



こころ耕し、いのち育む。

広
報

えちご上越

特 集

食育クイズ

2021

02

Vol.240



JAえちご上越



①=ブロッコリーを選別する中村さん。
②=来年度に向けた品目の策定や栽培計画について話し合う中村さんと佐藤指導員。

中村 穂さん(右) (柿崎区米山寺)
経営メモ
水稲:12畝(コシヒカリ、こしいぶき、みずほの輝き、わたぼうしなど)
園芸:50畝(えだまめ、ブロッコリー、ジャガイモなど)



頸北営農センター
佐藤 怜歩担当(左)

挑戦できる面白さが 農業の魅力

えだまめやブロッコリーなど園芸品目の栽培に力を入れている柿崎区米山寺の中村穂さん。冬期間は「雪下ブロッコリー」の生産に取り組んでいます。夏のえだまめ収穫終了後、ブロッコリーの栽培を開始。ほ場では、11月に出荷するブロッコリーと、雪の下で熟成させるブロッコリーと分けて定植。雪下野菜用は降雪前に生育しすぎないように注意しながら、毎日の管理を行います。中村さんは、「雪下野菜は野菜本来の甘みがとても際立ちます。ぜひ食べ比べてみて、おいしさをじっくりと味わってください」と話します。

中村さんは、両親と一緒に米づくりをしようと、中学校卒業時には農家になることを決意。農業大学校で稲作について学んだ後、親元就農しました。就農後、周りの先輩農家と交流を重ねるうちに園芸に興味を持ったという中村さん。「稲作は両親が生産の土台をしっかりと

持っているので、自分は園芸で色々な品目を育ててみたいと思って始めました。園芸はより繊細な管理が求められますが、品目ごとに向き合ってどんな栽培方法が適しているか探るのがとても楽しいです」と笑顔を見せます。

今年で就農9年目の中村さんにとって、お客さんの「おいしい」という言葉が栽培の原動力になっています。「食べた人から感想をいただくことが何よりも嬉しいです。栽培方法の見直しのヒントを得たり、次に作付けする品目の参考にもなります。雪下野菜の取り組みも、お客さんとの会話をきっかけに興味を持ち始めたことが始まりでした」と振り返ります。

柿崎地区を担当する頸北営農センターの佐藤怜歩担当は、「中村さんは園芸栽培にとっても意欲的。消費者から食べてみたいと要望があった品目はすぐに栽培に挑戦して、多くの人が喜ぶ農業を目指しています」と話します。

今後の目標について、「栽培方法はもちろん、収穫する時間にもこだわりたいです」と話す中村さん。「えだまめやブロッコリーは収穫した時間や天候、気温で味が違います。どんな状況で収穫したものが一番おいしいのか、しっかりと研究して、高品質な野菜を消費者のもとに届けられるようにしたいです」と意気込んでいました。

この度の豪雪により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。1日も早い復旧をお祈りいたします。
※被害のご相談については13ページをご覧ください。

役員室から



JAが自己改革の取り組みを行うようになってしばらく経ちますが、現在はどうのような状況でしょうか？



JAグループでは平成26年から「**農業者の所得増大**」「**農業生産の拡大**」「**地域の活性化**」を基本目標とする「**創造的な自己改革**」の実践に総力を挙げて取り組んでいます。

JAえちご上越でも、3つの基本目標の達成に向けて「**需要に応じた米の作付け**」「**えだまめの品質・収量向上と販売強化**」「**支店別農業振興計画の実践**」「**地域色を生かした支店協同活動**」などの取り組みを進めてきました。

JAグループでは、自己改革の成果や評価など組合員の意思を的確に把握するため、平成30年11月から令和元年12月にかけて「**組合員アンケート調査**」を行ったところ、下記のような結果をいただきました。

自己改革への評価

期待度 約7～8割が「期待している」

満足度 約6割が「満足している」

改善度 約8割が「改善している」「もともと良い」

JAの必要性

:約9割が「必要な存在だと感じる」

総合事業の継続

:約9割が「総合事業を継続すべき」

農業や地域づくりの応援

:約9割が「応援したいと感じる」

准組合員の事業利用制限

:約9割が「制限しない方がよい」

※調査対象者:全国の組合員 約606万人(当JAの対象者は25,000人) ※回収率:64.4%(全国約390万人の組合員が回答。当JAでは21,286人分を回収)

自己改革目標の達成に向けて重点を置く「**営農指導事業**」「**販売事業**」「**生産購買事業**」においても、8割超の組合員から「**改善した・もともと良い**」と評価をいただき、着実に自己改革の成果が現れていると感じています。

その一方で、農業を取り巻く情勢は刻一刻と変化し、それに対応した事業・経営基盤を確立するため、さらなる自己改革の取り組みが必要であると認識しています。

これからもJAが「**地域になくてはならない存在**」としてあり続けるため、総合事業を堅持し、「**みんなで創る農業・地域・組織**」を合言葉に、創意工夫ある自己改革を進めていきます。



経営管理委員会 会長
笹原 茂

役員会だより(主な協議事項)

第13回理事会(12月25日開催)

