



こころ耕し、いのち育む。

広
報

えちご上越

特 集

新習慣で冷え症対策

2020

12

Vol.238



JAえちご上越

JA板倉地区青年部 (上越市板倉区)

部長 市村典章さん
(写真:後列から2列目、左から2番目)
部員数50名

- ①=小学生を対象とした畑作体験で、サツマイモを収穫。
- ②=[「大きな株にたくさんのサトイモがくっついてます」と説明する市村部長。]
- ③、④=協力してサトイモの洗浄や選別作業を行いました。



農業の楽しさを次世代に伝えて

未来へつなげたい

上越市板倉区の若手農家を中心となつて、地域農業を盛り上げようとさまざまな活動に取り組んでいる「JA板倉地区青年部」。農業者だけでなく、農業が好きな人も積極的に参加し、現在の部員数は50名。交流活動や各種研修会を通じて、年代や職種を超えた仲間づくりや農業の知識習得、技術研さんに励んでいます。市村典章部長は、「部員や地域住民と収穫の喜びを共有することで、農業の魅力や大切さを伝えていきます。また、部員の力を合わせて環境保全や地域活性化などにも取り組んでいます」と話します。

青年部が力を入れている活動の一つが、地元の小学生や農業経験の少ない部員を対象とした畑作体験です。「毎日食べている野菜はどこで、どうやって作られるか」を覚えてもらおうと毎年行っているもので、板倉支店近くの5㊦の休耕田を「青年部の畑」として利用し、これまでにサトイモやサツマイモ、カボチャなどを栽培してきました。自分たちの手で種をまき、収穫まで体験できる畑作体験

は、育てる楽しさを学べると好評で、参加者は年々増えています。今年度も6月上旬にサトイモの苗を定植し、10月24日に収穫を行いました。

このほかにも、そば打ち教室の開催や、地元の民謡流し、農協まつりに参加して地域住民と盛んに交流。また、板倉地区の各団体と連携して、婚活パーティーや地域おこしイベントを企画するなど、若手のパワーを生かして地域を盛り上げています。

設立から10年が経過し、次の10年を目指して取り組み強化を図っている同青年部。次世代のために、部員同士の団結力を強めて農業と地域を守っていききたいと意気込みます。

青年部の今後の目標について市村部長は、「これからの農業は農家だけでなく、地域全体で取り組んでいくことが大切。まずは、自分たちが楽しみなが活動し、同じ想いを持つ仲間を増やしなから、地域を元気にしていきたいです」と笑顔で話してくれました。



JAが農産物の販売や農家への技術指導を行ったり、貯金や共済、ローンなどの受付、肥料・農薬などを取り扱っていることは知っています。ほかにどんな事業を行っているんですか？



そのほかの事業としてJAえちご上越では、農産物直売所の運営や、生活事業としてAコープ店舗やガソリンスタンドなどの運営、プロパンガスの供給、家電や自動車の整備販売、餅など加工品の製造販売、葬祭事業、介護福祉事業など生活に必要な事業を行っています。

JAの事業は、すべて組合員や地域の人々が、不便なく当たり前で暮らしていくために必要な役目を果たしています。民間の企業はJAと違い、利益が出なければ事業を継続しません。例えば、過疎地域などからは撤退せざるを得ないのです。

そういうときこそJAの総合事業が力を発揮します。JAは総合事業全体で利益を確保する事により、過疎化が進む地域でも、社会生活を支える施設を運営することができます。

ただし、これらの事業・施設の運営も、JAが安定した経営を継続できることが前提となります。今、JAを取り巻く環境は大きく変わってきており、新たな事業運営方式への転換が迫られています。JAえちご上越では、総合事業を将来にわたって継続するために「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」に取り組んでいます。



生活担当常務
永田 敬一郎

組合員との対話を大切に、これらのJA事業を少しでも長く存続することができるよう、経営基盤の確立・強化に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

役員会だより(主な協議事項)

第11回理事会(10月27日開催)

- ・「不良債権」の処理方針について
- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・新潟県信用農業協同組合連合会に対する増資について
- ・総代会資料・業務報告書およびディスクロージャー誌の修正について
- ・令和2年度上期財務・業績状況の開示について
- ・総合ポイント制度のリニューアルについて
- ・固定資産導入および処分にかかる業者選定要領の変更について
- ・貸出の承認について
- ・OTMの改造について

- ・浦川原物産館の営業体制の見直しについて
- ・上越あるん村の抜本的改革の方向性について
- ・居宅介護支援事業所の廃止・譲渡について
- ・福祉用具貸与(販売)事業所の廃止・譲渡について

第7回経営管理委員会(10月30日開催)

- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・新潟県信用農業協同組合連合会に対する増資について
- ・総合ポイント制度のリニューアルについて
- ・貸出の承認について

目次

Face to Face

特集

新習慣で冷え症対策

「持続可能なJA経営

基盤の確立・強化」に向け

役員室から

今日の話題

健康百科

知って得する信用・共済

直売所通信

営農情報

JAからのお知らせ

クロスワードパズル

今月のプレゼント

おたより広場

うんまいレシピ

JAえちご上越の組合員
39,942人
(令和2年10月末現在)
正組合員 17,203人
准組合員 22,739人

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、

血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)

基礎代謝、(2) 食事、(3) 筋肉運動、

(4) ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放

散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

＋ 症状と原因の違い 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢(まつしよ)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

かれます。一番多いのが下半身タイプ。

加齢とともに男女とも増えていきます。

四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小

食の女性、内臓タイプは中高年の女性

に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかりと確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ。保温することも大切です。ただし

タイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラクセスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみてください。

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少なかったため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するならば首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切!

