

広
報

えちご上越

特集

ごはん食のいいところ再発見!

6

2021
Vol.244



こころ耕し、いのち育む。

JAえちご上越

日々の観察で
 作物の声を聴く



大潟区
 農事組合法人 大潟ナショナルカントリー
 大野舜徳^{きよのり}さん(23) 石野杏奈^{あんな}さん(27)

▲大野舜徳さん(左)と石野杏奈さん(右)。



▲定植作業中も細かく状況を観察。



▲ハウスの中で定植を待つえだまめの苗。

経営 メモ	水稻	132%	トマト、ルレクチェ、
	大豆	4%	ブロッコリー、キャベツ、
	えだまめ	14%	ナス、アスパラ菜、ネギ

大潟区にある農事組合法人大潟ナショナルカントリーでは、水稲の春作業と並行して、園芸班がえだまめの播種と定植作業にあたります。その園芸班をけん引するのは大野舜徳さんと石野杏奈さんです。

大野さんは、地元の高校から農業大学校へ進学。実習で訪れた大潟ナショナルカントリーで農業の奥深さを学び、卒業後の令和2年に同法人に就職しました。

石野さんは、以前勤めていた会社を退職後、地域の方から同法人を紹介され、もともと自然相手の農業に興味があったこともあり就職を決め、今年で5年目を迎えました。

えだまめ栽培では、植える前の床づくりに強いこだわりを持つ大野さん。えだまめを栽培する圃場の水はけが悪く、苦勞が絶えなかった1年目の経験を生かし、2年目は丁寧な耕う

んと圃場状況を観察しながらの移植に努めています。やりがいについて、「自分でつくった野菜が、友人から『すごくおいしかった』と言われるととてもうれしく、この仕事を選んで良かったと思います」と話します。

石野さんは、担当するトマト栽培で毎日、作物の様子を観察し、病気が入らないように気を配って作業を行っています。「良い品質のトマトがたくさん採れた時はすごくうれしいです。また作業をしながら、自然と触れ合える農業に大変魅力を感じます」と話します。

大野さんも、石野さんも共通して、作物が発する小さな声を聴き逃さないよう状態をよく観察し、良い作物をつくりたいと情熱を持って農業に打ち込んでいました。2人の成長に大きな期待が寄せられています。



JAの高齢者福祉部門について教えてください。



JAえちご上越では、「誰もが住み慣れた地域で安心して生き生きと暮らし続けることができる地域づくりを推進する」を基本目標に、福祉事業と介護保険事業を行っています。

具体的には、高齢の方が、介護などが必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、介護サービス支援を行うほか、家族(介護者)が安心して仕事に専念できる環境を整備し、家族の負担軽減や介護相談体制などサポート機能の充実を図っています。

現在は、通所介護事業所として「デイホーム三郷」(三郷地区)があり、小規模多機能型居宅介護事業所として「ふれあいの里・高土」(高土地区)、「ふれあいの里・五公」(三和区)、「ふれあいの里・名立」(名立区)、「ふれあいの里・矢代」(妙高市)の4施設を運営しています。

特に「ふれあいの里」は、廃止した旧支店を再利用し、組合員の要望を反映させた“地域密着型の高齢者介護施設”として運営し、介護が必要な状態となっても組合員や地域の方が安心して在宅生活を継続できるよう介護サービスを提供しています。1つの施設で「通い」「訪問」「泊り」が利用でき、利用料は介護度別の月額料金となっており、組合員・利用者に必要な介護サービスを適時提供できる施設となっています。

また、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに向けて、以下の取り組みを行っています。

- ① JA職員および地域住民を対象とした認知症サポーター養成講座の開催。
 - ② JA助けあい組織による施設ボランティアの実施および活動支援。
 - ③ JA職員による日常業務を通じた高齢者の見守り活動。
 - ④ 通所介護事業所での機能訓練強化で生活意欲が増進されるような自立支援の実施。
 - ⑤ 「ふれあいの里」利用者を対象に、「配食サービス」や「テレビ電話での見守りサービス」など組合員・地域住民に必要とされる事業を推進。
- 各施設ともお試し利用ができますので、ご希望の方はご連絡ください。

