



こころ耕し、いのち育む。

広  
報

# えちご上越

特 集

第5回フォトコンテスト結果発表

2020

11

Vol.237



JAえちご上越



①、②=食べ盛りの子牛にたくさんの愛情を注ぐ涌井さん。  
③=次の出産に向けて体力をつける母牛。

**涌井善雄**さん(写真右)  
(浦川原区杉坪)

経営メモ:  
和牛:27頭 水稲:16%



園芸畜産課

**藤岡凌太**担当(中央)

浦川原支店

**鈴木正則**支店長(代理)(左)

## 生涯現役で働けることが 農業の魅力

浦川原区杉坪で水稲と畜産の複合経営を行っている涌井善雄さん。子牛を市場に出荷する繁殖農家で、現在、母牛を含め27頭を飼育しています。涌井さんの子牛は大きく育つと、各地の肥育農家からその繁殖技術が高く評価されます。また、和牛子牛の管理技術や品質を競う「J-A全農にいがた子牛共進会」の「去勢の部」では、今年度の優秀賞を受賞しました。

稲作では、牛舎から出た牛ふんを水田の土づくりに活用するなど、循環型農業を実践。稲作と畜産の両立については、「常に臨機応変な対応が求められるので大変なことも多いですが、かわいい牛たちのことを思うと力が湧いてきます」と話します。

涌井さんは40歳で就農し、父親の畜産業を受け継ぎました。もともとは市場で子牛を買って大きく育てる肥育農家で、ピーク時は150頭の牛を飼育して

いましたが、経営の効率化を図るため、平成15年に繁殖農家となりました。仕事内容が変わっても、牛にかける愛情は変わらず、より大きく、肉質の良い牛に育つように食事や体調管理に注意を払っています。特に生まれたばかりの子牛には、母牛が産後に初めて出す栄養豊富な乳を生後6日まで与え、丈夫な体に育つよう気を配っています。涌井さんのもとですくすくと育った牛は、生後9カ月で市場に出荷されます。

浦川原支店の鈴木正則支店長代理は、「牛の世話にも、米づくりにも真摯に向き合っていて、周りからの信頼も厚い人。地域の担い手として最前線で活躍されています」と話します。また、園芸畜産課の藤岡凌太担当は、「研究熱心で高い目標を持って子牛を育てているので、これからも高品質な子牛を出荷して、畜産業を盛り上げてほしいです」と期待を寄せます。

農業の魅力について、「生涯現役で働けること」と話す涌井さん。「子牛を大きく育てる技術や、繁殖の効率を上げる人工授精の技術に興味があります。試してみたいことがたくさんあるので、これからも楽しみながら農業を続けていきたいです。また、息子が退職後に農業を継ぐと言ってくれているので、一緒に汗を流せる日を心待ちにしています」と笑顔を見せていました。



銀行で「預金」と言うのに対して、JAは「貯金」と言ったり、「保険」ではなく「共済」という言葉を使うのには、何か意味があるのでしょうか？



銀行が「預金(＝一時的に預かる)」と呼ぶのに対して、JAでは「貯金(＝蓄える)」という言葉を使っています。JAの信用事業では、貯金を受け入れて、そのお金を貸し付けたり、国債等の有価証券などで運用していますので、一般の銀行とさほど変わりはありません。

ただし、JAでは「信用事業」と呼ばれるように、“人と人との信頼関係により事業が成り立つ”という特徴があります。不特定多数を対象とする銀行とは違い、JAの組合員から農産物の販売代金などで得られた収入を貯金として受け入れ、そのお金を組合員の営農改善や生活に必要な資金として貸し付けるといった考え方は「相互金融」と呼ばれています。

一方、生命保険会社では「保険」と呼ばれているのに、JAの共済事業では「共済」と呼びます。この違いは、生命保険制度と共済制度では監督官庁や根拠となる法令が異なることにも起因していますが、「共済」には“共に救い合う”という意味があります。JAの仲間である組合員の暮らしを守るために、組合員自らが契約を結び、組合員が万が一の事故や災害にあったとき、組合員に共済金が支払われる仕組みです。阪神・淡路大震災や東日本大震災では、JAの共済事業が復興・復旧に大きな力を発揮しました。

また、JAの共済事業は早くから生命共済、自動車事故や火災など各種の損害共済を取り扱っていて、組合員に「ひと・いえ・くるま」の総合保障を提供できるところに大きな特徴と強みがあります。



信用・共済担当常務  
高山 孝次

このように、事業内容だけでは、JAの信用事業・共済事業は民間の銀行や保険会社と大きな違いがないように見えますが、事業の根底には“お互いを信じ、救い合う”という協同の精神が宿っている事を忘れてはいけません。

役員会だより(主な協議事項)

第10回理事会(9月29日開催)

- ・「不良債権」の処理方針について
- ・不祥事件再発防止対策の実施状況報告について

- ・8月末仮決算結果および下期重点実行方策について
- ・施設の解体について
- ・サービサーへの債権譲渡について

目次

16	15	14	12	10	8	6	3	11	4	2
うんまいレシピ	おたより広場	クロスワードパズル 今月のプレゼント	くらしに役立つJA情報 JAからのお知らせ	健康百科 知って得する信用・共済	営農情報	今月の話題	役員室から	直売所通信	特集 第5回フォトコンテスト 結果発表	Face to Face

JAえちご上越の組合員

**39,908**人

(令和2年9月末現在)

正組合員 17,154人  
准組合員 22,754人

特集

## 第5回 JA えちご上越

# フォトコンテスト

結果  
発表



テーマ

## JA えちご上越の「食」「農」「地域」

JAでは、地元の食や農業、農村風景、自然、伝統文化を見つめ直し、その魅力を広く伝承するため、フォトコンテストを実施しています。今年度は上越市・妙高市内から78点の応募がありました。ここでは、9月4日の審査会で決定した、最優秀賞を含む12点の入賞作品をご紹介します。