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりと取るう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ! 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



ウォーキング

心くらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

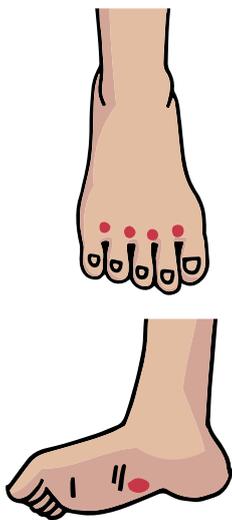


つば押し

自分でも手軽にできるつば押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつば「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすべに押しまします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるシウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

JA施設の役割や最先端の農業を学ぶ 北諏訪小学校3年生がカントリーエレベーターを見学



CEを訪れ、先端技術を搭載した農機を見学する児童。

10月22日に上越市立北諏訪小学校の3年生10人が、直江津カントリーエレベーター（CE）を訪れ、JAや地域農業について学びました。児童は施設内を見学しながら、JA職員から「直江津CEには約2千トのお米が集まります。ばらばらに作業するより、皆で協力した方がより多くのお米を出荷できるのでCEを作りました」との説明を聞き、熱心にノートに書き込んでいました。

また当日は、地域で稲作を行う「田中産業(株)」の農業部門「田中ファーム」が、子どもたちに農業の大切さや面白さを伝えようと、自動運転トラクターや大型コンバインなど10台を展示。児童は初めて見る機械を前に、「家のコンバインよりずっと大きくて、お米がたくさん入りそう」など感想を話していました。

自分の健康を見直すきっかけに 健康ネット 元気もりもり教室



講師と一緒に体操にチャレンジする受講者。

上越総合病院とけいなん総合病院、行政、当JAで構成する「健康と生活を守るネットワーク会議(健康ネット)」では、今年度も「元気もりもり教室」を開催しています。

11月5日には、第1回目の教室をJA本店で実施し、新型コロナウイルス感染拡大防止を徹底した中で24人が受講。上越総合病院リハビリテーション科の太田智英技師長が、「動かないと動けなくなる!元気に動ける体づくり」をテーマに講演を行いました。太田技師長は、「立ったり座ったりが困難になると、急激に体力が衰えます。普段の生活の中に軽運動を取り入れて、筋力を維持しましょう」と話し、家事のすき間時間にできる体操を紹介しました。

自身の経験や青年部活動で感じたことを発表 JA青年の主張 頸城地区青年部の渡部俊さんが最優秀賞



最優秀賞に選ばれた、頸城地区青年部の渡部さん。

新潟県農協青年連盟が主催する「第31回JA青年の主張」が、11月10日に新潟市内で行われました。県内4JAの青年部員が発表し、当JA頸城地区青年部の渡部俊さんが最優秀賞に選ばれました。渡部さんは新潟県代表として、12月9日開催の「関東甲信越地区JA青年の主張大会」に出場します。

渡部さんの発表テーマは「ONE TEAM」。農家の長男として生まれ育ち、「父のように家族で農業がしたい!」と思うようになったきっかけや、青年部員として小学校の「子ども田んぼ塾」を担当する中で気付いた“農業者の責任”などについて堂々と発表。最後に、青年部の盟友らとともに「ONE TEAM」の精神で、「元気な上越、元気な新潟県、元気な日本」と「いつでも家族みんなと一緒に笑って過ごせる農家」を目指して農業を続けていくと決意を述べました。

出来は上々、収穫本番への期待大 JA自然薯部会 自然薯試し掘り



試し掘りを行い、品質や保存方法を確認する部会員。

JA自然薯部会は11月11日、収穫本番を前に、自然薯の生育状況を確認する試し掘りを行いました。吉川区中谷内にある「農事組合法人中谷内」のほ場で、生産者や関係機関など約30人が見守る中、自然薯を次々と収穫。夏の長雨や高温・乾燥の影響で例年より短めですが、太さと重さはしっかりとっていて、味に期待できると確かな出来栄えに手応えを得ていました。

同部会の上野泰弘部会長は、今後の収穫作業の本格化に向けて、「自然薯は傷が付きやすいので丁寧掘り起こして、形の良い自然薯を出荷していこう」と部会員へ呼びかけました。

同部会の自然薯は、あるん畑や地元直売所のほか、首都圏で販売されます。



紫と白のグラデーションが映える生食向きの小カブ「あやめゆき」を並べる出荷会員。

おいしくてカラフルな野菜が売り場を彩る あるん畑の品ぞろえ対策 新品種野菜の生産・販売に挑戦

あるん畑では、見た目のユニークさや、機能性成分などを備えた野菜のPRに力を入れています。現在、売り場の一角にはカラフルなニンジンやカブ、揚げ物に適したおにぎり型の大根など、新しい品種の野菜がずらり。出荷会員や直売所スタッフは、おすすめの食べ方や野菜の特徴を紹介しながら認知度アップを目指しています。

この取り組みは、出荷会員で組織する「あるん畑利用組合」が品ぞろえ対策の一環として、今春から実施しているもの。見た目のインパクトや栄養価の高さ、おいしさなどの付加価値を持つ野菜を積極的に販売してスーパーとの差別化を図り、地場野菜の消費拡大を図ることが目的です。利用組合の相澤誠一組合長は、「これからもお客さんが楽しく買いものができるよう、色々な品目・品種の生産に挑戦して売り場を盛り上げていきます」と話していました。



Point!