- ・「不良債権」の処理方針について
- ・県に対しての不祥事件再発防止対策の実施状況報告について
- ・令和3年度機構改革について
- ・令和3年度事業計画の設定について
- ・第20回通常総代会の開催について
- ・諸規程等の変更について
 - Ⅰ. 就業規程
 - Ⅱ. 育児・介護休業等に関する規程
- ・持続可能なJA経営基盤の確立・強化にかかる取組みについて
 - Ⅰ. 支店機能の再編成
 - Ⅱ. 営農指導体制の再構築
- ・経営管理委員に対する貸出の承認について

- ・令和3年度賦課金、賦課方法、徴収時期および徴収方法について
- ・令和3年産JAえちご上越米集荷販売方針について
- ・令和2年産玄そばの仮渡金支払いについて

第8回経営管理委員会(12月28日開催)

- ・令和3年度機構改革について
- ・令和3年度事業計画の設定について
- ・第20回通常総代会の開催について
- ・「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」にかかる取組みについて
 - Ⅰ. 支店機能の再編
 - Ⅱ. 営農指導体制の再構築
- ・経営管理委員に対する貸出について
- ・令和3年度の賦課金、賦課方法、徴収時期および徴収方法について
- ・令和3年産JAえちご上越米集荷販売方針について

JAえちご上越の組合員
40,010人
(令和2年12月末現在)

正組合員 17,219人
准組合員 22,791人

16	15	14	12	11	10	6	3	8	4	2	目次
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	JAからのお知らせ	直売所通信	知って得する信用・共済 健康百科	今月の話題	役員室から	営農情報	特集 食育クイズ	Face to Face	

食育クイズ

いつもおいしく
いただいている食べ物に
関するクイズです。
何問正解できるかな?

出題・解説／藤原朋未(エミッシュ) イラスト／信吉

Q.1

小松菜の名前は
誰が付けた?

- (1) 徳川吉宗
- (2) 仁徳天皇



Q.2

イチゴはなぜ赤いの?

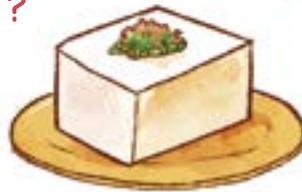
- (1) 動物に食べてもらうため
- (2) ケーキにのせるために人工的に作られた



Q.4

豆腐1丁には
大豆が何粒
使われているの?

- (1) 80粒
- (2) 100粒
- (3) 400粒
- (4) 1000粒



Q.3

どうして昆布は海の中では
だしが出ないの?

- (1) 実は少しずつだしは出ている
- (2) 昆布が生きているから
(死なないとだしが出ないから)

Q.5

鶏の卵はどうして
真ん丸ではなく卵形なの?

- (1) 巣から転がり落ちないため
- (2) ひよこが卵の中で過ごしやすい形のため



地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょうか。

A.6 (2)草

解説: バナナが実っているところを見たことがありますか? バナナは木のように思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったバウムクーヘンのような切り口も木のようです。

A.7 (2)走り

解説: 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出荷り始め、季節を先取りした物です。「盛り」

はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。

A.8 (1)アイスクリーム

解説: 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリーム類や氷、塩、砂糖などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

A.9 (1)3カ月

解説: ふ化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなっていくといわれています。

A.10 (3)サケ

解説: 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。



Q.6

バナナは木にできる？
草にできる？

- (1) 木
- (2) 草



Q.8

賞味期限を記載しなくても
良い食品はどれ？

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



Q.9

鶏肉の「若鶏」は何歳まで？

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



Q.7

食べ物の旬の直前、
出回り始める頃を
何と言う？

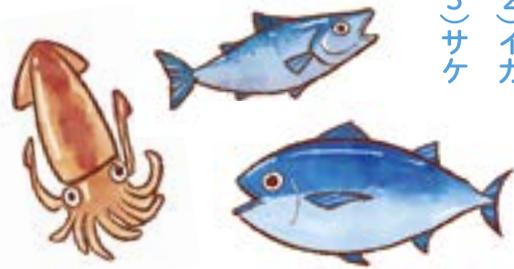
- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



Q.10

日本で一番多く
食べられている魚は？

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



解答解説

A.1 (1)徳川吉宗

解説:江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村(東京都江戸川区小松川)に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青菜をとて気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

A.2 (1)動物に食べてもらうため

解説:植物は次の世代を広く残すため、動物や鳥に食べられることにより、遠くまで種子を運ばれようとさまざまな仕組みを持っています。イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ

色に熟します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんと外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

A.3 (2)昆布が生きているから

解説:昆布のだし(うま味成分)は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて(昆布が死んで)しまします。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

A.4 (3)400粒

解説:豆腐のほとんどは水分で、残りの1~2割が大豆の成分です。1丁に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300~350gが多く、地方では若干大きめの350~400g、沖縄では1kgが一般的です。あなたの地域の1丁はどのくらい？

A.5 (1)巣から転がり落ちないため

解説:魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵形。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は



イノシシ被害の効果的な対策を学ぶ

令和2年度くびき農政講演会



イノシシの生態について説明する山本准教授。

頸城区農家組合長協議会は12月19日、「くびき農政講演会」をユートピアくびき希望館で行いました。近年、大きな問題となっている鳥獣被害について、イノシシの生態や効果的な対策について学ぼうと地元農家やJA、行政など100人が参加。講師の長岡技術科学大学の山本麻希准教授は、電気柵や箱罟を設置する際の注意点のほか、「イノシシは賢く、一度捕獲に失敗すると同じ個体の再捕獲はかなり難しくなります。大人のイノシシほど警戒心が強く、捕まえにくいので頭数が爆発的に増える原因となっています。猟友会や行政と連携して個体数を減らしていくことが大切です」と説明しました。