**最優秀賞** 「夜空に輝く」曾田 恵さん(柿崎区にて撮影)



**優秀賞** 「かがやきあるしらゆき米めざして」  
柳澤 正行さん(上越市上中田地区にて撮影)



**優秀賞** 「太陽の恵みを浴びて」  
古川 寿子さん(中郷区松崎にて撮影)





入選「スルメ焼けたかな？」

内山 勝彦さん  
(大島区田麦にて撮影)



入選「小さなお社」

栗本 実さん  
(上越市飯にて撮影)



入選「春の目覚め つくし」

中嶋 耕さん  
(上越市南新保にて撮影)



入選「春日山 春の陣」

小日向 博幸さん  
(春日山城址にて撮影)



入選「霧の朝」

新井 浩樹さん  
(牧区平方にて撮影)



入選「蓮と妙高」

小日向 博幸さん  
(高田城址公園にて撮影)



入選「錦秋の惣滝」

柴田 勉さん  
(妙高市関山・燕温泉地内にて撮影)



入選「晩秋の棚田」

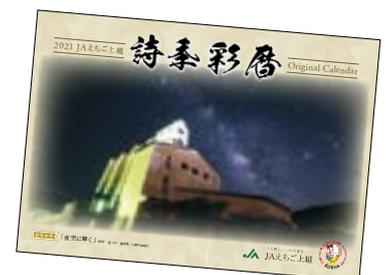
岩崎 荘一さん  
(妙高市坪山にて撮影)



入選「トキメキ電車が走る」

中嶋 耕さん  
(妙高市関山にて撮影)

入賞作品12点は、令和3年のJAオリジナルカレンダーに掲載させていただきます。カレンダーは、12月上旬のふれあい訪問を通じて組合員のお宅にお届けするほか、本店・支店・出張所の窓口にもご用意します。お手元に届くまで、もうしばらくお待ちください。(数に限りがありますので、なくなり次第終了となります)



※デザインは変更となる場合があります。

## 地場野菜を使ったごはん合う料理に挑戦 よい食PLUS～気軽にクッキング～



旬の地場野菜を使った簡単レシピを紹介する、きじまりゅうた先生(写真右)。

若者向けの料理講習会「よい食PLUS～気軽にクッキング～」を10月17日に、「無印良品 直江津」のシェアキッチンで行いました。講師は、テレビで活躍中の料理研究家・きじまりゅうたさん。参加者12人はアットホームな雰囲気の中、地場野菜を使ったごはんによく合う3品の作り方を学びました。

参加者は、「自家製鮭フレーク」の作り方を見学した後、「フライパンサムギョプサル」と「ばなな南瓜と曲がりネギの酢醤油マリネ」に挑戦。味付けのコツを熱心にメモしたり、きじま先生に肉を軟らかく焼く方法を質問したりしながら、楽しく調理を行いました。

## 収穫本番を前に防除徹底を再確認 ブロッコリー共販部会 アドバイザー事業



柿崎区の(株)ふるさと未来のほ場で、病害虫の被害について確認する部会員ら。

JAでは、園芸における豊富な経験や高い技術を持つベテラン農家が、新規生産者や若手農家らに技術指導を行う、「アドバイザー事業」に取り組んでいます。

10月8日にはブロッコリー共販部会が収穫の時期に合わせて、栽培技術指導会を柿崎区で開催。生産者やJAなど11人が参加し、アドバイザー役を務める高橋賢一部会長から、防除や出荷規格について聞きました。

高橋部会長は、「ブロッコリーは野菜の中でも特に害虫がつきやすく、管理が大変な品目。生育に合わせて、小まめに防除を行うことがポイント」と強調し、高品質なブロッコリー生産に向けて、病害虫被害の防止対策を徹底しようと呼びかけました。

## 来年のカレンダーを彩る12作品が決定 JAえちご上越第5回フォトコンテスト 表彰式



フォトコンテスト受賞者の皆さんと羽深理事長。

第5回フォトコンテストの表彰式を、10月14日にJA本店で行い、羽深真一理事長が、出席した7人の受賞者に表彰状を贈りました。

今年度の最優秀賞は、柿崎区の曾田恵さんの『夜空に輝く』。1枚の写真の中に、夜空に輝く「天の川」と「さそり座」、そして米産地の象徴「カントリーエレベーター」が収められ、JAえちご上越の「食・農・地域」を見事に表していると高く評価されました。

曾田さんは、「梅雨の一瞬の晴れ間を狙って撮影しました。夜空とカントリーエレベーターと一緒に写すことで、天の川の迫力や、上越の豊かな自然が表現できたと思います」と話していました。

## 心のこもった絵手紙で地域を元気に 助けあい組織 絵手紙作成



1枚ずつ心をこめて色を塗る「みのり会」(写真左)と「ほほえみの会」(写真右)。

頸北地域の助けあい組織「みのり会」と、頸南地域の助けあい組織「ほほえみの会」は、地域の高齢者に元気を届けようと、絵手紙の作成を行いました。

10月9日には「みのり会」の会員14人が頸城支店で、季節感ある柿のイラストの色付けや、あて名書きを実施。コロナ禍の中でも元気に過ごしてほしいとの気持ちを込めて、温かみのある絵手紙を完成させました。また、「ほほえみの会」の会員20人は、10月14日に新井支店に集まり、約120枚の絵手紙を作成しました。

完成した絵手紙は、「またお会いできる日を楽しみにしています」と記したメッセージカードとマスクをセットにして、地域の高齢者に届けられました。

JAえちご上越の話題はフェイスブックなどで配信中!