少量多品目で出荷できるのが直売所のメリット。新しい品種の生産に挑戦し、農業所得増大を目指します。

園芸拡大で地域の特産品をつくる

三和支店 農業振興計画



ほ場を見学し、ゴボウの生育を確認しました。

三和支店では、農業振興計画に基づき、特産品づくりに向けに栗やえだまめ、ブロッコリーの作付面積拡大を進めています。今年度は新たにゴボウの作付けを開始。ゴボウは、過去に三和区の一部地域で盛んに栽培されていた品目で、今回の取り組みを機に栽培の定着を目指します。

同支店は、10月26日に現地巡回を行い、振興計画の実行委員やJAなど10人が参加。生産量が多い栗やブロッコリーのほ場見学や、ゴボウの生育調査を通して、品質向上に必要な管理技術や、次年度の課題などを共有しました。

参加者は「ゴボウの太さや長さはまずまず。味は良かったので、今後も研究を重ねて品質を高めていきたいです」と話し、期待を寄せていました。



Point!

JAでは地域の現状を踏まえ、支店ごとに農業振興計画を策定し、地元農家と共に課題解決に向けて取り組んでいます。

真心込めて高齢者に元気をお届け

わかば虹の会 激励訪問



地域の高齢者のお宅を訪問し、カイロを手渡しました。

わかば地域の助けあい組織「わかば虹の会」は11月16日に、一人暮らしの高齢者のもとを訪ねて元気を届けようと激励訪問を行いました。会員は1軒ずつ高齢者の家を回り、「お変わりはありませんか。寒くなってきたので温かくしてお過ごしください」と声をかけながらカイロを手渡しました。

この活動は、一人暮らしで会話することが少なくなったり、寒くなって家にこもりがちになったりする高齢者を元気づけるため、約20年前から実施。地域の高齢者は、「一人暮らしの不安や寂しさが解消されます」と話し、毎年の訪問を心待ちにしています。



Point!

助けあい組織は激励訪問や絵手紙の送付、お茶の間活動などを通して、誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

骨粗しょう症

年齢を重ねると起きやすい骨折に大腿骨頸部骨折と背骨の圧迫骨折が挙げられます。加齢により筋力やバランス感覚が衰えると、転びやすくなり骨折に繋がります。しかし、その骨折の背景には骨そのものが弱くなる「骨粗しょう症」という病気があります。骨粗しょう症は加齢により誰にでも起こる身近な病気です。特に女性になりやすい特徴があります。全国の患者数は1,300万人と推計されています。

骨折が治れば元の生活に戻れると思っただけの方も、前記骨折の1年後に80%の人が生活に介助が必要になり、60%の人が何かにつかまらないう歩けなくなっています。骨粗しょう症による骨折は、1回起こるとまた起こる可能性が高いといわれ、骨折を繰り返すたびに体の動きは悪くなり元気な体に戻りにくくなります。

骨粗しょう症は骨密度検査で調べることができ、大腿骨頸部骨折や背骨の圧迫骨折の既往が

ある方は無条件で骨粗しょう症と診断され治療対象になります。治療や予防には薬、栄養、運動があります。医師が処方する薬による治療は、骨を強くし骨折を防ぐ治療の基礎となり重要ですが、骨粗しょう症患者の30%しか治療を受けていない現状があります。また、ビタミンDやカルシウムなどバランスの良い食事には予防や改善効果があります。運動で筋力強化やバランス感覚を改善すると、骨折の原因となる転倒を起こしにくくなり、骨も強くすることができます。種目はウォーキングやスクワット、つかまりながらの片足立ちなど足の筋力を使う種目が効果的ですが、体調に合わせて行う必要があります。また、家の中の段差に手すりを付いたり、通路を片付けるなど住環境を整え、外出時には念のため杖を使用することも大事だと思えます。

まずはかかりつけ医に相談してみたいか、かかるとか？骨粗しょう症に関心を持っていただければ幸いです。



上越総合病院
理学療法士
坂田秀平

信用・共済 vol.9

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

「人生100年時代」を迎えようとする今、資産運用・形成への関心は高まりつつあります。そのような中で、税制優遇を享受しながら資産を運用・形成できる制度が増えてきています。当JAでも、各種制度を取り扱っていますので、お気軽にご相談ください。安心でゆとりある将来のために一緒に考えていきましょう。

資産形成・資産運用のための税制優遇があります

【NISA】年間120万円までのまとまった金額を非課税で運用できます。

自由に運用したい方は

NISA



【つみたてNISA】将来のライフプランに合わせてコツコツ積立て運用できます。

コツコツ運用したい方は

つみたてNISA



【iDeCo】税制メリットを受けながら将来の年金を増やすことを目指します。

老後のために備えたい方は

JAバンクの iDeCo (みずほプラン) [個人型確定拠出年金]