◎お問い合わせ先は高齢者福祉課 TEL:025-521-3800



常務理事 永田 敬一郎

役員会だより(主な協議事項)

第2回理事会(4月28日開催)

- ・不良債権の処理方針(新規および変更)について
- ・令和2年度決算ならびに第20回通常総代会提出議案について
- ・株式会社上越コープサービスの事業計画の変更について
- ・子会社の決算および利益処分について
- ・共済規程の変更について

・経営管理委員が代表する協議会との事務協力の覚書締結について

第3回経営管理委員会(4月30日開催)

- ・令和2年度決算ならびに第20回通常総代会提出議案について
- ・共済規程の変更について
- ・経営管理委員が代表する協議会との事務協力の覚書締結について

JAえちご上越の組合員
39,260人
(令和3年4月末現在)
正組合員 16,830人
准組合員 22,430人

●氏名・住所・電話番号、組合員資格に変更があった場合は、JAまでご連絡ください。

16	15	14	12	11	10	8	6	3	4	2	
うんまいレシピ	おたより広場	クロスワードパズル	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	営農情報	今月の話題	役員室から	特集 ごはん食のいいところ再発見!	F I A C E

目次



ごはんちゃんくん

ごはん食の いいところ再発見!



えこもりん

私たち日本人の大切な主食・お米。新型コロナウイルス感染症の影響で、3食ともおうちでご飯を食べることが増えている今、JAグループではごはん食のメリットを多くの人にPRしています。一緒にごはん食の良さを再確認しましょう。

Q1

ごはんなどの糖質を抜くとダイエットに効果的って本当?! 実際に痩せた友だちがいるのですが…。

A. 糖質＝ダイエットの敵というのは間違った認識です。糖質について正しい知識を身に付けましょう。

まず、糖質制限ダイエットの仕組みについて解説します。

糖質は1gにつき、必ず3gの水がセットになっています。つまり、1gの糖質を減らしているだけなのに、トータルで体重が4g減ることになります。なので、短期間で簡単に痩せるのです。

しかし、糖質制限をやめると逆に、1gとったつもりでも4gずつ増え、思ったよりも早く元の体重に戻ってしまいます。それに糖質が不足すると体は「溜め込みモード」になりやすく、リバウンドしやすくなってしまいます。

加えて、3大栄養素をエネルギーとして代謝させるには、ビタミンやミネラルなどが必要です。たとえば野菜ばかりの食事では、いくら火をつけて燃やそうとしても燃やす燃料がないことになります。健康を考えると、やはりバランスの良い食事がベストです。

また、糖質が不足すると体は、脂質だけでなく筋肉成分であるたんぱく質を分解してエネルギーに変換しようとするため、トレーニングをしても筋肉量を増やせません。筋トレで成果を出すためにも、糖質は必要なのです。

【出典:すこやか健保 監修:新生暁子 (管理栄養士、スポーツ健康科学博士)】



Q2

朝食をパンからごはんにするメリットは?

A. 健康にも美容にもごはん食がおすすめです。

実はパンに比べてごはんは「脂質」が少なく「食塩」も含まれていないため、毎日の主食にぴったりです。

(日本食品成分表2015版 七訂より)

それぞれに合うおかずを考えても、ごはんは単配が上がります。

ごはんはどんなおかずとも相性がよく、健康的な食メニューづくりにぴったり。また、粒で食べる「粒食」なので「粉食」のパンに比べ、噛む回数が増え、自然と満腹感を得やすくなります。

よく噛むことで唾液が出て消化もアップ。さらに、お米に含まれる「難消化性でんぷん」は、腸内でビフィズス菌が育つ環境を整える働きがあり、お通じがよくなる効果も期待できます。

【ごはん100gと食パン100gに含まれる栄養素など】

	ごはん(精白米)	食パン
エネルギー	168キロカロリー	264キロカロリー
糖 質	37.1g	46.7g
たんぱく質	2.5g	9.3g
脂 質	0.3g	4.4g
水 分	60g	38g
食塩相当量	0g	1.3g