JA えちご上越  
フェイスブックはこちら➔



こちらも  
チェック!

こころ耕し、いのち育む。  
JAえちご上越  
ホームページ

JA えちご上越

検索

旬の情報が満載!  
SNS もあります

上越あるん村

上越あるん村

検索





地域貢献活動の一環として「新米の新米」を贈りました。

## 新採用職員が育てた米を福祉に役立てて 「新米の新米」をフードバンクじょうえつへ寄贈

児童養護施設や福祉施設、こども食堂などに食料提供を行い、食品ロスの削減に取り組む「フードバンクじょうえつ」に、当JAから新米120\*<sub>kg</sub>を寄贈しました。

寄贈したのは、今年度の新採用職員14人が栽培した「新米の新米(つきあかり)」。9月の稲刈り後に収穫した米の活用方法を考えたところ、「必要としている人に食べてほしい」との声があがり、今回の取り組みが実現しました。

10月15日にはJAの笹原茂会長と新採用職員2人が上越市市民プラザを訪れ、贈呈式に出席。笹原会長は「これからもJAは協同の心のもと、地域に安全・安心な食を提供する活動を支援していきます」とあいさつし、くびき野NPOサポートセンターの内山勇人理事長に目録を手渡しました。

新採用職員の代表として出席した塩崎晃汰担当は、「地域の方々においしく食べてもらえたら嬉しいです」と話しました。



**Point!**

地域住民の安心な暮らしや地域活性化に向け、地域貢献活動に取り組んでいます。

## 来年の稲作に向け秋すき込みを実演

三和区で土づくり研修



高いけん引力を持つJAの共同購入トラクターとスタプルカルチを使った秋すき込み。

上越地域農業振興協議会の上越地域米振興部会は10月6日、三和区水吉で土づくり実演会を行いました。ほ場では、JAグループの共同購入トラクターに粗耕起を行う作業機「スタプルカルチ」を装着し、稲わらの秋すき込みを実演。農家やJA、上越地域振興局など約30人が見学し、機械の作業精度を確認しました。

秋すき込みの実施は、稲わらの腐食を促進させ、翌年のワキの発生を軽減させることが目的。効果を高めるために、①稲刈り直後の地温が高いうちに行う、②ほ場の表面排水に努める、③腐熟促進剤を活用する、の3点に留意するよう呼びかけました。



**Point!**

協議会の一員として、JAも土づくりを推進中。令和3年度の稲作に向けて、技術指導の強化や土づくり資材の購入助成を行っています。

## 旬のおいしい野菜の魅力を伝える

あるるん畑で直売所ならではの食農教育



あるるん畑店内で毎月、地元の農産物を使った料理レシピを紹介しています。

地域ふれあい課では、あるるん畑と連携して、毎月4回ほど旬の野菜や米粉・米油を使ったレシピの紹介を行っています。

この活動は、「直売所のできる食農教育」をテーマに、地場野菜のおいしさや効能などの魅力を伝え、地産地消の拡大を図ることが目的。10月は新米に合う一品として、「しらすと青ジソの梅和え」や「青菜とベーコンのふりかけ」などの調理を行い、簡単においしく食べるポイントを来店者に説明しました。

11月は6日、13日、20日、25日の午前9時30分から午後12時ごろまで行う予定。野菜が持つ栄養素に注目して、ブロッコリーや大根、ネギなどのほか、健康食品として話題の「もち麦」を使った料理や、冷え症に効果がある「みそ汁」の作り方を紹介します。



**Point!**

地域ふれあい課とあるるん畑では、安全・安心な地産農産物の消費拡大を進め、健康的な食生活の普及に取り組んでいます。





## お知らせ 農業税務研修会を開催します

税制改正の内容や決算処理など必要となる税務関係の知識を深め、担い手の経営改善に資するため、研修会を開催します。

- 日 時 令和2年12月4日(金)午後1時30分～3時30分
- 会 場 高田城址公園オーレンプラザ(上越市本城町8番1号)
- 対 象 者 新規就農者・認定農業者・青色申告者・生産組織会計担当者
- 定 員 100名程度 ●参加費 無料
- 講 師 池田 義信 税理士
- 内 容 ・税制改正について ・決算の留意事項について ほか
- そ の 他 新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクの着用をお願いします。
- 申込締切 11月27日(金)までに、農業対策課(経営サポート)までご連絡ください。



## 農業所得申告支援システム 帳票の発行が不要の場合 はこちらをご覧ください！

「農業所得申告支援システム」について、令和2年度分のJA利用状況が記載された帳票が不要な場合は、各支店・出張所の窓口で「解約の手続き」をお願いします。解約には印鑑が必要になります。令和2年12月30日(水)までに解約されないと帳票が発送され、その代金が請求されますので、ご注意ください。



見本



お問い合わせ先 農業対策課(経営サポート) TEL:025-527-2035

## 11～12月は土壌診断(分析)の受付が大変混雑します

JAでは通年で土壌診断(分析)の受付を行っていますが、例年11～12月は大変混雑し、分析結果が出るまでおおむね3カ月程度かかります。予めご了承ください。

- 提 出 先: 最寄りの営農センター、資材店舗、または支店 ●分析料金: 無料
- そ の 他: 11～12月以外でも分析結果通知に1カ月以上かかる場合もあります。申込方法や採取方法については、営農センターにご確認ください。



お問い合わせ先 各営農センター、または農業対策課(Tel:025-527-2050)



# 令和3年産用 肥料価格の改定について

(令和2年11月1日(日)から改定)

