA会館 2階 みのりの間

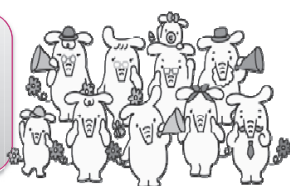
◎ご来場の際は下記のものをお持ちいただくと  
より詳しいご相談をお受けできます。

- ・日本年金機構より郵送される「ねんきん定期便」(水色の封筒)  
※水色の封筒は大きいものも小さいものも全てお持ちください。
- ・日本年金機構より郵送される「年金請求書」(緑色の封筒)
- ・年金証書(受給されている方のみ)・年金手帳・認印

年金は第二の人生を支える大切な生活財源です。  
年金のことをより知ることにより、ゆとりある  
安定した生活を設計することができます。

年金は毎年のように法改正されるため、わかり  
にくい、むずかしいと思っていませんか？年金の  
専門家「社会保険労務士」が皆様のご相談にお答  
えします。

ご来場者には、記念品として  
「書類整理ファイル」を  
プレゼント!!



※**予約制**となっておりますので、お早めに窓口にお申込み下さい。

年金受取口座  
選べる

## ご成約プレゼント

年金受取口座を当JAにご指定いただいた方に

①～④のお好きな商品を  
**3個プレゼント!**

組み合わせは自由!!

たとえば、

- ① BOXティッシュ5箱パック組2個と
- ④ トイレtpーパー ダブル12ロール1個 など。

※当JAでの手続き完了後のお渡しになります。



① BOXティッシュ  
(5箱パック組)

② サラダ油(1ℓ)

③ 食器用洗剤  
(本体240ml+詰替370ml)  
1セット

④ トイレtpーパー  
(ダブル12ロール)

※商品写真はイメージです。 ※商品が変更になる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせはお気軽に JAかつの各支所・貯金課まで

あなたらしいカーライフに、よりそう。

# JAかづのマイカーローン

変動金利  
(保証料込)

# 年 1.95%～

表示金利の適用期間

2025年06月01日

▶2025年08月31日

クイック審査で低金利  
インターネット申込OK

(株)アニモ  
LINEお友達登録で  
金利優遇!



友達追加は  
こちらから



詳しくは

JAネットローンホームページへ

<https://ja-netloan.jp/guides/mycar/>



JAカード(一体型)で  
おトクなドライブ!

ICキャッシュカード機能と  
クレジットカード機能が  
1枚になった便利なカード



※割引は、ハイオク・レギュラー・ガソリン・軽油が対象となります。  
カードご利用代金口座引落の際に、割引した額による引落となります。ご利用代金請求書にてご確認ください。  
(ご利用代金請求書には割引前・割引後それぞれの値段が表示されます)



秋アニモ系列  
全店で開催

JAカードご利用で  
給油のお客様

ガソリン・軽油 1ℓあたり  
セルフ・フル共通



店頭給油時、現金フリー価格より3円引 請求時2円引



お問い合わせはJA窓口または当JAホームページへ

JAかづの



JAバンク

花輪支所 十和田支所 融資課  
23-2159 35-2072 22-2007

「JAとのお取引はこれから」というお客さまも気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となる場合がございます。)



かつの特産加工品

## 果汁100% 鹿角産りんごジュース

熱中症対策にすっきりとしたりんごジュースをどうぞ！

**3,888円** (195ml×30本入)



秋田県鹿角市

かつの

鹿角りんご

### 鹿角りんごとは…

ここ秋田県鹿角市は、十和田・八幡平国立公園の大自然に囲まれ、明治9年に苗木が導入されて以来りんご栽培が盛んに行われております。

この地域特有の昼夜の温度差により、実の締まった味の良いりんごが生産されております。



五倍酢で

## 減塩梅干し



### 材料

梅…1kg  
塩…100g  
五倍酢…30～40cc  
—しそ漬け用—  
ちりめんしその葉のみ  
…150g～200g  
塩…15g～20g

### ポイント POINT

- 2～3日たっても梅酢が十分上がらない場合は、落とし蓋、重石の点検をする。
- 梅が若すぎると梅酢が上がりにくいので重石を少し多めに置くようにする
- 木製の落とし蓋を使用する場合、水でよく湿らせたものを使用する

★2ヶ月くらいすると、味がなじんで美味しく頂けます

### 五倍酢（穀物酢）



(360ml)

**542円** (税込)



(720ml)