○100gの目安 ごはんは、ごはん茶碗8分目ほど、またはおにぎり1個。食パンは6枚切り1枚半ほど。

Q3

毎日の食事で、子どもになるべく体に良いものを食べさせたいのですが。

A. ごはんは0歳(離乳期)の赤ちゃんから毎日安心して食べられるおすすめの主食です。

お米は無添加なので、赤ちゃんでも安心して口にできる食材。糖質やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、いろいろな栄養素を含んでいるので、栄養面でもおすすめです。

また、パンや麺などほかの主食と比べて脂質が少なく、食塩も含まれていないため、納豆・のり・魚・卵・煮物・みそ汁などとよく合い、健康的な献立づくりが可能です。ただし、合わせるごはんのおともや、おかずの塩分のとりすぎには気を付けましょう。

流通しているお米はほぼ100%が国産です。近年、食料自給率の低さが課題となっている中で、国内生産だけで消費をまかなうことができるお米は、まさに日本が誇る食材ですね。

子どもの成長のために、栄養バランスが良くて安心な「ごはん食」はとってもおすすめです。



重いお米を買いに行くのが大変…
そんな時は

お米のことならJAに！



産直精米工場に注文いただければ お米をご自宅まで配達します！

産直精米工場では、上越市・妙高市で生産されたこだわりの「えちご上越米」を取りそろえ、皆さまからのご注文をお待ちしています。(商品ラインナップは産直精米工場にお問い合わせいただくか、JAえちご上越のホームページをご覧ください)



お米は1袋から注文可能で、ご自宅まで配達します。重いお米を買いに行かなくても、JAがお届けしますのでとても便利！ また、地方発送も承りますので、贈り物などに「えちご上越米」をご利用ください。

◎詳しくは下記までお問い合わせください。

■産直精米工場 フリーダイヤルTEL:0120-11-5837(土・日・祝日を除く平日の午前9時～午後5時)
フリーダイヤルFAX:0120-41-5838



新鮮なお米の
おいしさを
味わってみてね！



あるるん畑の店頭精米サービス 「今摺り米コーナー」をご利用ください！

あるるん畑では「えちご上越米」のほか、地元農家が出荷した玄米を各種取り扱っています。「今摺り米コーナー」では、玄米の店頭精米を無料で行っていますので、ぜひご利用ください。

上越あるるん村 毎月15日・27日は

宅配料金
割引サービス **500**円/個・30*⁰まで

お米や新鮮野菜などあるるん畑の商品と、あるるんの杜・あるるんの海で購入した商品と一緒に発送できます。

※上越あるるん村で1,500円以上お買い上げの方に限りです。重量や組み合わせの関係で同梱できない場合があります。

日本のごはん事情

国民一人あたりのお米の年間消費量は、昭和37年度の118.3*⁰を境に一貫して減少傾向にあり、平成30年度には53.5*⁰とピーク時に比べてなんと半分以下に！ さらに最近では、新型コロナウイルス感染症の影響によるライフスタイルの変化で、家庭での食事が増えた一方、外食の機会が大きく減ったため、お米全体の消費量はさらに落ち込んでいます。このままでは米農家だけでなく、日本の農業そのものにも大きなダメージが…！

「今日は何食べよう？」と迷ったら、ごはんを選んでほしいな♪



今こそ日本のおいしいごはんを食べて、
日本の農業を支えよう！

参考：『にいがたおこめBOOK』新潟県米消費拡大推進協議会 発行(事務局：JA新潟中央会 農業地域対策部)

『にいがたおこめBOOK』はJAグループ新潟ホームページ内「稲作農家のみなさまへ 令和3年の生産に向けた特設サイト」からダウンロードできます。お米の流通についての紹介や、簡単レシピなどが掲載されています。



祝3周年！感謝を込めて創業祭を開催

上越あるるん村 タレントの今井美穂さんが1日店長に



1日店長としてトークイベントを行った今井美穂さん(写真右)。

上越あるるん村がオープンから3周年を迎えたことを記念し、お客さまへの感謝の気持ちを込めて、4月24日から5月9日まで創業祭ウィークを行いました。期間中は、地場産のトマトやキュウリ、山菜などを精力的に販売したほか、素材にこだわったジェラートや惣菜などをイベント価格で提供。また、5月1～3日は宅配料金割引サービスも実施し、多くの人に上越産のおいしさを届けました。