『営農生産ガイド2020』掲載品で、価格が変更となった肥料についてお知らせします。※表示価格は秋渡し引取り価格(円・税込)です。

品名	ガイド掲載 価格	改定後 価格	価格差
すくすく肥料(10kg)	2,449	2,435	-14
くみあい液肥2号(12kg)	1,830	1,826	-4
えちご上越ソイル元気(20kg)	2,678	2,715	37
スーパーシリカ・プレミアム(粒状)(20kg)	1,326	1,340	14
けい酸加里プレミア34(20kg)	2,383	2,274	-109
ファイン(ワラクサール粒)(5kg)	2,515	2,649	134
石灰窒素(粒状)(20kg)	3,337	3,316	-21
粒状熔燐20(20kg)	1,973	1,972	-1
苦土重焼燐35(20kg)	2,864	2,861	-3
塩化加里(粒)(20kg)	1,782	1,632	-150
醗酵ケイフン(15kg)	346	385	39
越後の輝き有機50元肥エコ(20kg)	2,690	2,677	-13
高度化成オール14(20kg)	1,321	1,296	-25
元肥チャレンジャー10(20kg)	2,198	2,187	-11
エコマル488(20kg)	1,596	1,586	-10
高窒素エコマル888(20kg)	2,031	2,105	74
越後の輝き有機50スーパー元肥(20kg)	2,973	2,940	-33
えちご上越スーパーチャレンジャー100(20kg)	3,206	3,210	4

品名	ガイド掲載 価格	改定後 価格	価格差
早生スーパー元肥パワフル30(20kg)	3,943	3,819	-124
晩生用高窒素一発元肥(20kg)	3,916	3,791	-125
コープショート一発21(20kg)	5,376	5,328	-48
越後の輝き有機50穂肥(20kg)	2,791	2,757	-34
えちご上越専用穂肥チャレンジャー(20kg)	1,895	1,849	-46
おてがるくんNK(20kg)	2,652	2,653	1
輸入尿素(大粒)(20kg)	1,601	1,531	-70
BM畑作3号(20kg)	2,473	2,418	-55
CDU畑作555(20kg)	3,335	3,275	-60
そさい特1号(20kg)	2,017	2,018	1
ばれいしょ配合224(20kg)	2,644	2,609	-35
けい酸加里入大根配合(20kg)	2,618	2,572	-46
NK化成E989(20kg)	2,673	2,671	-2
DL消石灰(20kg)	726	728	2
なたね粕(20kg)	1,316	1,298	-18
野菜培土1号25ℓ(15kg)	816	823	7
石灰窒素(防散)(20kg)	3,281	3,261	-20
尿素46(20kg)	1,728	1,635	-93

令和3年産用肥料についてのお問い合わせ先 生産資材課(TEL:025-527-2060)



『営農生産  
ガイド2020』は  
この表紙が  
目印!

『営農生産ガイド2020』の53頁をご覧ください。

**土づくり資材を積極的に投入して  
気象変動に対応できる稲作を!**

当JA推奨の土づくり資材の購入に対し、助成を行います。ぜひこの機会にお申し込みください。

〈対象資材〉 ケイ酸資材・・・「越後の輝きソイル米スター」、「えちご上越ソイル元気」、「けい酸加里プレミア34」、「スーパーシリカプレミアム」  
 稲わら腐熟剤・・・「ワラクサールEX」、「ワラ分解キング」、「アグリ革命」など  
 石灰窒素(粒状) ※石灰窒素については10袋以上購入したものに限り。

- 助成金額 対象資材1袋に対して、300円を助成。
- 助成要件 令和3年産用としてJAえちご上越から購入した助成金対象土づくり資材であること。
- 助成対象期間 令和2年9月1日(火)から令和3年6月30日(水)までの購入分とします。助成時期については別途お知らせします。

土づくり資材助成についてのお問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)

# 人生会議について



毎年11月30日は厚生労働省が定めた「人生会議の日」です。いい看取り・看取られの語呂合わせからきており、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日となっています。

昨年ごろよりよく耳にする「人生会議」とは、もしものときのために自分が望む生き方・逝き方や人生の最終段階の医療やケアについて前もって考え、家族や大切な人、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをいいます。

命の危機が迫った状態になると、約70%の方がこれからの医療やケアについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療・ケアを望むかを考え、繰り返し話し合い伝えていくことが重要です。

もちろん年齢や心身の状況に応じて意思は変化しますので、何度でも繰り返し考え、話し合うことが必要です。

このような取り組みは、個人の考えによって行い、進めていくものです。知りたくない、考えたくないという思いも大切な考えとして尊重されます。

当訪問看護ステーションでは、住み慣れた自宅での看取りに関わらせていただいています。さまざまな状況の中で、自宅で過ごせた方も、その人らしく生き抜かれたように思えます。介護(ケア)されていたご家族は、「自宅で過ごしたい」というご本人の考えを大切にされていらっしゃいました。ご本人の考えに沿ってケアすることとは、介護者の心の支えとなり、ケアに対する自信と満足に繋がると思っています。

「もしものとき」皆さまの大切な人たちを、迷わせないためにも、心の負担を軽くするためにも、まずは自分の思いを伝えてみてはいかがでしょうか。

自宅での介護に不安のある方、訪問看護に関心のある方は、担当ケアマネージャーや訪問看護ステーション けいなん(電話番号025517318650)までお問い合わせください。

## 知って得する信用・共済 vol.8

### JAは組合員の資産運用・形成をサポートします

#### 金融共済部からのお知らせ

日本人の平均寿命は、世界でも最高水準にあります。国立社会保障人口問題研究所の統計では、65歳の4人に1人が95歳まで生きるとされており、まさに「人生100年時代」を迎えようとしています。一方で、安心してゆとりある将来のためには、お金の準備も大切です。そのためには「ライフ&マネープラン」を考えておくことが安心です。マネープランの基本は目的に応じてお金を色分けすること。気になることは、お気軽にJAに相談ください。