**893円** (税込)

### 生活センター取扱い商品紹介



(300ml)

**326円** (税込)



(1L)

**677円** (税込)

## ほめられ酢

フレッシュミズとの共同開発品。

調味酢なので1本で和洋中簡単に調味が出来ます。  
お酢特有の酸味が少ないです。



## JAかづのフレッシュミズ

### 第1回親子食育体験講座

## 「親子料理教室～牛乳パックの型で押し寿司～」

★開催日時：令和7年6月28日(土) 9:30～12:00

★場所：JAかづの生活センター2階

★持ち物：牛乳パック1つ、エプロン、三角巾

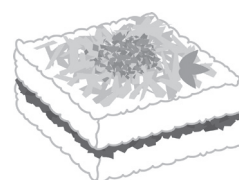
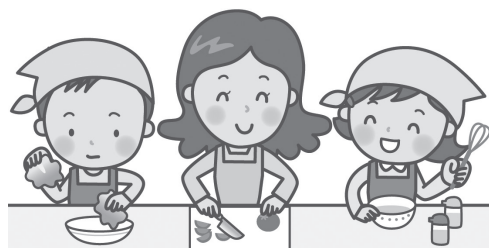
★参加費：こども1人200円

おとな1人300円

★定員：親子8組

★申込締切：令和7年6月20日(金)

★対象者：JAかづの管内の中学生までのお子さんとその家族



### JAかづの女性部

5/13

## フレッシュミズ交流会

JAかづの女性部フレッシュミズでは、大人2名子供2名参加のもと交流会を開催し、牛乳パックとクラフトバンドで眼鏡ケース・ペンケースを作りました。

バンドを付けたクラフトバンドを、牛乳パックに配色を考えて貼り付け、楽しみながら完成させました。元が牛乳パックとは思えないほどの完成度でした。



●各イベントへの参加申し込み・お問い合わせについては生活センターまでご連絡ください。

※生活センターは場所を柴平プラザ内に移転しております。

TEL.0186-23-7056 FAX.0186-23-3887



## 家の光

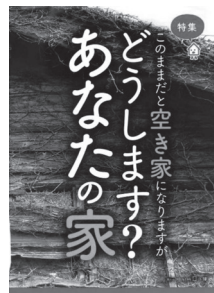
JEN HIKARI

7月号読みどころ

表紙の人  
渡辺 謙さん

現在、日本全国の住宅のうち、10戸に1戸以上が空き家となっています。皆さんの周りにも増えてきていませんか？

つい「まだ先のことだから」と対策を後回しにしていまいがちですが、将来のために家族と話し合い、いつ何をどうするか、しっかりと決めておくことが大切です。空き家の問題点や今からでもできる解決策についてわかりやすくまとめています。