手づくりの太巻き寿司のお味はいかが

JA出前講座で富岡小5年生が調理体験



寿司がぐずれないよう上手に巻くコツを教わる児童たち。

心温まる絵ハガキをお届け

助けあい組織「きずな」 寒中見舞いハガキ作成



「お身体に気をつけてお過ごしください」のメッセージとともに、福寿草のイラストを添えた絵ハガキを作成しました。

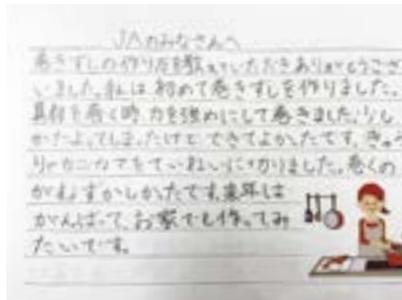
上越地域の助けあい組織「きずな」では、寒い冬を元気に乗り切ってもらおうと、地域の高齢者に向けて寒中見舞いハガキを届けています。

1月8日から20日にかけて、有田支店など3会場で活動し、約1,700枚のハガキを作成。会員らは、各地区の様子を報告し合いながら、1枚1枚丁寧に色塗りや宛て名書きを行いました。

参加した会員は、「これからも地域の人たちを元気づけられるように、活動を続けていきたいです」と話していました。

昨年11月、上越市立富岡小学校5年の親子PTC活動で、JAの出前講座を行いました。児童13人と保護者が参加し、児童が育てたお米「みずほの輝き」を使った太巻き寿司とみそ汁の調理に挑戦。太巻き寿司は、女性部上越基幹支部の部員2人が講師となり、干びょうの甘煮や卵焼きなど具材の作り方や、上手に巻くコツなどを説明しました。

出前講座後、児童の皆さんからJAに手紙が届き、「干びょうの味付けがとてもおいしく、ほかの具もとてもおいしくてびっくりしました」や「初めて巻き寿司をつくりました。巻くのが難しかったですが、がんばって家でもつくってみたいです」などの感想をいただきました。



▲▲富岡小5年生の皆さんからいただいたお手紙(一部)。



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





えちご上越米を使った「やわらかい玄米」はあるん畑で販売中。玄米と白米を1:2の割合で炊くと食べやすくおすすめです。

えちご上越米の消費拡大に期待

ヤマトライス「やわらかい玄米」に当JAコシヒカリを採用

えちご上越米を取り扱う米卸業者・大和産業株式会社(愛知県)が手がけるブランド「ヤマトライス」から、当JAの令和2年産コシヒカリを使った『白米と同じように炊ける やわらかい玄米(新潟県産コシヒカリ)』が発売されました。

栄養価の高い玄米を手軽に食べられる、こだわり商品の原料に採用されたことで、えちご上越米の更なる消費拡大に期待が高まっています。

販売するあるん畑では、「初めて玄米を食べる人は白米と混ぜて炊飯するのがおすすめ。健康づくりに玄米習慣を始めてみてはいかがでしょうか」とPRしています。

※商品詳細については13ページをご覧ください。



Point!

JAでは、全国の米卸業者とのつながり強化で「えちご上越米」の販売拡大を図ると共に、各企業と連携して米の消費拡大にも取り組んでいます。

衛生管理を徹底し、安全な食を地域へ

上越地域畜産合同研修会



上越地域で伝染病が発生しないよう、衛生管理の手法を学んだ参加者。

JAと上越市、妙高市、糸魚川市は12月17日に「上越地域畜産合同研修会」を行い、畜産農家や関係機関など27人が参加しました。家畜に重大な被害を及ぼす伝染病を防ぐため、農場内の衛生管理方法を改めて確認。口蹄疫や鳥インフルエンザなどの病気の特徴や、車両や長靴の消毒方法について知識を深めました。

参加した畜産農家は、「今日学んだ衛生管理を徹底して伝染病の発生防止に努め、消費者に選ばれる安全・安心な畜産物を生産していきたいです」と意気込んでいました。



Point!

上越地域の畜産業活性化に向け、各地域の畜産農家らが集まり、知識習得や技術向上を図っています。

冬野菜の食べ比べや昼食づくりに挑戦

今年度4回目のちゃぐりん道場を12月に開催



野菜の切り方や大きさを相談しながらカレーづくりに挑戦する子どもたち。

次世代を担う子どもたちに食と農業の魅力を伝え、JAに興味を持ってもらうことを目的に「ちゃぐりん道場」を開催しています。令和2年度は全4回実施し、合計で小学生66人と保護者18人が参加しました。

12月5日には今年度最後となる4回目のちゃぐりん道場を、JAあぐりキッチンで行いました。参加した小学生17人は、冬野菜の代表格・大根を部位ごとに食べ比べたり、しょう油や味噌、酢などの身近な調味料を使ってドレッシングづくりに挑戦。また、旬の野菜をたっぷり使ったカレーとラッシーの調理体験も行い、友だちや保護者らと一緒に味わいました。



Point!