また、4月25日には、新潟県を中心に活躍するタレントの今井美穂さんが1日店長として来店。トークイベントで地産地消の大切さを伝えたり、「えこもりん」と一緒にじゃんけん大会を行い、イベントを盛り上げました。

好評の野菜苗市を今年も開催

浦川原物産館 出荷会員による応援隊が会計をサポート



購入した苗の品種や数を確認する物産館応援隊メンバー。

浦川原物産館では5月1日から18日までの間、恒例の野菜苗市を行いました。今年も浦川原区で生産されたトマトやナス、キュウリ、ピーマンなどの野菜苗や花苗など、常時20種類以上を販売。来店客からは「JAの苗は品質が良くって元気に育つので、今年も物産館に買いにきました。生産者に栽培のコツなどを聞くことができるのも良いですね」と好評です。

今年は新型コロナウイルスの感染防止対策として、隣接するJA倉庫前に特設コーナーをつくり、会計と商品の受け渡し場所を分けて密状態を回避。また、出荷会員による「物産館応援隊」が来店者の誘導や会計補助などに当たり、混雑解消に努めました。

多彩な商品を並べて活動をPR

フレッシュミズ 上越あるるん村でフリーマーケット開催



手づくりのバッグなどを販売し、来店者と交流しました。

食や農業に関心を持つ若い世代の女性が集まるフレッシュミズ組織では、4月25日に上越あるるん村でフリーマーケットを開催しました。当日は5人がポーチやバッグ、小物入れなどの手づくりの品や、家で眠っていた日用品などを持ち寄って販売。また、クラフトバンドを使ったアクセサリ作りの体験コーナーも設け、多くの買い物客を迎えました。

フレッシュミズでは1年を通して料理や手芸に挑戦するほか、農業についての学習会などを実施。フリマは各メンバーの特技や趣味を披露し、地域住民へフレッシュミズの活動を紹介する場として毎年開催しています。

野菜の苗はどこでつくられているのかな

柿崎小学校の児童が(株)エー・エフグリーンを見学



ハウスの中で、元気に育つよう大切に管理されている野菜苗を観察する児童たち。

柿崎小学校の2年生35人は4月20日、浦川原区で野菜や切花、苗などを生産する(株)エー・エフグリーンを訪れ、野菜苗づくりの現場を見学しました。

同学年は今年、学校の畑で野菜づくりに挑戦します。その事前学習として、野菜苗がどんな場所で、どうやって生産されているか知るため見学に訪れました。児童は、同社代表の相澤誠一さんから種まきの様子や接ぎ木苗のつくり方などの説明を聞いたり、「どうしてビニールハウスの中で苗を育てているんですか」などと質問をしながら熱心に学んでいました。

JAえちご上越の話題はフェイスブックなどで配信中!

スマホ対応に
リニューアル!!

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



JAえちご上越

フェイスブックはこちら➔



旬の情報が満載!
SNSもあります

上越あるるん村
ホームページ

上越あるるん村

検索





真剣な表情で田植え機を操作する新採用職員。

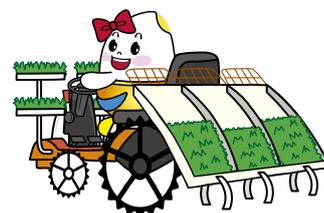
新米職員の米づくりが今年もスタート！

新採用職員 農業実習で「つきあかり」を栽培

令和3年度の新採用職員10人は5月6日に、牧区宮口の水田（約20畝）で田植えを行いました。新採用職員による米づくりは今年で3年目。実習を通じ1年の農作業の流れや生産の喜び、苦労などを学ぶことで、地域農業への理解を深めるとともに、農業から得た経験や知識を今後のJA業務に生かすことを目的としています。

新採用職員は先輩職員の指導を受け、交代しながら4条植えの歩行型田植え機で田植えを行いました。上手く真っ直ぐに植える職員や、泥に足を取られて蛇行する職員など、初めての体験に苦戦しながら作業を進めました。田植え機での移植後は植え直し作業も行い、無事田植えを終えました。