野菜と果物がたっぷり！

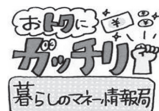
## ささっと 作りおきレシピ

野菜や果物を簡単においしく変身させる作りおきレシピをご紹介します。たくさんとれた旬の作物を、余すところなく楽しむヒントが盛りだくさんです！

別冊付録

ナチュラル  
ドライフラワー身近な道具と  
切り花でできる

第25回 ねんきん定期便をチェック！

年金を少しでも多く  
もらう方法

## 6月のあなたの運勢★

モナ・カサンドラ

幸運を呼ぶ食べ物

牡羊座 3/21~4/19



**全体運** 早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう

**健康運** 好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに

**幸運の食べ物** インゲン

牡牛座 4/20~5/20



**全体運** 頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを

**健康運** 前半は無理をしないように。後半は大きく上昇

**幸運の食べ物** アシタバ

双子座 5/21~6/21



**全体運** パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎

**健康運** 筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて

**幸運の食べ物** オクラ

蟹座 6/22~7/22



**全体運** 運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ！

**健康運** 食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きます

**幸運の食べ物** エダマメ

獅子座 7/23~8/22



**全体運** 予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです

**健康運** オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要

**幸運の食べ物** シソ

乙女座 8/23~9/22



**全体運** 出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を

**健康運** ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて

**幸運の食べ物** キュウリ

天秤座 9/23~10/23



**全体運** 用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉

**健康運** 血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう

**幸運の食べ物** 新ショウガ

蠍座 10/24~11/22



**全体運** 苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと

**健康運** 体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて

**幸運の食べ物** ズッキーニ

射手座 11/23~12/21



**全体運** 強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って

**健康運** 前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎

**幸運の食べ物** ゼンマイ

山羊座 12/22~1/19



**全体運** もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ

**健康運** スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます

**幸運の食べ物** トマト

水瓶座 1/20~2/18



**全体運** さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く

**健康運** 不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉

**幸運の食べ物** パプリカ

魚座 2/19~3/20



**全体運** 厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう

**健康運** 急な発熱に気を付けて。無理はしないこと

**幸運の食べ物** レタス

# 骨 密 度 検 査

放射線科 診療放射線技師 三澤 和季

## 骨密度検査とは？

骨の強さは、骨の中に含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量＝『骨密度』によって判断します。骨密度検査ではこの骨密度を測定し、骨粗鬆症や骨折のリスクの判定を行います。骨密度検査にはいくつか検査方法がありますが、当院ではDXA(デキサ)法によって検査を行っています。DXA法はエネルギーの違う2種類のX線を使って測定します。放射線による被ばく量もわずかで精度が高いことが特徴です。検査時間は5～10分程度です。

## 骨粗鬆症とは？

『骨粗鬆症』は骨密度の低下によって骨の強度が低下し、骨がもろくなる病気です。骨粗鬆症になると、“つまずいて転んだ、くしゃみをした”など、些細なきっかけで骨折してしまうことがあります。骨粗鬆症は自覚症状がないことがほとんどであるため、定期的に骨密度検査を受けることが大切です。

### 骨粗鬆症の主な原因

- 加 齢：年齢を重ねると骨の再生のバランスが変化し、骨密度が低下します。
- 閉 経：女性ホルモンの減少により骨吸収が進み骨密度が低下します。
- 生活習慣：偏った食生活や運動不足により骨密度が低下します。



### 骨粗鬆症予防のポイント



#### 1. バランスの良い食事

骨の主成分であるカルシウム（牛乳、小魚、大豆）、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（鮭、サンマ、きのこ）、カルシウムを定着させるビタミンK（納豆、緑黄色野菜）などを積極的にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

#### 2. 適度な運動

運動による骨への刺激は、骨密度を保つのに効果的です。  
1日30分程度のウォーキングを目安に、適度な運動を心がけましょう。

#### 3. 適度な日光浴

陽の光を浴びることでビタミンDが体内でつくられます。  
紫外線の強い春夏は木陰で30分程度、紫外線の比較的弱い秋冬は1時間程度を目安に適度な日光浴を心がけましょう。



かづの厚生病院

TEL 0186-23-2111 FAX 0186-23-3653  
ホームページ <http://www.hspkazuno.kazuno.akita.jp>  
メールアドレス [ijikikaku@hspkazuno.kazuno.akita.jp](mailto:ijikikaku@hspkazuno.kazuno.akita.jp)



つばやき  
コーナー皆さまからいただいた  
お便りをご紹介します

花好きな私は、日々咲く花に笑顔で語りかけます。自然は今緑一色です。ほんの少しの庭の雑草に惑わされている私はまだまだです。

花輪 Kさん (79)

大湯のチューリップ畑、今年もすごくきれいでした。毎年見せてもらっていますが、あの広さを手入れするのは大変だと思います。ありがたく毎年見させていただけますね。

大館市 Sさん (64)

息子が高校生になり、毎日お弁当を作るようになりました。朝練で毎日5時半に出かけるので、親子で寝不足状態です。今日もおもしろかったと言ってもらえるようがんばります。

小坂 Yさん (44)

今年は例年になく大雪とさらに4月に入り天候不順が続く、思うように進まない田植準備のため息をついてしま

しました。どうにもならない自然の力に何度も空を見上げています。また考えられない程の米不足に今も追い打ちをかけるように高値が続いています。少しでも緩和されるよう願っています。

小坂 Mさん (81)

孫の結婚式に行って来ました。ディズニーランド近くのホテルで行われ、親族、友人の他、ミッキー、ミニちゃん他、たくさんのキャラクターさんたちにお祝いに来ていただきとても幸せな楽しい思い出になりました。孫に感謝です。

花輪 Kさん (74)

母が入院しています。とても心配で不安です。母にはいつまでも元気でいてほしいです。早く会いたいです…今すぐ会いたい！

八幡平 Sさん (57)

新緑の美しい5月も残すところあと1週間。梅雨の季節も体調調整頑張っていきたいです。

花輪 Yさん (53)