ちゃぐりん道場では、身近な農畜産物や地域農業をテーマにした調理体験やクイズなどを通じて食べ物や農業の大切さを伝えています。



中山間地域の特産品づくりへ！山菜を出荷してみませんか

近年、山菜の収穫範囲について、個人のモラルが問われるケースが増えています。他人の所有地に入らないなど、採取可能な範囲を確認し、ルールを守って収穫をお願いします。

※市場出荷のため、単価が変わります。

<p>フキノトウ 昨年実績に基づく 手取単価(税込) 893円/キロ</p>		<p>コシアブラ 昨年実績に基づく 手取単価(税込) 1,579円/キロ</p>		<p>タラの芽 昨年実績に基づく 手取単価(税込) 1,366円/キロ</p>	
---	---	---	--	--	---

新型コロナウイルスの影響により、令和2年は手取単価が低くなりましたが、一定の需要がある商品です。出荷者は、収穫した山菜からゴミを取り除いた後、指定の集荷場に持ち込みます。JAにて選別し、パック詰めを行います。(※1回目の出荷の際はお手数ですがご一報ください)

●受入品目:アケビの芽、ウド、ウルイ、カタクリ、コゴミ、コシアブラ、タラの芽、フキ、ノカンゾウ、フキノトウ、ミズナ、山タケノコ、ワサビの花、ワラビ

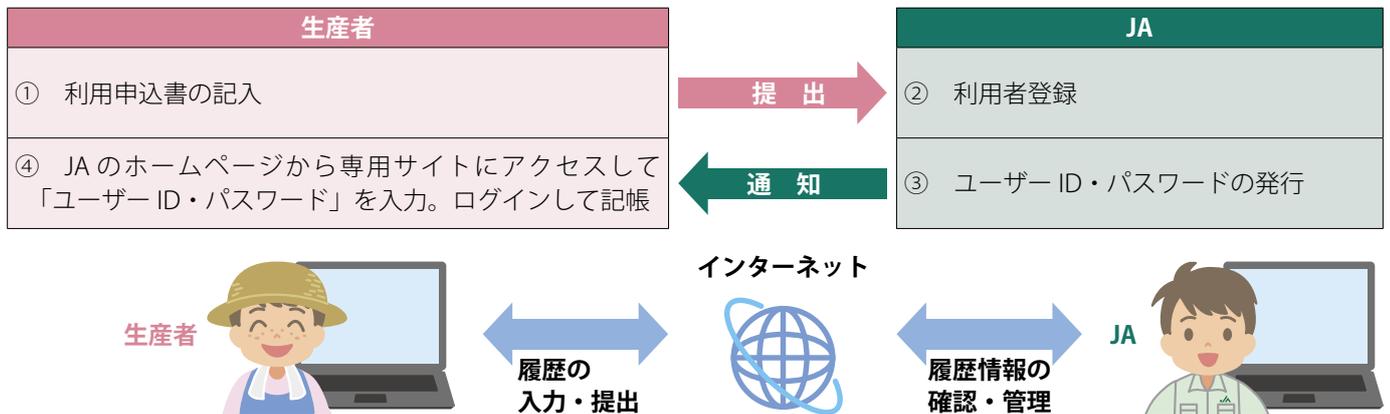
お問い合わせ先 各営農センター、または園芸畜産課(TEL:025-521-5181)

パソコンで米の栽培履歴記帳をしませんか？

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。

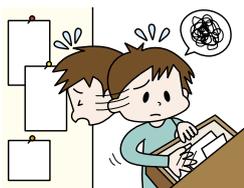
令和3年産米からの新規利用申し込みを受け付けています。システムの利用は、**令和3年4月1日から**の予定です。

○お申し込みからご利用までの流れ



メリット1

ペーパーレスなので、押印・訂正印が不要。記帳用紙の汚損や紛失の心配もありません。また、提出もその場(ご利用のパソコン)でできます。



メリット2

農業の登録有無、成分数の自動表示、必須入力項目管理など、システムの入力サポート機能により、間違いや記入漏れを防ぎます。



※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えちご上越のホームページからダウンロードできます)

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)

もしもの時に備えて労災保険への加入を！

通年雇用者や臨時雇用者への労災保険加入をおすすめします

育苗や田植え、稲刈りなどの作業を人に頼む場合があります。臨時で頼んだ人が事故にあってしまった時、その人の生活を補償するのが労災保険です。

他産業では、1人でも臨時に作業を頼んだ場合、労災保険は強制加入となっています。農業の場合、5人未満は任意加入ですが、事業主の責任が問われますので、加入をおすすめします。(法人は強制加入)



個人農家や法人の事業主が労災保険に加入できるのが「特別加入制度」です

個人農家の事業主とその家族、法人や任意組織の代表者でも「特別加入制度」を活用して任意で労災保険に加入できます。

農業者の労災保険への加入方法

労災保険加入対象者	保険の種類	保険料の計算
個人経営・法人などの雇用者	一般労災保険	支払賃金 × 13/1000
個人経営者および家族	特定農作業従事者	給付基礎日額 × 365日 × 9/1000
	指定農業機械作業従事者	給付基礎日額 × 365日 × 3/1000
法人・任意生産組合の事業主	中小事業主	給付基礎日額 × 365日 × 13/1000