9月上旬の収穫に向け、今後は草刈りや溝切り、穂肥施肥などを行いながら米づくりを学んでいきます。



総代会に向け JA の運営方針を説明

地域別総代および農家組合長意見交換会を開催



会に先立ちあいさつをする笹原会長。

令和3年度の「地域別総代および農家組合長意見交換会」を4月20日から22日の3日間にかけて行いました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、管内4会場で計10回に分けての開催となりました。

会では、5月27日開催の第20回通常総代会に提出する議案の中から、令和2年度事業報告や令和3年度事業計画などについて説明。また、「持続可能な経営基盤の確立・強化」に向けた取り組みの2本柱となる「営農経済事業の収益力向上・収支改善」と「支店機能の再編成」について今後の方針を示し、出席者と意見を交わしました。

乾燥ヨモギの生産拡大へ試験栽培を開始

中山間地域の遊休地を活用して農業所得増大を目指す



遊休地を活用して「自生株増殖法」の試験を行うJA職員ら。

当JAでは、中山間地域の遊休地や耕作放棄地を活用してヨモギを生産し、農業所得の増大につなげようと試験栽培を始めました。

5月14日は板倉区久々野にある約1畝の圃場に、頸南営農センターや園芸畜産課の職員ら約10人が集まり作業を実施。もともと自生しているヨモギを採取して、茎や根本部分を圃場にすき込みました。この栽培法は「自生株増殖法」と呼ばれ、2年目から収穫が可能。収穫したヨモギは乾燥させ、茎やゴミを取り除いてから出荷となります。

国産の乾燥ヨモギの需要が高まっている今、JAでは生産・出荷に取り組む農家を募集しています。興味のある方は各営農センター、または園芸畜産課（TEL:025-521-5181）までご連絡ください。



Point!

JAでは今後も感染症対策を講じながら、組合員の皆さまとの意見交換の場を設け、事業に反映させていただきます。



Point!

JAでは平野部や中山間地域など、それぞれの生産環境に適した品目を提案し、農業生産の拡大と農業所得増大を目指しています。





「高品質米生産コシヒカリスケール」で 適期中干しを実施しましょう！

中干し開始時期が分かる 「適期中干し開始時期調査盤」の使い方

品質向上と反収15^キアップを目指そう！
〔6月は中干しを遅れずに開始〕

①田植えから25日後(3~4週間後)を目安に、茎数を数える。



(例)平坦地の圃場で、田植えは5月15日。(田植え機のセットは50株植え)
24日後の6月8日に生育を確認。5株数えて平均したところ、1株あたり「11本」だった。

②スケールの円盤部分を回し、「11本」に合わせて、中干しの開始時期が分かる！



平坦地で50株植えの田んぼなので、スケールの「A」の部分を見ると「7日後」と表示された。
※中山間地域については、スケール下部のC、Dの部分に表示されます。

つまり「6月15日」が中干し開始時期となります。

中干し作業のポイント

- ①中干しは、田面に幅1センチ程度のヒビが入るまで乾かしましょう。
- ②水田に足を踏み入れて、ワキ^(※1)の発生を確認し、多い場合は夜間落水を行い、根の健全化に努めましょう。
- ③田植えの遅い地域では、浅水管理^(※2)で分けつ^(※3)の発生を促進しましょう。

※1 田のワキ: 稲わらなどが分解するときに、ガスが発生すること。 ※2 浅水管理: 田んぼの水深を3センチくらいの浅水にすること。
※3 分けつ: 稲の根元から新しい茎が次々に伸び出てくること。

農作業事故ゼロを目指して 農作業安全確認運動 実施中！

毎年6・7月は、草刈り機や自走式草刈り機による事故が多発します。当地域では過去に、農道の草刈り中に石が飛んでケガをしたケースや、畦畔で足を滑らせ、機械を支えようと踏ん張った際にギックリ腰や靭帯損傷を負うケースが発生しました。十分に安全対策を講じて農作業を行いましょう。