＜iDeCoに関するご留意事項＞

- ・原則60歳までの途中の引き出し、脱退はできません。
- ・運用商品をご自身でご選択いただけます。運用の結果によっては、損失が生じる可能性があります。
- ・加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。
- ・JAバンクのみずほ銀行の個人型確定拠出年金プランの一部業務を受託しています。



NISA・つみたてNISAは一部の店舗で、iDeCoは全店舗にてお取り扱いしています。

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



年末年始の営業のご案内

年末年始は下記の通り営業いたします。

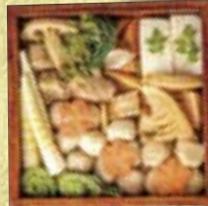
	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)
あるるん畑	通常営業 午前9時30分～午後6時 (あるるんの杜は午後5時まで)	予約引渡のみ 午後休業	休業			通常営業	通常営業
あるるんの杜			早期 3時 ～午後6時	午前10時～午後5時			
あるるんの海	臨時営業 (通常と同じ午前10時～午後5時)	休業			通常営業	通常営業	通常営業
浦川原物産館		休業					

今年もやります！ 年末年始の準備は地場産で！

上越あるるん村 年末大売出し

12月26日(土)
～12月30日(水)

鏡餅・切り餅・しめ縄・白菜・大根・手作りこんにやく・干しゼンマイ・干しズイキなど、冬季商品を多数取りそろえています！



予約商品 **〈冬のオードブル〉**
一家だんらんの食卓を彩る Shiori亭自慢のオードブルです。

3～4人前 **4,000円** 5～6人前 **5,500円**

予約商品 **〈新潟県産ビーフ&ポーク〉**

- 和牛サーロインステーキ **5,500円(400g)**
- 和牛肩ロースすき焼き用 **4,500円(500g)**
- 豚ロースステーキ **2,000円(700g)**

12月27日(日)まで予約受付中！

あるるんの杜

生地には米粉を100%使用し、ふわっふわのケーキに仕上げました。

毎年大人気のクリスマスケーキ！ ご予約は12月18日(金)までです！

いちごどっさりタルト(3,800円)、いちごのデコレーション(4,200円)、
サンタの雪山ショコラ(3,500円)、トナカイのモンブラン(3,900円)など
ラインナップも豊富です！

詳細については、あるるんの杜までお問い合わせください。

浦川原物産館

北海道産 長切り昆布
1パック **470円**



肉厚で料理に使いやすく、煮物や昆布巻にぴったりの長切り昆布です。お正月のおせち料理にぜひご利用ください。

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

※価格はすべて税込、写真はイメージです。

農業所得の申告時期が近づいています！

<収支計算で申告されている方、または単式簿記で青色申告をされている方へ>

農業所得の申告には、JAの『農業所得申告支援システム』が便利！

1年分のJA利用状況を、農業所得の収支計算に活用しやすくまとめた帳票をお届けします。すでにお申し込みされている方は、新たに申し込む必要はありません。なお、米の出荷名義を変更された場合は、新しい名義人での申し込みが必要です。(ご利用料金770円/年・税込)

※離農などで帳票が不要となった場合は、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です。

<複式簿記で青色申告をされている方、これから青色申告をしたい方へ>

JAの農業経営支援サービスのご案内

インターネット活用のWeb農業簿記システム

年間ご利用料金 11,000円(税込)
初期費用(初年度のみ) 13,200円(税込)

- ・複式簿記で行うので、青色申告の書類を簡単に作成できます。
- ・ソリマチ(株)の「Web農業簿記」を基本システムとして、県下統一の標準勘定科目を使用します。
- ・JAの利用状況が自動的に仕訳処理されるので、仕訳のわずらわしさが軽減されます。
- ・利用者のパソコン内に簿記ソフトをインストールする必要がないため、簿記ソフト代などが不要です。
- ・税制改正、申告書の書式変更などに、随時バージョンアップ(無料)で対応します。
- ・万が一パソコンが壊れても、データ破損・消失などの危険が回避できます。
- ・インターネットに接続可能な環境であれば、どこでも入力が可能です。
- ・年末調整(源泉徴収票等発行機能)が行えます。



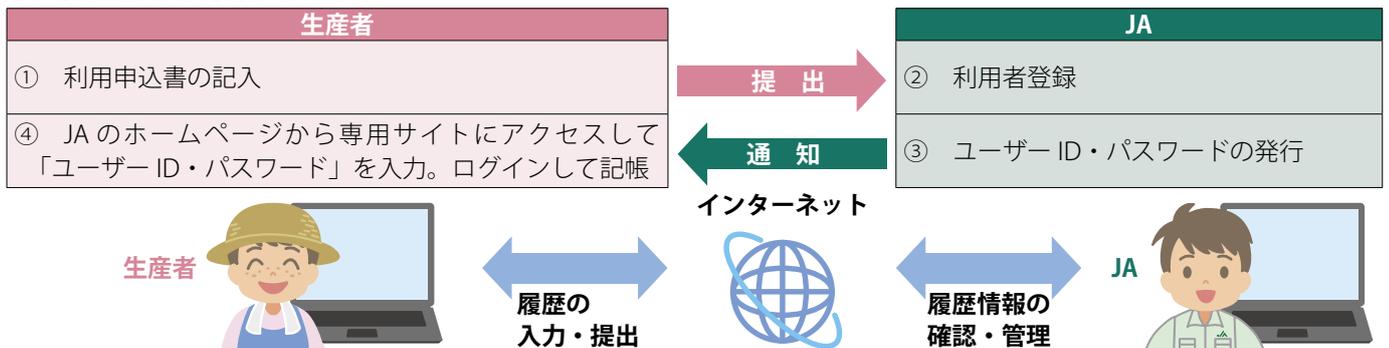
お問い合わせ先 農業対策課(経営サポート) (TEL:025-527-2035)