※給付基礎日額は、加入者本人が3,500円～25,000円の中から選択します。

労災保険は手厚い補償で農業経営と事故者の生活を守ります

- 療養補償給付 ⇒ 農作業事故でケガを負った場合、必要な治療が無料で受けられ、保護具・入院費用が支給されます。
- 休業補償給付 ⇒ 農作業事故のケガで労働できない日が4日以上となった場合、4日目以降、日額の8割が支給されます。
- 障害補償給付 ⇒ 農作業事故のケガで障害が残った場合、障害等級と日額に応じた年金または一時金が支給されます。
- 傷病補償年金 ⇒ 農作業事故のケガで1年半経過しても治癒しない場合、傷病等級と日額に応じた年金が支給されます。
- 遺族補償給付 ⇒ 農作業事故で死亡した場合、遺族の人数と日額に応じた年金または一時金が遺族に支給されます。
- 葬 祭 給 付 ⇒ 農作業事故で死亡した場合、日額に応じた額の葬祭料が葬儀費用を負担した方に支給されます。

労災保険の相談・お問い合わせ先 農業対策課(経営サポート) (TEL:025-527-2035)



農業所得は
記帳が必要
です

税務署からのお知らせ 令和2年分確定申告について

ご来場を検討されている方へ～感染リスク軽減のための税務署からのお願い～

密を避ける

スマホ
パソコンで
(e-Tax)

ご自宅から
申告できます

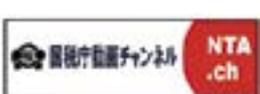


密をつくらない

確定申告会場への
入場には
整理券が必要

各会場で当日配付します

LINEから
事前発行もできます



申告書の作成手順は
国税庁の動画サイトで
ご案内しています。



税務職員
ふたば

確定申告に関する疑問は
AIチャットボットの
「ふたば」にご相談ください。

申告
納
税

所得税および復興特別所得税・贈与税

令和3年3月15日(月)まで

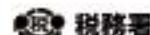
消費税および地方消費税(個人事業者)

令和3年3月31日(水)まで

詳しくは国税庁ホームページを
ご覧ください。

確定申告 検索

皆さまのご理解とご協力を
お願いします。



「小型車両系建設機械講習会」中止のお知らせ

小型車両系建設機械の資格取得講習会について、今年はコロナ禍の影響により中止といたしますので、ご理解をお願いいたします。



嚥下障害



けいなん総合病院
言語聴覚士
馬場恵里子

嚥下とは、水分や食べ物を目で見て、口に入れて、ゴックンと飲み込み胃へ送り込む過程のことです。水分や食べ物が飲み込みにくくなったり、むせたりして食べることが困難になることを嚥下障害といい、嚥下の機能は病気による影響や加齢などにより低下することがあります。

嚥下障害を疑う症状としては、食事中にむせる、食事に時間がかかるようになる、痰やせきが多い、食後に声が変わるなどが挙げられます。嚥下の機能が低下すると誤嚥(水分や食べ物)が気管に誤って入ってしまうこと(しゃすく)となり、誤嚥をすると、窒息や肺炎を起こしてしまう恐れがあります。健康な人でも、睡眠中に唾液を誤嚥しているといわれています、特に高齢者や嚥下障害のある方の場合は、唾液の量が減少して口の中に細菌が繁殖しやすくなっているため、口の中を清潔にしていないと、それだけ誤嚥による肺炎(誤嚥性肺炎)の危険が高まります。

誤嚥を予防するための工夫は色々あります。一つ目は運動により体力を維持することです。運動により食

欲が増したり、誤嚥した時には強いせきをするなどで気管に入りかかったものを出す事ができます。また、嚥下体操を行い、食べることに関わる筋肉を鍛えることもおすすめです。

二つ目は口の環境を整える事です。口の中を清潔にすることで、口の中の雑菌を減らしたり、歯磨きをする事で口の筋肉を刺激します。入れ歯を使用している方は、合わない入れ歯を使っていると食べ物や飲み物に飲み込みやすくなり、飲み込む時に力が入りにくくなるので、調整を行いたしう。

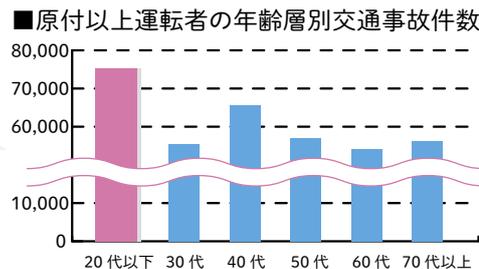
三つ目は食事の内容です。食べにくさがある場合は、食材を小さく切ったり、やわらかく煮たり、水分や汁気にとろみをつけると飲み込みやすくなります。早食いや、飲み込む時にしゃべると誤嚥しやすくなりますので気を付けましょう。

食べることは、生命の維持に欠かせませんし、食べる喜びは生きる楽しさにもつながります。安全に楽しく食事を取り、元気に過ごしましょう。

新生活を迎える皆さまへ 共済課からのお知らせ 知って得する信用・共済 vol.11

JAの自動車共済で万全なスタートを!

年齢層別の事故件数は20代以下が最も多くなっています。万が一に備えるためには十分な保障が必要です。JAの自動車共済クルマスタをおすすめします!



令和2年1月に6等級・7等級の新規契約の掛金率の見直しを行い、以前よりも少ないご負担で加入いただけるようになりました。

出典:警察庁交通局
「令和元年中の交通事故の発生状況」



自動車共済クルマスター リスクを幅広くカバーする手厚い保障で安心!