近年、自走式草刈り機による農作業事故が急増！



事故防止対策

1. 曲がり角では一旦停止し、回転してから前進する。
2. バック時は後ろを確認してから後進する。
3. 安全靴、すね当てを着用する。
4. 横転しやすい機械なので、注意して作業を行う。
5. 絡まった草を取り除く際や、機械の点検の際は必ずエンジンを切ってから行う。

園芸で所得を増やしたい！
野菜づくりに挑戦してみたい！
これから農業を始めたい！

令和3年度 園芸塾を開催します



こんな方に
おすすめです

- ・今は稲作のみだが、園芸にも興味がある
- ・露地栽培だけでなく、ハウス園芸にも挑戦してみたい
- ・未就農だが、農業に興味がある
- ・農業所得増大を目指したい



- 内容: 初回は意見交換を中心に行います。また、すでに園芸に取り組んでいる若手農家から、園芸導入までの経緯をお話しいたします。
- 申込締切: 参加を希望される方は6月15日(火)までに下記までご連絡ください。

園芸塾を通じて、園芸栽培に必要な基本技術や出荷までの流れ、おすすめ品目・品種などの情報をお伝えしていきます。分からないことはお気軽にお聞きください。JAと一緒に園芸拡大を目指しましょう！



- 初回開催日: 令和3年6月17日(木)午後6時～(2回目以降は、隔月の第3木曜日に開催予定)
- 対象: おおむね40歳までの方で、
 - ①園芸生産拡大を目指している方、
 - ②園芸の導入を予定している方、
 - ③これから農業を始める予定で園芸品目の生産販売を目指している方
- 場所: 園芸拠点集出荷施設 会議室 (上越市藤巻58-1)



お申し込み・お問い合わせ先 園芸畜産課(担当:西條) TEL:025-521-5181

「米の栽培履歴記帳」は 専用WEBサイトから入力・提出ができます！

ご利用に当たり、事前にJAへ申込書を提出いただき、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。(利用規約と申込書は、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)

【作業などの内容入力画面】



◀エラー表示により入力漏れを防ぎます。

▼キーワード検索で肥料・農業名を調べることができます。



令和3年産米の
新規利用申込受付期間は、
6月18日(金)まで

※期間を過ぎて提出された申込書は、令和4年産米からの利用申し込みとさせていただきます。



◀ペーパーレスなので押印・訂正印が不要。ご利用のパソコンからその場で提出できます。

お問い合わせ先 農業対策課(Tel:025-527-2050)

皆さん、新型コロナウイルスワクチン接種に行きましょう



けいなん総合病院
看護部長
佐藤明美

新型コロナウイルスワクチンは、

1. 感染を防ぐこと
2. 重症になることを防ぐこと
3. 死亡率を下げること

以上の事が期待できます。

私も医療従事者のため、4月21日に1回目、5月12日に2回目の接種を受けました。

接種後の副反応として、接種部位の痛み・頭痛・全身倦怠感・発熱などが報告されています。私の場合は、1回目の接種後少しづつ左腕が痛くなり、翌日には腕が痛くて車の運転がしづらい感じがしました。2回目の接種後は、寝がえりをうつつたびに左腕が痛く、目が覚めてしまう状況でした。翌朝、痛みが続くため、痛み止

めを内服しました。翌々日には、普段のように生活ができたので安心しました。

院内の情報によると、発熱・頭痛・全身倦怠感など副反応はさまざまですが、年齢の若い方ほど症状が出ています。1回目よりも2回目の方が副反応が出やすい傾向です。1〜2日後には改善しますので安心してください。