インターネットを利用して、米の栽培履歴が記帳できます。

令和3年産米分の利用申込を受け付けています。システムは、令和3年4月1日からご利用できます。

※ご利用に当たり、事前に申込書をJAに提出いただき、ユーザーIDとパスワードの発行を受ける必要があります。(利用規約、申込書はJAのホームページからダウンロードできます)

<お申し込みからご利用までの流れ>



お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)



農林水産省からのお知らせ

生産者の皆さまへ 種苗法の一部を改正する法案について

現在、農林水産省では、種苗法の一部を改正する法律案を国会に提出しています。「農林水産省ホームページ」に改正内容などの資料が掲載されていますので、ご覧ください。

農林水産省HP「種苗法の一部を改正する法案について」<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/shubyoho.html>

内容についてご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 上越地域振興局 農林振興部農業企画課(TEL:025-526-9404)

「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」に向け 総代との意見交換会を行いました



現在、具体的な施策の協議を進めている「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」について、総代の皆さまへこれまでの協議内容を報告すると共に、それに対するご意見をいただくため、11月5日から19日にかけて支店別の意見交換会を行いました。いただいた貴重なご意見を今後の施策検討にできる限り反映させ、当JAの新しい事業運営方式を、令和3年度の通常総代会にご提案する予定です。

ここでは、意見交換会でいただいたご意見を一部ご紹介いたします。

意見交換の場で寄せられたご意見(一例)

Q1. 農業関連事業の黒字化は非常に難しいと感じるが、具体的にどのような方法を考えているのか。

A. 基本的な施策については下記の通りです。具体的な取り組み方法については現在、各種プロジェクト会議などにおいて検討しています。具体的な対応については、組合員の意見を基に協議し、内容については随時お知らせします。

- ①反収アップとJAへの出荷結集による取扱高の拡大
- ②上越あるるん村を拠点とした園芸直売取り扱いの拡大
- ③機能的・総合的な営農指導体制の構築(拠点への指導員配置)
- ④カントリーエレベーター・ライスセンターなどの再編成による利用率向上と効率的運用
- ⑤営業強化による生産資材取り扱いの拡大と予約率の向上

なお、営農事業を中心に各事業が補完し合い事業利益を確保することは今後も同様であり、農業関連のみならず全ての事業で収支改善に努めてまいります。

Q2. 支店の職員数は銀行の窓口と比べると多いように見える。事業の見直しや人員の整理も必要だ。

A. 多くのJAが支店統廃合による収支改善を選択していますが、私たちは、全支店を「地域の拠りどころ」として存続させるために、今までの画一的な機能から、地域の実情に合わせ

た機能に見直しを行うこととしており、それによって業務量や内容に応じた人員配置が可能となります。今後も組合員の皆さまのさまざまな声に対応できるよう、職員の対応力の強化に努めてまいります。

Q3. 支店機能の再編成により、貯金業務に特化した支店では共済に係る対応はどうか。

A. 貯金・為替業務特化店においても、共済契約に係る相談機能や掛け金の収納などは、これまで通り行います。なお、共済金の請求などにかかる事務処理については、これまでより1~2日程度要することとなります。速やかな事務処理に努めますが、急を要する場合は取扱店舗へお出向きいただくようご案内する場合があります。

また、リモート(遠隔)通信による相談対応など新たな取り組みや渉外担当との連携など利便性確保に努めてまいります。

<今後の予定>

- ・令和2年12月 農家組合長会議
(農家組合長に向けて説明)
- ・令和3年1月~2月 集落座談会(組合員に向けて説明)
- ・令和3年5月 第20回通常総代会に提案
- ・令和4年度 方針に基づく収支改善・支店再編の実現

「第19回通常総代会資料 協同のあゆみ」の訂正について

本資料38ページの記載内容に一部誤りがございましたので、次の通り訂正をさせていただきます。なお、訂正により決算に影響を与えるものではありません。

誤			
(3) 当年度中に売却したその他有価証券 (単位:円)			
	売却額	売却益	売却損
株式	—	—	—
受益証券	266,776,000	13,955,388	—
債券			
国債	2,119,537,000	16,300,746	—
地方債	—	—	—
政府保証債	106,115,000	2,473,000	—
金融債	—	—	—
社債	100,160,000	160,000	—
合計	2,592,588,000	32,889,134	—

正			
(3) 当年度中に売却したその他有価証券 (単位:円)			
	売却額	売却益	売却損
株式	—	—	—
受益証券	226,309,464	13,955,388	—
債券			
国債	2,119,537,000	16,300,746	—
地方債	—	—	—
政府保証債	106,115,000	2,473,000	—
金融債	—	—	—
社債	100,160,000	160,000	—
合計	2,552,121,464	32,889,134	—