- 相手方への保障……対人賠償・対物賠償
 - ご自身とご家族の保障……人身傷害保障・障害定額給付保障
 - お車の保障……車両保障・車両諸費用保障特約
- もしもの時に頼れるサービスが充実しています
- 24時間365日の事故受付
 - レッカーサービス
 - ロードサービス
 - 夜間休日現場急行サービス など
- ※サービスのご利用にあたっては所定の条件があります。

相手方への保障 マモルモア で日常生活にも安心を

日常生活賠償責任特約

日常生活のトラブルを幅広く保障します!

- 自転車で他人にケガをさせたしまった
- 飼いが他人を噛んでケガをさせたしまった
- 買い物中に店の商品を壊してしまった
- 自転車で転倒し、駐車中の他人の自動車に傷を付けたしまった など

お問い合わせ先 最寄りの支店、または共済課(TEL:025-527-2022)

この資料は概要を説明したものです。詳細は「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」を必ずご覧ください。 20175670172

上越あるん村 ひな祭り&スイーツフェア

2月27日(土)~3月7日(日)
午前9時30分~午後3時

あるんの杜特製の「ひな祭りショート」や「いちごどっさりタルト」など、地場産イチゴを使ったスイーツが登場！あるんの海では、ちらし寿司も販売します♪

※写真はイメージです。



いちごどっさりタルト

ちらし寿司

あるんの杜 もり Vege'c Vegetable x magic

販売期間 2月4日(木)~14日(日)

バレンタイン スイーツ♥

地元の農産物を使った大人気の「バレンタインスイーツ」が登場！安全・安心・ヘルシーなスイーツを、日ごろの感謝を込めて大切な方へ贈ってみませんか？



大人気！
バレンタインギフト

- ・米粉ショコラクッキー
- ・米ジェンヌショコラ
- ・ショコラマドレーヌ
- ・いちごのもっちり生キャンディー



950円(税込)

あるん畑 新規出荷会員 **大**募集

丹精込めてつくった野菜や農産加工品を、あるん畑に出荷してみませんか？
新規就農者も大歓迎！ ※組合員のみ。手工芸品のみのお店はご遠慮いただいています。

詳しくは、あるん畑(TEL:025-525-1183)まで。



浦川原物産館 今月のおすすめ品

国産原料にこだわったエコープマークのお菓子を豊富に取りそろえています。ぜひ、お茶請けなどにご利用ください。



手づくりの味噌やコンニャク、豆腐、納豆など地元農産物を使用した加工品も充実しています。また、漬け物やぜんまいの水煮など、人気商品を常時販売しています。



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

JAバンクアプリをぜひご利用ください

自宅でも外出先でも、すぐにJA口座の取引内容を確認できるJAバンクアプリをおすすめしています。



JAのキャッシュカードとスマートフォンがあれば、すぐにご利用できます！



- アプリのサービス内容
- 残高照会 ● 入出金明細・預入明細の確認
- 投資信託の残高・損益の確認 **NEW**
- 定期貯金の契約情報(満期日・金利など)の確認 **NEW**

©よりぞう

アプリのサービス画面からJAネットバンクにアクセス可能！

アプリストアからJAバンクアプリをダウンロードしてご利用ください。

JAバンクアプリ 検索

ご利用方法など、詳しくはJAバンクホームページへ



■ お問い合わせ先 金融課(TEL:025-527-2020)

農協観光 上越営業支店 閉店について

農協観光 上越営業支店は店舗統合により、令和3年2月26日(金)をもちまして閉店することとなりました。これに伴い、3月1日(月)からの業務は新潟支店が引き継ぎます。

■ 業務引き継ぎ先 農協観光 新潟支店

営業時間:午前9時～午後5時30分

定休日:土曜・日曜・祝日

TEL:025-232-7778 FAX:025-232-7775

引き続きのご利用をお願い申し上げます。

早期ご予約新作発表会 きっと見つかるお気に入り！！

五月&鯉 上越観光物産センター

3月12日(金)・13日(土)・14日(日)

午前10時～午後5時
最終日は午後4時まで

「生まれてきてくれて、ありがとう。」
男の子は五月人形・こいのぼり

健康と強たくたくましくの願いを込めた
この子だけのお守りとして。



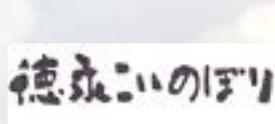
飾る場所、
楽しみ方に
合わせて。



お問い合わせ先
店舗生活課
TEL025-530-7556



有名ブランド勢揃い!!!