春になり庭先の花々が次から次へと咲

き、楽しんでいます。シバザクラもきれいに咲いています。

小坂 Sさん (83)

先日お世話になった親戚のおばさんが亡くなりました。若い頃は年越しそばを7杯も食べたという伝説を残したおばさんも最後は食べられなくなり亡くなったと聞いてショックでした。天国ではおいしいものをたくさん食べてほしいな〜と空を見上げました。

小坂 Aさん (42)

花の季節を待たずして、姑（はは）は旅立ってしまいました。桜の花が大好きだった姑。天国でもお花見ができるように、遺影を桜で飾ってあげました。毎日笑顔で見守ってくれています。どうか安らかにお休みくださいと手を合わせる毎日です…。

十和田 Yさん (75)

●当選者とつばやきコーナーにご協力頂いた皆さまには

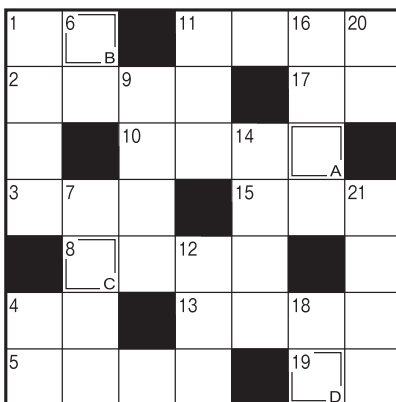
「辛子めんたい風お茶漬け」

をプレゼント！

次回もたくさんのご応募お待ちしております。

## クロスワードパズル

Q 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？



## ★プレゼント

クロスワード正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントを差し上げます。

## 【5月号の答え】

## シバザクラ



## ★5月号の当選者★

おめでとうございます！

中村 京子さん

阿部ミチ子さん

児玉美智子さん

阿部 久子さん

岡田 文子さん

## ↓ タテのカギ

- 1 漢字では紫陽花と書く花
- 4 肌にできないように日焼け止めを塗りました
- 6 剣道の試合のとき頭につけます
- 7 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 9 1年を基準としたときの3カ月
- 11 inと表記する長さの単位
- 12 神棚に供える植物
- 14 サイン、——、タンジェント
- 16 海の宝石とも呼ばれる生き物
- 18 ——に交われば赤くなる
- 20 6月10日は——の記念日です
- 21 じょうろやホースでおこないます

## → ヨコのカギ

- 1 6～7月はしとしとと降る日が多い
- 2 あの部長は——掌握術に優れている
- 3 化学式ではH+やOH-などと表します
- 4 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 5 旧暦6月の異称
- 8 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 10 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 11 長女から見た次女や三女
- 13 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 15 生の魚貝などを薄く切った料理
- 17 木の根と枝のあいだ
- 19 オニ、テッポウなどの種類がある花

## クイズにご応募ください

- ①クイズの答え
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名（ふりがな）  
（ご希望の方はペンネームも）
- ⑤年齢
- ⑥電話番号
- ⑦身近な出来事など  
（ひと言お書き下さい）

ハガキまたは応募フォームにて、必要事項①～⑥を記入のうえ、⑦身近な出来事などを添えてご応募ください。（希望者はペンネームも）

## 【宛先】

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10-25  
J A かつの 広報クイズ係



応募フォーム

## 【応募の締切日】

令和7年6月26日(木)  
～当日消印有効～

※皆様から寄せられた個人情報、コーナー掲載と賞品発送でのみ使用いたします。

※今月よりHPでの応募受付を開始しております。

## 食べ物で熱中症対策

栄養士 ● 吉田理江

暑さが厳しくなる季節を迎え、熱中症のリスクが高まります。食べ物で熱中症予防ができたうれしいですね。今回は熱中症対策にお薦めの食べ物を三つご紹介します。

### ■ キュウリ

キュウリは約95%が水分のため、水分補給に役立ちます。汗で失われるカリウムも含まれていて、熱中症予防にもお薦めです。

塩もみしたキュウリにしらすをのせて食べると、塩分とタンパク質が取れます。タンパク質は血液量を増やすとされ熱中症予防に役立ちます。食欲のない朝に食べるのもお薦めです。また、キュウリと酢を組み合わせると、酢に含まれるクエン酸が疲労物質を分解し、暑さで疲れた体の回復をサポートします。

### ■ トマト

トマトは水分やカリウム、マグネシウムなどのミネラルといった汗で



失われた栄養素を補給し、熱中症予防に役立ちます。また、トマトの赤い色素リコピンは紫外線から肌を守るため、美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。