組合員届出事項に変更がありましたら JAにご連絡ください

JAでは、利用者の皆さまの個人情報をご正に管理するため、以下の項目について確認させていただいております。変更がある場合はJAへ届け出いただく必要がありますので、最寄りの支店・出張所にご一報願います。

1氏名 2住所 3電話番号 4組合員資格(※)

※JAは、組合員を中心とした組織であり、組合員資格について大きく分けて、「農業生産を行っている正組合員」、「農業生産を行っていない准組合員」に区別されます。

JAでは、個人の方の農業生産の指標として、「①10㎡以上の農地を耕作する方、②1年のうち30日以上農業に従事する方」とし、これらの指標を満たす地区内に住所または耕作地などを有する方を正組合員としています。そのため、諸般の事情により農業生産の指標を満たされなくなった場合は、申し出により准組合員への資格変更が必要となります。

■お問い合わせ先

各支店・出張所、または総務課(TEL:025-527-2001)

居宅介護支援事業所、福祉用具貸与(販売)事業所 閉鎖のお知らせ

令和2年12月31日(木)をもちまして、居宅介護支援事業所と福祉用具貸与(販売)事業所を閉鎖することとなりました。これまでのご利用やJA介護事業へのご理解に対し、厚く御礼を申し上げます。

■お問い合わせ先 介護サポート課(TEL:025-521-0676)

令和3年度JA人間ドック受診のご案内

JAでは組合員の健康増進活動の一環として、人間ドック受診の取りまとめを行います。

■健診機関

上越総合病院・けいなん総合病院・上越地域総合健康管理センター(上越医師会)・新潟県労働衛生医学協会(岩室成人病検診センター)

■申込方法など

12月25日(金)付の農家組合回覧文書で詳細をご案内し、お申し込みを受け付けます。また、12月25日以降、各支店に申込書を用意いたしますので、ご記入の上ご提出ください。なお、締切は令和3年1月22日(金)です。

当JA組合員(ご本人名義で出資されている方)の受診につきましては、7,000円助成いたします。詳細は申込書をご確認ください。

■お問い合わせ先 地域ふれあい課(TEL:025-527-2030)

自宅で温泉気分 薬用入浴剤「ヤングビーナス」医薬部外品

■商品一例

冷え症に
荒れ性に
疲労回復に



詰替徳用袋(C-60)
詰替用 2.8^{kg}入×2袋
6,600円(税込)
※令和3年1月1日より、容量が2.3^{kg}に変更となります。

期間限定で、お買い上げの方に濡れても大丈夫なお風呂用カレンダーをプレゼント!

申込締切:令和2年12月30日(水)まで



■効能 冷え性、ひび、あかぎれ、うちみ、くじき、荒れ性、神経痛、リウマチ、しもやけ、肩のこり、痔、あせも、しっしん、にきび、産前産後の冷え性、腰痛、疲労回復

■成分 セスキ炭酸Na^{*}、ホウ酸^{*}、別府温泉精製湯の花エキス、ヒドロキシエタンジホスホン酸4Na液、香料、黄202(1)
^{*}は「有効成分」、無印は「そのほかの成分」

■お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

近代 新作ひな人形発表会& アートフェスタ

日時 令和3年1月8日(金)～1月17日(日)

午前10時～午後5時 最終日は午後4時まで

※1月12日(火)・13日(水)は休館日

会場 上越観光物産センター
(上越市藤野新田175-1)



豪華さいばいばん。



三段飾り

これぞおひなさま!
七段飾り
三段飾り

お手軽多種。



平飾り

種類もいろいろ
手軽に飾れる
人気スタイル。

出し入れ簡単。



ケース飾り

箱から出すだけ
手間要らず。

きっと見つかる
お気に入り!!

■お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

ご葬儀・ご法要は

JAセレモニーサービス フリーアクセス 0120-971-959

年中
無休

24時間
対応

虹の会会員募集中
「会員の3大特典あり」

虹のホール いなだ 025(527)2077
虹のホール あらい 0255(70)0101

虹のホール おおがた 025(535)1210
虹のホール なおえつ 025(544)1044

総合ポイント制度のご案内

1. リニューアルについて

令和3年3月1日(月)から、ポイント付与基準などを変更いたしますのでご案内申し上げます。ポイント付与基準変更後は、組合員(正組合員または准組合員)会員の皆さまに限定して、信用・共済・購買・販売事業のポイントを付与いたします。

<変更後のポイント付与基準>

事業	ポイント付与項目	付与回数	基準		
			基準金額等	付与されるポイント 組合員 組合員外	
組合員優遇	組合員資格ボーナス	年1回	組合員資格あり	200pt / -	
直売所	あるるん畑 あるるんの杜 浦川原物産館	購入時	購入金額500円につき	5pt / 1pt	
信用	定期性貯金(平均残高) ※上限1千万円	毎月	50万円につき	1pt / -	
	貸出金(平均残高) ※上限2千万円				
	給与振込				5pt / -
	公的年金受取				5pt / -
	公共料金自動支払				2pt / -
	JAカード利用				10pt / -
共済	共済契約あり	年1回	契約あり	100pt / -	
購買	購買取引	毎月	購入金額2,000円につき	1pt / -	
販売	米出荷	年1回	30Kgにつき	1pt / -	