#### 1 まずは、今の「資産の寿命」を計算してみましょう。



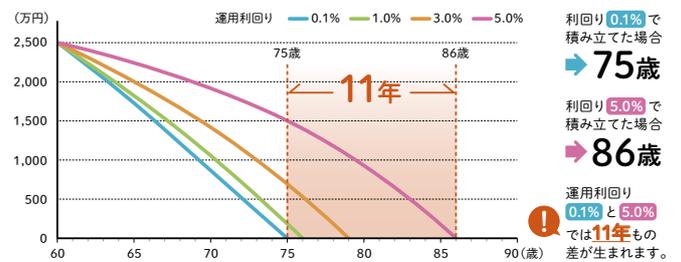
\*1 夫が厚生年金に40年加入の標準モデルでは、公的年金は月額22.1万円支給されます。ゆとりあるセカンドライフを送るための生活費は月額36.1万円といわれており、不足額は月額14.0万円(年額168.0万円)となります。



\*2) 出典:公益財団法人 生命保険文化センター「令和元年度 生活保障に関する調査」 \*3) 出典:厚生労働省の平成31年度モデル年金月額

#### 2 運用次第で「資産の寿命」は延ばせます。

<60歳時の2,500万円から、老後の不足額168.0万円を毎年切り崩していった場合の残高推移>



一定程度の利回りで運用しないと自身の寿命までにお金が尽きてしまう可能性があります。



JAでは資産運用・形成の考え方を紹介する専門の職員が、さまざまなお悩みにお答えします。

■お問い合わせ先  
金融課(TEL:025-527-2020)、  
または営業課(TEL:025-527-2032)

## 浦川原物産館

### 営業日と営業時間 変更のお知らせ

令和2年11月16日(月)から令和3年2月28日(日)までの冬期間について、下記の通り変更いたします。皆さまにはご不便をおかけしますが、引続きご利用いただきますようお願いいたします。

■定休日 毎週、日・水曜日 ■営業時間 午前10時～午後5時まで

※期間中、資材店舗は休業としますので、わかば資材店舗(安塚区安塚)、または最寄りの資材店舗をご利用ください。また、年末年始ならびに令和3年3月以降の営業については別途ご案内します。



## 上越あるん村

### 〈鍋フェス&いもフェス〉11月21日(土)～23日(月)開催

お鍋がおいしい季節がやってきました!



鍋物に欠かせない新鮮野菜やうま味たっぷりの肉、海鮮類がそろっています。「あるん海」店内では、身卸しも承っているため調理がもっと簡単に!

フェス期間中、「あるん海」で指定の鍋用海鮮セットをお買い上げの方に、鍋用野菜セットをプレゼント。また、「あるん畑」では、地場産農産物使用の鍋用カット野菜セット(スープ付)を販売します。

### あるんの杜 大人気!

〈和栗のモンブランタルト〉販売中!



1ホール 1カット  
3,800円 480円 ※税込価格

三和区産の栗を贅沢に使用し、栗のクリームと甘露煮が入った栗好きにはたまらない食べごたえのあるスイーツです。

さらに! 毎年好評の「いもフェス」今年も開催します

### アルカディア上越 × あるんの杜



新メニュー  
「さつまいもの山椒みそがけ」

からしの代わりに山椒を使うことで、ピリッとした辛さの中にもコクが生まれ、サツマイモの甘さを引きだします。

### コラボ商品情報

身体にうれしい

「Shiori亭弁当(9マス弁当)」販売中



食べておいしい!  
身体もうれしい!

「Shiori亭弁当」は、地場産食材をふんだんに使った6種類のおかずと季節のごはん3種が味わえる、「あるんの杜」一番人気のお弁当です。現在、JAえちご上越と同じJAグループの仲間であるJA新潟厚生連・介護老人保健施設アルカディア上越が考案したメニュー「さつまいもの山椒みそがけ」が期間限定で仲間入り。山椒は整腸作用や血管拡張の効果が期待でき、これからの時期にピッタリな食材です。

コラボ商品「Shiori亭弁当」 価格:750円(税込) 販売期間:令和2年11月30日(月)まで

お問い合わせ先 浦川原物産館(Tel:025-599-2387)、上越あるん村(代表Tel:あるん畑025-525-1183)

秋は朝晩の冷え込みが強くなり、空気が乾燥しやすい時期。乾いた空気を吸い込む鼻、喉、肺に負担がかかり、気管支トラブル(くしゃみ、咳、ぜんそくの悪化など)が起こりやすくなります。

**予防には毎日の食生活が大切!**

**栄養豊富な旬の地場産農産物を食べて、元気に乗り切りましょう**

くらしに役立つ

J A 情報

担当:地域ふれあい課



## ブロッコリー & キャベツ

食べて得する調理法

### ブロッコリー

- ①豊富に含まれる**ビタミンC (水溶性)**は、茹でずに「蒸す」「電子レンジ加熱」で損失を抑えましょう! その後、**油と合わせる**(炒め物、ドレッシングなど)と**β-カロテン (脂溶性)の吸収もアップ!**
- ②β-カロテンや食物繊維は、蕾よりも、太い茎の部分に多く含まれているので、皮を厚くむいて**茎も食べましょう!**

### キャベツ

- ①葉の部分より、芯の方が**ビタミンC (水溶性)**が豊富なので、スライスしてスープや炒め物に活用しましょう!
- ②**キャベジン (別名: ビタミンU)**は**熱に弱い**ので、**生で食べる方が効果的**。加熱調理は短時間で。
- ③**ビタミンK (脂溶性)はカルシウムの吸収を促進!**カルシウムを多く含む食材(牛乳、チーズなど)と合わせて相乗効果を!