トマトに含まれるビタミンAは、肌の健康を保つ働きがあります。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に取ると吸収されやすくなります。豆腐にスライスしたトマトをのせてオリーブ油をかけると、タンパク質も一緒に取れます。

### ■ スイカ

スイカは約90%が水分のため、水分補給にぴったりな夏の野菜です。汗で失われるミネラルも含まれています。

スイカとヨーグルトのスムージーは、暑い日でも飲みやすいでしょう。スイカ、ヨーグルト、蜂蜜をミキサーで混ぜるだけで簡単に作れます。腸内環境が整うと自律神経も整いやすくなり、発汗や体温をうまくコントロールできるため、熱中症予防にお薦めです。

熱中症予防には、これらの食材を積極的に取り入れ、小まめな水分補給も忘れずに。暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### ● 理事会だより

#### 第2回 理事会

開催日 令和7年5月28日

#### 議案

- 第1号 令和7年度不良債権の処理方針及び個別処理計画について
- 第2号 アグリマイティー資金の貸付について
- 第3号 令和5年度米本精算について
- 第4号 定款の一部変更について
- 第5号 就業規則の一部変更について
- 第6号 臨時従業員就業規則の一部変更について
- 第7号 育児休職等に関する規程の一部変更について
- 第8号 介護休職等に関する規程の一部変更について
- 第9号 ハラスメントの防止に関する規程の一部変更について
- 第10号 第63回通常総代会提出議案について
- 第11号 (株)アニモの取引契約に係る連帯保証(限度額変更による書換)について
- 第12号 株式会社ミートランド役員の推薦について

#### 協議題

- 第1号 令和6年度表彰について

### ● 監事会だより

#### 第2回 監事会

開催日 令和7年5月27日

#### 協議題

- 第1号 令和6年度期末監事監査報告書(素案)について
- 第2号 総代会議案の調査について
- 第3号 会計監査人の報酬に関する同意について
- 第4号 会計監査人の再任について

#### その他

- 1) 内部監査報告(米穀共同計算)について
- 2) 令和6年度内部監査部門業務活動報告書について
- 3) みのり監査法人期末監査における結果報告について
- 4) 令和6年度期末子会社・監査役監査報告書(案)について

### ● J A の概況 (5月末現在)

|          |          |
|----------|----------|
| 出資金      | 1,602百万円 |
| 組合員数(正)  | 2,492人   |
| 〃(准)     | 3,255人   |
| 組合員戸数(正) | 2,448戸   |
| 〃(准)     | 2,707戸   |
| 職員数      | 118人     |

#### 児玉 忠幸氏(元JAかつの常務理事)ご逝去

5月25日に元JAかつの常務理事の児玉忠幸氏が69歳でご逝去されました。生前の多大な功績に敬意と感謝を表し、謹んでお悔やみ申し上げます。





## スマート農業講演会

【演題】「スマート農業が導く新たな農業農村と持続可能な食料システム」  
6月19日(木) 10時

【講師】秋田県立大学 アグリビジネス学科 教授 上田賢悦氏



## 稲作高温・乾燥対策講演会

【演題】「高温・乾燥に打ち勝つ稲作へモデルチェンジ」  
「スマート農業情報を活用した土づくり戦略」  
6月18日(水) 13時

【講師】株式会社ファーム・フロンティア 会長 藤井弘志氏



## 第36回 秋田県

# JA 農業機械 大展示会

大特価！ 農機抽選販売会

豪華景品が当たる！ 大抽選会

2025年 6月 18(水) 19(木)

9:00~15:00

【会場】秋田県立スケート場 秋田市新屋町字砂奴寄2-2

TEL:018-863-1241

主催/JA・JA全農あきた 共催/JA秋田中央会 後援/秋田県

組合員の皆様へ◎受付票記入所で必要事項をご記入ください。

裏面も注目!!

<お問い合わせ> 農機車輛センター(農業機械) TEL:23-2492 FAX:23-4304



Public Relations Magazine

かづの

ホームページ <https://www.ja-kazuno.jp/>

Eメール [ja@ja-kazuno.or.jp](mailto:ja@ja-kazuno.or.jp)

編集・発行/かづの農業協同組合 総務課

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10-25

TEL.0186-22-2001 FAX.0186-22-2008

印刷/(株)全農ビジネスサポート 秋田支店