直売所以外は、組合員の資格がない会員の皆さまは、付与対象外といたします。



※ 組合員資格は、12月上旬お届けの「残高通知書」内に記載してあります。
※ 組合員加入は、各支店・出張所にて受付しております。

※ 詳細は、JAえちご上越ホームページをご覧ください。

2. 残高通知書の発送について

毎年、会員の皆さまに発送している「残高通知書」を今年度もお届けいたします。なお、カタログ商品チラシとキャッシュバック申請書は、今月号の広報誌折り込みチラシ、またはJAえちご上越ホームページをご覧ください。

<残高通知書のイメージ>

(表)

「ポイント残高のご案内」と記載しています

(中面)

組合員資格やポイント残高などをご確認ください。
令和3年3月1日からのリニューアルについて記載しています。

(裏)

リニューアル後の付与基準などを記載しています。

※ 自動キャッシュバックを選択している会員の皆さまは、失効ポイントを含めた令和3年2月末の残高を翌3月に指定口座へ入金いたします。

お問い合わせ先 最寄りの支店・出張所、または企画課 (TEL:025-527-2001)

はがきでつながろう！ JA女性部お友達交流プロジェクト JAがお預かりしたはがきの投函が完了しました

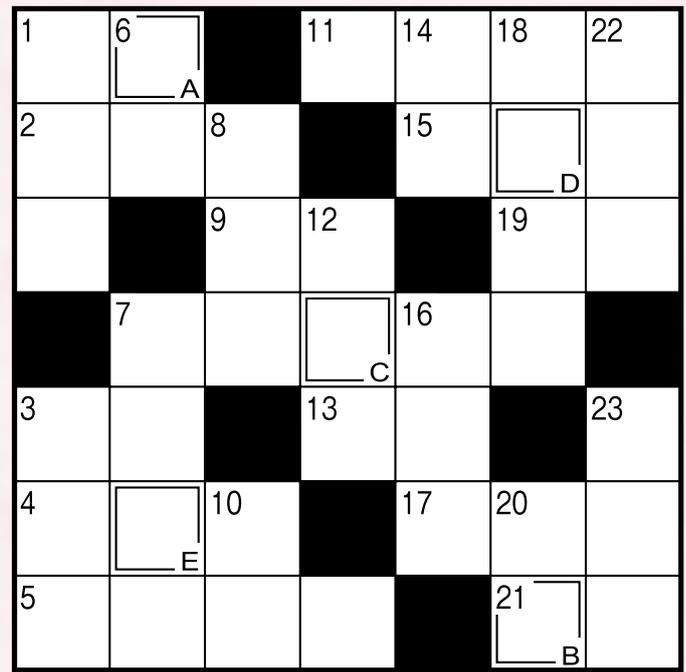
女性部では、コロナ禍で各種交流活動が難しい中でも、人と人とのつながりを大切にしようとして、9月から「はがきでつながろうプロジェクト」に取り組んできました。リモート(遠隔)形式が主流の時代に、あえて手書きのはがきを送り合うことで女性部のつながり強化を目指します。各地の部員は、誰のもとに届くかわからないけれど、受け取った人の喜ぶ姿を想像しながら真心を込めてはがきを作成。JAでは10月末までに約80枚のはがきをお預かりし(写真)、11月上旬には地域ふれあい課が責任を持って投函しました。



クロスワードパズル

出題:ニコリ

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?



答え

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

タテのカギ

- ① はたきやモップで取り除きます
- ③ — ボクシングはムエタイを参考にしてつくられました
- ⑥ アルファベットの3番目
- ⑦ 素材の色が生きるように、—しよつゆを使ってお煮しめをつくった
- ⑧ 時刻を知りたいときに見ます
- ⑩ 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえは
- ⑫ 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- ⑭ 大きな石のこと
- ⑯ 茶室に敷かれていた物
- ⑰ 初心者を表す片仮名言葉
- ⑲ —に交われば赤くなる
- ⑳ 神社を示す地図記号はこの形
- ㉓ カメラや双眼鏡にはめられています

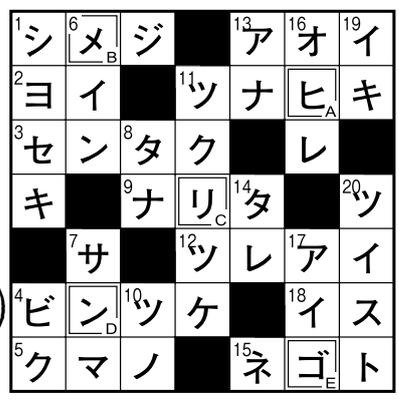
ヨコのカギ

- ① クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ② 冬に着る厚手の上着
- ③ 魚偏に喜と書く魚
- ④ 受験生はこの前に座していることが多そう
- ⑤ —がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦ 夏がサマーなら冬は
- ⑨ 1億は9—の数字です
- ⑪ 松任谷由実のヒット曲『—がサンタクロース』
- ⑬ 凝りやすい体の部位
- ⑮ ダイコンを—にしておでんに入れた
- ⑰ カタカタと布を縫う機械
- ⑲ 外(がい)の反対語
- ㉑ 冬至の日に浴槽に浮かべます