☆あるるん畑では12~1月になると、雪下・雪室で甘みを蓄えたおいしいブロッコリー&キャベツが出荷されます。ぜひお買い求めください♪

☆あるるんの杜レストラン「六花の里」と弁当・惣菜コーナー「Shiori亭」では、キャベツを使用したメニューをご用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。

## JA-えちご上越の活動紹介 ~次世代に向けた食育活動~

### えこもりん'Sクラブ



コロナ禍で子どもたちの学習機会が減っている中、JAでは食育体験教室を開催。工作や土鍋ごはん調理、食農クイズなどに挑戦しました。



トイレットペーパーの芯でつくった動くカブトムシ。



食や農に関するさまざまな講座に参加! 仲間と一緒に、飾りずしや米粉パンづくり、寄せ植えなど楽しく体験しています。

### さくらカレッジ



## 上越あるるん村のATMが「ローソン銀行ATM」に替わります

令和2年11月20日(金)より、上越あるるん村に設置しているATMを、ローソン銀行が管理・運営する「ローソン銀行ATM」に入れ替えさせていただきます。入れ替えに伴い、キャンペーンを行いますので、ぜひご利用ください。

### キャンペーン情報 JAバンクご利用者さま限定クーポン<上越・妙高産 野菜・米100円引き券>をプレゼント!

【対象】上越あるるん村の「ローソン銀行ATM」で、JAバンクのキャッシュカードにて入出金を行った方。

【利用可能店舗】あるるん畑 ※1回のご購入(税込500円以上)につき、1枚ご利用いただけます。

【クーポン発行期間】令和2年11月20日(金)~12月20日(日)まで

【クーポン利用期限】令和2年12月25日(金)まで ※当クーポンは予告なく終了・変更する場合がございます。予めご了承ください。

「ローソン銀行ATM」では、引き続き入出金と残高照会は可能ですが、時間帯によって「ご利用手数料」が発生します。また、振込や通帳での取引がご利用いただけなくなるため、振込・通帳記帳をされる際にはお近くのJAバンクATMをご利用いただくか、支店・出張所までご来店いただきますようお願いいたします。

### ■上越あるるん村「ローソン銀行ATM」のサービス開始時期

令和2年11月20日(金)から ※改装工事のため、同施設のATMコーナーを11月9日(月)~19日(木)にかけて一時閉鎖させていただきます。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### ■上越あるるん村

ATMコーナーの稼働時間

平日・土曜日・日曜日・祝日とも  
9:30~19:00

### ■ローソン銀行ATMご利用手数料(2020年10月1日現在)

ご利用手数料(お取引内容:入出金)		
平日9:30~18:00	土曜日9:30~14:00	平日・土曜日のその他時間帯および日曜日・祝日
無料	無料	110円

※祝日が土曜日と重なる場合は、日曜日・祝日その他時間帯のご利用手数料となります。

お問い合わせ先 金融課(TEL:025-527-2020)

## 女性部共同購入 おすすめ 特選品

■お問い合わせ先  
地域ふれあい課(TEL:025-527-2030)

### こめ油(税込価格)

750㏄入り **645円**

1,500㏄入り **926円**

(あるるん畑でも販売中)



共同購入のチラシは支店にもご用意してあります!

国産の米ぬかと米胚芽から抽出・精製。まろやかな風味で、保存性にも優れている良質なサラダ油です。高温に強く、カラッと仕上がります。コレステロールの調節作用や酸化作用のある成分を豊富に含んでいます。



農機センターからのお知らせ



生産者の声を反映して機能を厳選  
JA グループ共同購入トラクター

価格を安く 必要な機能を厳選 快適・安全な作業性 さまざまな作業への汎用性

中型・33馬力

いよいよ受注開始！

大容量48L燃料タンク  
おむね1日無給油での作業が可能

ノークラッチ変速  
ノークラッチで増減速、前後進切替が可能



型式:クボタ SL33LFQMAEPC2P  
半クローラー・キャビン仕様  
メーカー希望小売価格 412.4万円(税別)  
JA小売価格(ロータリー等の作業機別)

340万円(税別)

◎ホイール・ロプス仕様(安全フレーム付)もございます。

大型・57馬力

令和2年11月末で受注終了  
ご検討中の方はお早めにご相談ください。



型式:ヤンマー YT357J, ZDUQH  
半クローラー・キャビン仕様  
メーカー希望小売価格 599万円(税別)  
JA小売価格(ロータリー等の作業機別)

390万円(税別)

◎ホイール仕様もございます。

※表示価格は本機のみ。  
※ご注文いただいたから納品まで3カ月ほどかかります。  
※オプション・作業機など各種取りそろえています。

除雪機の点検整備を承ります

JAでは、安全で快適な除雪作業のため、点検整備をおすすめしています。

【基本点検料金】※センターへお持ち込みいただいた場合。

- ・小型機(5~9馬力) 11,000円(税別)
- ・中型機(10~14馬力) 15,000円(税別)
- ・大型機(15~24馬力) 20,000円(税別)
- ・大型ディーゼル機(25馬力以上) 25,000円(税別)



※上記以外の除雪機はご相談ください。  
※基本点検以外の修理・部品・油脂代など、また出張・引取納品代金は別途頂戴いたします。

共同購入トラクター、除雪機の点検整備についてのお問い合わせ先

- 農機センター上越 TEL:025-525-6614
- 農機センターわかば TEL:025-592-2219
- 農機センター頸北 TEL:025-536-3640
- 農機センター頸南 TEL:0255-72-2807



安心のネットワーク

NOSAI新潟県からのお知らせ  
収入保険でリスクへの備えを

「収入保険」は、さまざまなリスクによる収入減少を補償します。青色申告を行っている農業者(個人・法人)が加入でき、農業者が自ら生産した農産物の販売収入の9割を下回った場合に、下回った額の最高9割が補填されます。