JAの自動車共済なら24時間・365日の安心サポート

事故の場合はフリーダイヤル **0120-258-931**

レッカーロードサービスはフリーダイヤル **0120-063-931**

平日の営業時間内(午前8時30分～午後5時)は、JAえちご上越までご一報ください。



豪雪による被害についてご相談を承ります

この度の豪雪により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。豪雪災害復旧にかかる支援を下記の通り実施いたします。

◎JA共済に加入され、被害を受けられた方は、共済金のお支払いなどについて、お近くの支店までご相談ください。

◎災害救助法が適用された地域にお住まいの方は下記の通り共済掛金の払込延長が可能となりますので、お近くの支店までご相談ください。

(1)長期共済:払込猶予期間の延長 最長12カ月

(2)短期共済:継続契約の締結手続きの猶予、

および共済掛金の払込猶予 最長2カ月

◎被害を受けられた農業者の方で、損害を受けた設備の復旧等に要する費用などについて、お近くの支店までご相談ください。

【令和2年度 災害復旧支援資金】

・取扱期間:令和3年2月1日(月)から令和3年9月30日(木)まで

※詳細は支店までお問い合わせください。

◎農畜産物や施設への被害、また今後の経営や作付計画などについてのご相談を承りますので、各営農センターまでご連絡ください。

葉緑素計(SPAD)のご案内



葉緑素計 SPAD PLUS

コニカミノルタジャパン

〈稲の生育状況をチェック〉

稲の栄養状態を把握し、適切な施肥管理を行うことで、品質の向上と収量アップ、施肥量低減に効果を発揮します。

■ 予約価格 1台:141,629円(税込)

■ 当用価格 1台:149,083円(税込)

■ 予約申し込み締切 令和3年2月26日(金)

■ お渡し時期 6月上旬にお届けします。

■ お申し込み・お問い合わせ先 最寄りの資材店舗

令和3年3月・4月 資材店舗の営業日について

4月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	③
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	12	13	14	15	16	⑰
⑱	19	20	21	22	23	⑳
㉕	26	27	28	29	30	

・3月は通常営業(土・日・祝日は休業)といたします。

・4月の土・日・祝日の営業は左記の通りです。

対象施設 各資材店舗

○=営業 ×=休業

※営業時間は、平日営業と同様、午前8時30分～午後5時までです。

◎変更がありましたら、改めて広報誌などでお知らせします。

えちご上越米コシヒカリ使用 「白米と同じように炊けるやわらかい玄米」好評販売中

あるん畑では、令和2年産の「えちご上越米コシヒカリ」を使用した「白米と同じように炊けるやわらかい玄米」を販売しています。毎日の健康づくりに玄米習慣を始めてみてはいかがでしょうか？ えちご上越米の消費拡大に向けて、ぜひ1度ご賞味ください。



「白米と同じように炊けるやわらかい玄米 新潟県産コシヒカリ」

648円(税込) 1袋900g入り

■販売場所

あるん畑・精米コーナー近く

■特徴

○簡単

サッとすすぐだけ！
何度も洗う必要はありません。

○便利

浸水時間は無しでもOK！
玄米のプチプチ感をお楽しみください。

「白米と同じように炊けるやわらかい玄米」は、えちご上越米を取り扱う米卸業者・大和産業(株)が手がけるブランド「ヤマトライス」の商品です。栄養豊富な玄米を手軽に美味しく味わえるよう、通常6時間は必要とされる浸水時間を、白米と同じ30～60分に短縮。サッとすすいで一般的な炊飯器の「白米モード」で炊けるよう独自加工しています。(参考:ヤマトライスホームページ)

■お問い合わせ先 あるん畑(Tel:025-525-1183)

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

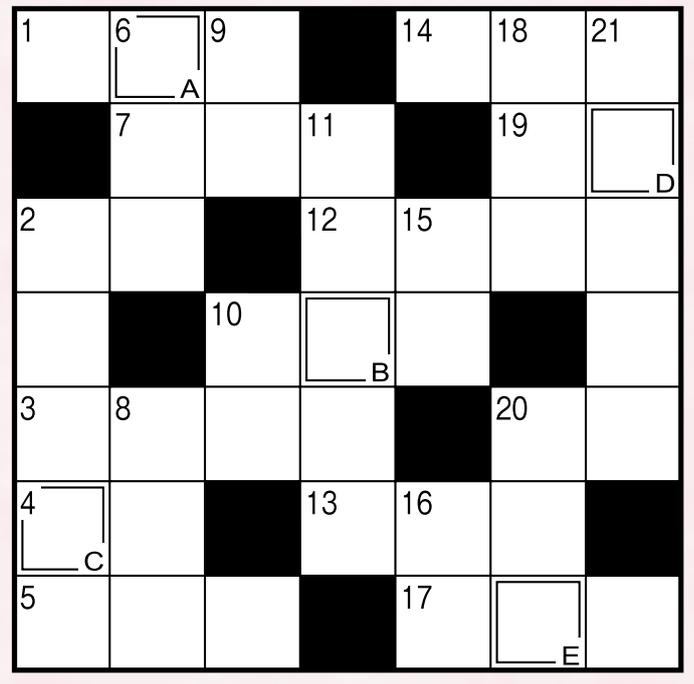
虹のホール おおがた 025(535)1210
虹のホール なおえつ 025(544)1044



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

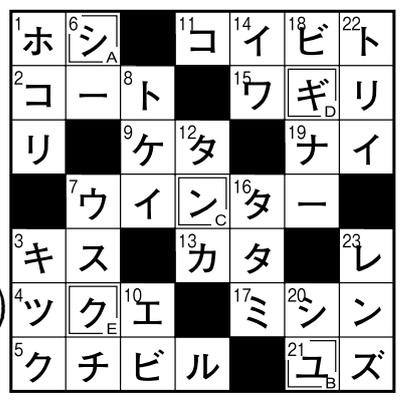
- ② たき火の——を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを——にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑱ 文庫本に布製の——をかけた
- ⑳ 夕方になると家々の窓にとりまします
- ㉑ アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どんぶり焼きに挟んであるもの
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がるもの
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑲ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます

12月号の答え

答え
「シユンギク」



応募総数は
183 通でした。



広報担当のつぶやき

1月の上越地域は記録的な豪雪に見舞われ、高田では10日に積雪244cmを記録したそうです。240cmを超えたのは35年ぶりだとか。我が家でも年末年始からず〜と除雪に追われ、一時は雪を捨てる場所が無くなるほど(汗)まだまだ除雪作業に苦労されている地域もあるかと思えます。くれぐれも安全と健康を第一にお過ごしください。



今月のプレゼント

JAえちご上越産コシヒカリ使用！

「白米と同じように炊けるやわらかい玄米(900g?)」を10名さまに

栄養価の高い玄米を、白米と同じように炊飯器で炊けて手軽に食べられます。初めて玄米を食べる方にもおすすめです。詳しくは今月号の7・13ページをご覧ください。



おたより広場

● 今月号のテーマ ●

我が家流！野菜を

たくさん食べるコツ



自家製野菜を毎日食べています。昼食は主に油炒めで。かさが減るので一度に多くの量を食べられます。他にも豚汁を具たくさんにして煮たり、白菜やキャベツは茹でておひたしにしたりして食べています。

(頸城区 H・Kさん)

保育園の調理師をしています。この時期は冬野菜カレーをつくっています。レンコン、大根、玉ネギ、ニンジンなどを入れます。

(上越市 K・Kさん)

スープをよくつくります。トマトスープやカレースープ、クリーミングシチューなど。旬の野菜をたくさん入れていただきます。

(柿崎区 H・Yさん)

我が家では毎食、野菜のおひたしを山盛り食べます。今だと白菜、モヤシ、アスパラ菜、キャベツ

などをたくさん茹でて、その上におひたし豆をのせたり、ゆで鶏ツナなどを混ぜたりします。

(清里区 I・Hさん)

野菜を適当な大きさに切ってナイロン袋に入れてレンジで温めた後、ハムやかつお節と混ぜてマヨネーズやドレッシングをかけて食べます。旬の野菜は甘くてとてもおいしいです。

(吉川区 H・Hさん)

我が家ではアスパラ菜を少し固めに茹でて、粒マスタードと醤油で和えていただきます。

(上越市 O・Hさん)

ニンジンや大根をピーラーで細かくむき、鍋物に入れたりみそ汁に入れたりします。ピーラーを使うと火の通りが早くなるし、量もたくさん食べられます。

(吉川区 S・Aさん)

孫が野菜好きなので、寒い冬は温かい煮物や汁物などを食べています。白菜、大根、ネギなどをたくさん入れます。

(妙高市 H・Yさん)

キャベツ、ニンジン、玉ネギの上にとろけるチーズとオリーブオイルをかけてレンジでチンして食べています。

(上越市 M・Kさん)

テーマ以外のおたより紹介

畑仕事が好きで、長い冬が終わればまた畑に行ける！と思っただけから楽しみにしています。畑は私の生きがいとストレス解消の場所です。(柿崎区 N・Sさん)

昨年は初めてカリフラワーの種を春と秋にまきました。秋にまいたものがすくすくと成長して、毎日カリフラワーを食べています。今は雪の中に埋まってしまいました。雪下カリフラワーはどんな味だろう？と気になっています。(頸城区 H・Iさん)

編 今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。

● 次号のテーマ ●

卒業式の思い出は？

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、「白米と同じように炊けるやわらかい玄米(900g)」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 JAえちご上越 広報クイズ係	30号	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
----	--------------------------------	-----	--



2月のうんまいレシピ



今月の料理当番



厳しい寒さと雪の中でおいしさをしっかり蓄えた雪下・雪室キャベツを使った、しおり亭おすすめの簡単レシピを紹介します。急いで一品用意したい時やおつまみにもぴったり！キャベツの甘みと塩気のバランスが絶妙で、まさにやみつき注意の一品です。

やみつきキャベツ

材料

・キャベツ……………1玉

甘みがある雪下・雪室キャベツがおすすめです。

白だし……………	40g
中華だしの素……………	14g
ごま油……………	60g
いりごま(白)……………	20g

作り方

- 1 キャベツをざく切りにして水洗いした後、しっかり水気を切る。(包丁を使わず、食べやすい大きさに手でちぎってもOKです)
- 2 材料Aをよく混ぜ合わせ、タレをつくっておく。
- 3 大きめのボウルにキャベツと2のタレを入れて、全体に味が行き渡るようによく混ぜ合わせる。キャベツに味がなじんだら完成。

おいしく仕上がるよう、キャベツの水気はしっかり切ります。味にムラが出ないように、2で材料Aをしっかり混ぜ合わせましょう。

今月の食材



キャベツ

冬と春に旬を迎え、季節によって甘みややわらかさなど違ったおいしさが味わえるキャベツ。冬場のものは寒さから身を守るため、葉一枚一枚がしっかりと巻かれ、固く締まっているのが特徴です。肉厚な葉は加熱しても煮崩れしにくく、甘みが増すため、ロールキャベツやポトフなど煮込み料理にも適しています。

キャベツを丸ごと保存する場合は最初に芯をくり抜き、そこに湿らせたペーパータオルなどを詰め、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。カットされラップに包まれているものは、ビニール袋に入れ替えてから冷蔵庫で保存しましょう。