10月号の答え

答え
「ヒメリンゴ」

応募総数は
154 通でした。



広報担当のつぶやき

今月号の表紙はあるん畑の出荷会員のご協力により、みずみずしい葉っぱ付きの大根とニンジンが登場! 葉付き大根は直売所でも見かけるようになりましたが、ニンジンの葉っぱは珍しい?とところで今年4月号から表紙は旬の農産物をモデルにしていますが見栄えはいかがでしょうか? 上越産のおいしさが少しでも伝わればいいなと思いが少しづつ毎月撮影しています(^^) 

(宮・明)

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もち米「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、昔から縁起の良い食べ物として親しまれてきました。



おたより広場

● 今月号のテーマ ●

特別な日の

「ごちそう」といえば



我が家のごちそうは、「タケノコ汁」や「笹寿司」、「タケノコ」のついでに、「タケノコ」に関係があるものです。春にたくさんタケノコを採ってびん詰めをつくり、お正月やお盆、誕生日などにたくさん使ってみんなで楽しみます！

(清里区 I・Hさん)

お客さんが来たときや誕生日など、特別な日は「すし」と決まっています。少し奮発して、普段はあまり食べない高級なネタを頼みます。

(上越市 A・Yさん)

やはり「赤飯」です。子どもの頃、春秋のお祭りには祖母が羽釜の上でせいろを乗せて蒸してつくってくれました。お祭りの日だけに食べられるごちそうでした。今は私が孫たちのために、蒸し器を使って赤飯をつくっています。

(大潟区 H・Kさん)

母がつくってくれる「ハンバーグ」と「から揚げ」。とてもうまい！

(浦川原区 M・Uさん)

子どもと一緒に住んでいた頃は、誕生日といえば「手巻き寿司」でした。いくつ食べたかを競争していたあの頃が懐かしいです。

(大潟区 K・Hさん)

今は何でも食べられる時代ですが、私が幼少の頃は、「押し笹ずし」と「お刺身」が特別な食べ物でした。

(妙高市 M・Sさん)

私の家では、ハイ生地を使って、スモークサーモンとホウレン草、キノコを入れて、「キッシュ」をつくっています。

(安塚区 W・Hさん)

私の出身は新潟市なので、ごちそうといえば「鶏の半身揚げ」です。さらに私の誕生日が12月なので、子どもの頃はクリスマスと一緒のお祝いで、半身揚げを1人1羽食べたのが最高の思い出です。

(板倉区 S・Tさん)

その他の話題も

72歳にしてジム通いを始めました。ジムに通っている皆さんはすごく元気なので、負けられない気持ちになります。人生まだまだ長いのでいろいろなことに挑戦していきたいです。ファイト！

(上越市 I・Kさん)

畑で育てている冬野菜が大きく育ってきて、食べてくださいと言わんばかりに葉を広げています。お茶飲みには漬け物が欠かせないので、これからがんばって漬けたいと思います。

(妙高市 T・Yさん)

特別な日のごちそうが多かったのはなんと「タケノコ汁」！みんなが集まったときの定番料理として、食べるご家庭がたくさんありました。今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。

令和3年の目標を

教える

● 次号のテーマ ●

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
	上越市藤巻5番30号	②郵便番号・住所
広報クイズ係	JAえちご上越	③氏名
	30号	④年齢
		⑤電話番号
		⑥広報誌の感想、おたよりなど



12月のうんまいレシピ

今月の料理当番

ほっこり笑顔のお惣菜 おかげさま

今月の料理は、ニンジンと大根のパリパリとした食感が楽しめる白和えです。ニンジンは火を通すと甘みが増すので、電子レンジなどで軽く加熱してから和えましょう。

あるん畑では野菜だけでなく、白和えの味付けにも使える「ごまあえの素」など、素材にこだわった便利な調味料も販売しています。上手に利用して、旬をおいしくいただきます。



ニンジンとヒジキの白和え

材料

ニンジン……………1本
ヒジキ(乾燥)……………15%

あるん畑とあるんの海では、国産ヒジキも取り扱っています！

大根……………5%程度
塩……………適量
豆腐……………1パック(約300%)

A 練りごま……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2

つくり方

- ① ニンジンは千切りにする。ポリ袋に千切りのニンジンと、少量の水を入れて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、水気を切る。
- ② ヒジキは、パッケージの表示通りにもどしておく。水気を軽く切ったら、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 大根は千切りにし、塩を適量(分量外)ふって少しおき、水気をよく絞る。
- ④ 豆腐をキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて、電子レンジで1分加熱する。ペーパーを取り除き、水気を切って冷ましておく。
- ⑤ 豆腐が冷めたら、袋の中で、なめらかになるまでよくつぶす。
- ⑥ ボウルに、つぶした豆腐と材料A、①②③を加えて和える。塩で味を調えたら完成。



今回は材料Aの代わりに、あるん畑で販売している「エーコープごまあえの素」(50%、税込203円)を使用しました。

今月の食材



ニンジン

当地域では、11月からニンジンの収穫量が徐々に増えていき、主に直売所向けに出荷されます。降雪後は、雪下・雪室で保存することで甘みが増したニンジンも盛んに出荷され、あるん畑が誇るブランド野菜「雪下畑の仲間たち」の一つとして認知されています。

ニンジンは、表面に割れなどがなく、なめらかでツヤがあるものがおすすめ。皮の近くにβ-カロテンが多く含まれているので、皮ごと食べるか、薄くむいて食べましょう。