保険期間は1月(法人は事業年度開始月)から1年間です。現在、令和3年からの加入申請を12月末まで受付中。また、新規加入いただいた方限定で、新潟県による保険料助成(定額上限2万円)キャンペーンを実施中です。この機会にぜひご検討ください。

■お問い合わせ先

NOSAI新潟県上越支所(TEL:025-525-1130)

ちょ貯いトク キャンペーン実施中！

ATMまたはJAネットバンクで、定期貯金をお預け入れいただく

お預け入れ時の店頭表示金利に **年0.02%上乘せ**

■キャンペーン期間 令和2年12月30日(水)まで

■商品の種類 スーパー定期貯金(単利型)

■預入期間 1年/自動継続(元金継続または元利金継続)

■預入金額 20万円以上、200万円以下

※ATMとJAネットバンクでは、お手続き方法やお取り引き内容が異なります。詳しくはお近くのJAまでお問い合わせください。JAバンク新潟のホームページでもご案内しています。

■お問い合わせ先

お近くの支店・出張所、または金融課(TEL:025-527-2020)



プラス よい食PLUS~ふるさと料理指導~  
参加者募集のお知らせ

- 日時 令和2年12月12日(土)午前10時15分~午後1時
- 講師 JAえちご上越女性部
- 会場 無印良品 直江津 シェアキッチン(上越市西本町3-8-8)
- 対象 20~30歳代の男女 合計12人
- 参加費 500円
- 申込締切 12月1日(火)
- お申し込み方法



電話、またはメールにて「住所・氏名・年齢・日中連絡可能な電話番号」が分かるようお申し込みください。

※個人情報イベント運営に限り使用します。

※お申し込み多数の場合は抽選。詳細は参加者に直接ご案内します。

※新型コロナウイルスなどの影響で、内容変更や中止する場合があります。

■お問い合わせ・お申し込み先

JAえちご上越 地域ふれあい課 「よい食PLUS」係  
TEL:025-527-2030

Eメール j.tiikihureaika@ja-ej.com



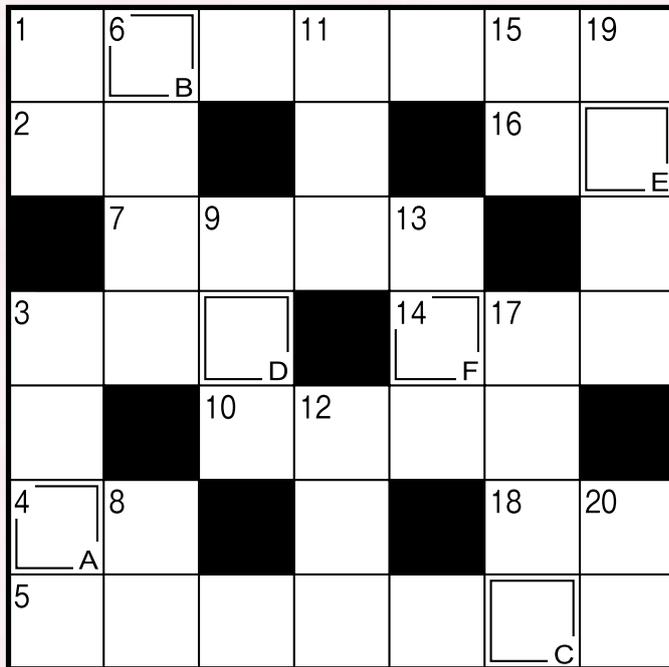
メールはこちら



# ククロスワードパズル

出題:ニコリ

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

## タテのカギ

- ① さらさらと落ち続ける時計もあります
- ② 新婚家庭には満ちあふれていそう。—— 太りしちゃう人もいるかな
- ③ 朱肉がセットされたケースに入れることも
- ④ 「Rの付かない月(5〜8月)に食べるな」と言われる貝
- ⑤ 京都の町家は—— が狭いうなぎの寝床
- ⑥ グラウンドをならす道具です
- ⑦ 文系とよく対比されます
- ⑧ この商品は—— パフォーマンスがいいね
- ⑨ 鍛えて日本刀などを作ります
- ⑩ 髪を刈り込むときに使います
- ⑪ 旅行のこと。—— シューズ
- ⑫ こたつで丸くなりたいたいニヤ

## ヨコのカギ

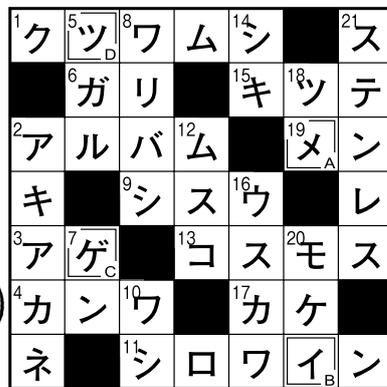
- ① サツマイモでつくる洋風の焼き菓子
- ② 東がトン、北がペイなら南は
- ③ 布団や枕などのこと
- ④ 『万葉集』にはたくさん収められています
- ⑤ 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦ 板を用いることが多い練り製品
- ⑩ 箒(ほうき)と一緒に働きます
- ⑭ おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- ⑯ いかつい—— 構えをした刑事
- ⑱ 天下の回り物です

## 9月号の答え

答え

「メイゲツ」

応募総数は  
146通でした。



## 広報担当のつぶやき

10月は私の誕生日でした♪ 誕生日はいつもよりちょっと豪華な夕飯で、つつい食べ過ぎてしまい、食後のケーキはギブアップ。学生のときは食べられたのに...とちょっとショックを受けました。ちなみに生まれた日は、俳優の松坂桃李さんと一緒。(久・雅)はささやかに過ごしましたが、松坂さんは一体どんな誕生日を過ごしたのでしょうか? 気になります。(笑)



(久・雅)

## 今月のプレゼント

JAえちご上越 特選

こがね姫 白餅ギフト(475g(10枚入)×2袋)を10名さまに

上越市・妙高市で収穫された「こがねもち」を100%使用し、ふっくらと蒸した後、杵でしっかりとつきました。きめが細かく、強いこしが特徴です。つきあがった餅がやや黄金色になることから、黄金(こがね)餅と言われ、昔から縁起の良いお餅として親しまれてきました。JAえちご上越自慢のお餅をどうぞお楽しみください。



## おたより広場

● 今月号のテーマ ●

### おうち時間の過ごし方は？



今までなかなかできなかった料理にチャレンジしています。最近のマイブームは栗おこわ。いろいろなお店の栗を買ったり、味付けを少し変えてみたりして楽しんでいます。(頸城区 K・Yさん)



小学生の孫と遊ぶことが日課となりました。70歳の身で負けずと鬼ごっこ、野球、サッカーとハードに遊んでいます。(柿崎区 K・Tさん)



家の裏にある家庭菜園での野菜収穫や、主人と一緒に散歩するのが日課になりました！(上越市 K・Kさん)



マスクやエコバック作りをしています。これからは昔を思い出してピアノの練習にも挑戦してみよつかなあ。(妙高市 H・Sさん)



おうち時間で断捨離をしています

す。家の中がスッキリして気持ちいいです！(名立区 W・Kさん)



好きなドライブを我慢して、畑で3台の車の洗車・ワックスがけをしています。県外へのドライブを夢見ながら、エンジンルームや車内マットなど、すみずみをキレイにしています。(三和区 K・Kさん)



我が家は「アマゾンプライムビデオ」にドハマリしました！家族みんなで知らない映画を発見したり、面白い映画と出会ったりして、大盛り上がりしました。最近「Gotoキャンペーン」が実施されたので、足を運んで秋の味覚を楽しみたいと思います。(上越市 M・Mさん)



家にいる時間が多くなって、普段できないサッシの溝掃除や窓ふきをして家をピカピカにしています。料理も手の込んだ品々がつくれて最高！！(三和区 I・Tさん)



おうち時間の過ごし方は、たくさん睡眠をとることと、ご飯

を食べることです！(柿崎区 T・Aさん)

### その他の話題も



サツマイモを掘りました。大きくておいしいそうなお芋さんがたくさん採れました！(妙高市 I・Mさん)



ついこの間まで半袖で動く汗をかいていたのに、めっきり寒くなってきました。風邪をひかないよう、そしてインフルエンザ、新型コロナウイルスには絶対かからないように新米をたくさん食べてがんばります。(柿崎区 Y・Sさん)

### 編

「おうち時間の過ごし方」で多かったのが家事！特に掃除や料理で、家の中をきれいにしたりフレッシュしたり、凝った料理に挑戦したりと普段なかなかできないことをやっているという方が多かったです。今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。

### 特別な日の「いちご」といえば

● 次号のテーマ ●

「いちご」といえば

### パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしています♪

テーマへのご意見や日々の出来事など何でもOK！絵手紙やイラスト、俳句などもお寄せください。応募された作品の返却はできませんので、ご了承ください。皆さまの投稿をお待ちしています。

※郵便料金の不足にご注意ください。通常はがきは63円です。

『①パズルの答え、②郵便番号・住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報誌の感想、おたよりなど』を記入し、ハガキまたは封書にてご応募ください。正解者の中から抽選で、「こがね姫 白餅ギフト(475g(10枚入)×2袋)」を10名さまにプレゼント！当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ハガキまたは封書に基づく個人情報は賞品の発送、おたよりなどの掲載に利用します。

切手	〒943-0817	①パズルの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌の感想、おたよりなど
	上越市藤巻5番30号	
広報クイズ係	J A えちご上越	



# 11月のうんまいレシピ

## 今月の料理当番



ブロッコリーは火の通りが早くて調理しやすく、いろいろな料理に使えます。

一般的に食用とされる花蕾と茎では火の通りが違うので、切り分けて茎から先に鍋に入れましょう。今回のレシピのような炒め物では、茎を電子レンジで加熱してから花蕾部分と一緒に炒めた方が調理時間も短く、色鮮やかに仕上がります。



## ブロッコリーの塩炒め

### 材料(3人前)

ブロッコリー	中1株
イカ(またはシーフードミックス)	50g <sup>※</sup>
ニンジン	中1/3~1/4本
長ネギ	細1本
ゴマ油	適量
酒	大さじ2
<b>A</b> 中華だしの素	小さじ2
水	小さじ2

### つくり方

- 1 ブロッコリーは小房に分けておく。茎も使う場合は、皮をむいて食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
- 2 イカとニンジンは短冊切り、長ネギは長さ5cmのななめ切りにする。
- 3 鍋でごま油を熱し、ニンジン、長ネギを入れて炒める。全体に油が回ったら、ブロッコリー、イカを入れる。
- 4 材料**A**を加えて混ぜたら、フタをして中火で5分ほど加熱する。
- 5 フタを取り、強火で水分を飛ばす。ブロッコリーに火が通ったら、器に盛って完成。

### 今月の食材



## ブロッコリー

スーパーでは1年中見かけますが、本来は寒い時期に旬を迎える野菜。普段食べているのは「花蕾」と呼ばれる部分。茎は捨ててしまいがちですが、栄養もたっぷりなので、皮をむいて使いましょう。

選ぶ際は、全体的に緑色が濃く、蕾が密集していて固く引き締まっているもの、花蕾の形がこんもりとして中央部分が盛り上がっているものがおすすめです。保存する場合は、買ったらすぐにビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立て置き、早めに使い切りましょう。冷凍の場合は、小房に分けて硬めにゆでてから冷凍庫に入れましょう。