不安や心配なこともあるかと思いますが、新型コロナウイルス感染症を少しでも早く終息させるため、皆さんもワクチン接種に行きましょう。



知って得する信用・共済

JA 共済からのお知らせ

もし、明日入院することになってもお金の備えは万全ですか？

新型コロナウイルス感染症や運動中のアクシデントなど、病気やケガは、いつ・どこで・だれが発症(受傷)するかわかりません。

あなたの医療保障は“あんしん”と一緒にチェック☑️してみませんか？

<p>Start!</p> <p>Q.1</p> <p>☑️ 医療保障に加入している</p>	<p>Point!</p> <p>✖️ 病気やケガへの備えについて、早めのご検討をおすすめします！</p> <p>⇒医療保険・医療特約の世帯加入率は88.5%です。</p> <p>※出典：(公財)生命保険文化センター「平成30年度生命保険に関する全国実態調査」より</p>
<p>Q.2</p> <p>☑️ 日帰り入院や1泊2日等の短期入院も支払対象となる</p>	<p>Point!</p> <p>✖️ 入院日数が短期化していますので、保証の見直しをおすすめします！</p> <p>⇒入院患者の42.1%が5日以内、61.2%が10日以内に退院しています。</p> <p>※出典：厚生労働省「平成29年度患者調査」より</p>
<p>Q.3</p> <p>☑️ 短期入院でもまとまったお金を受け取れる</p>	<p>Point!</p> <p>✖️ 入院中の治療費や雑費に加え、入院前後の検査・通院費などもかかるため、一時金で受け取れる医療保障をおすすめします！</p> <p>⇒入院日数が短期化していても、国民1人あたりの医療費は年々増加しています。</p> <p>※出典：厚生労働省「平成30年度国民医療費の概況」より(平成元年度160.1千円、平成30年度343.2千円)</p>

受け取れる金額・回数と保障の期間などを確認しておきましょう！

JAの医療共済が生まれ変わりました！

浜辺美波さんと萩原利久さんが出演の解説動画はこちら →

お問い合わせ先 最寄りの支店 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。 21175670080

上越あるん村

夏野菜

間もなく 出荷最盛期!

あるん畑

トマトやキュウリ、アスパラガスなど旬の地場産野菜がそろっています!



あるんの杜

トマト好きの皆さんお待たせしました♪

Vege'cの手づくりトマトジュースをはじめ、各種トマト商品が勢ぞろい! レストラン「六花の里」のサラダバーには直江津トマトが登場します。



大人気の
サラダバー



トマトジュース



ランチと一緒に スイーツはいかが?

レストラン「六花の里」でお食事された方限定で、Vege'cのスイーツがお得に食べられるサービスを実施中! 価格は1個250円です。ぜひご利用ください。



あるんの杜 6/19(土)・20(日) 父の日感謝セール開催



お父さんに日ごろの感謝を込めて! 生寿司や刺身、くびき和牛などで食卓を華やかにしませんか? おすすめ商品やお得情報については、店頭または上越あるん村のホームページをご覧ください。

※写真はイメージ、価格は全て税込です。天候などにより商品の種類や数量が変わる場合がございます。

浦川原物産館 おすすめ品



こだわりの手づくり加工品

地元で製造された味噌や漬物、梅干しなど種類豊富に販売しています。どれも地場産の原料にこだわった安全・安心でおいしい商品です。



夏におすすめのエコープマーク品コーナー

エコープマーク品はJAグループのプライベートブランド品です。夏に向けて冷やし中華やらっきょう酢、味付けポン酢などの人気商品を集めました。ぜひご利用ください。

直売所 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などを出荷してみませんか? 就農希望者や農業に興味のある方も大歓迎です。詳しくは、あるん畑(TEL:025-525-1183)まで。

掲載内容に関するお問い合わせ先 上越あるん村(代表TEL:025-525-1183)、浦川原物産館(TEL:025-599-2387)



コンテナ・パレットの返却にご協力ください

JAが貸し出した園芸用コンテナ・肥料用パレットは、JAの大切な資産です。自宅や倉庫にJA名が入っている返却し忘れたコンテナ・パレットはありませんか？ご確認の上、必ずご返却をお願いします。

返却先 園芸用コンテナ：園芸拠点集出荷場
肥料用パレット：最寄りの資材店舗



弁護士による無料法律相談会を開催します

本店にご来店いただき、パソコンで弁護士事務所と中継するリモート方式で行います。法律問題でお困りの方は、この機会にご相談ください。

■相談弁護士 森 直樹 法律事務所弁護士

■日時 令和3年7月14日(水)午前9時30分～午後3時30分

■会場 JAえちご上越 本店(上越市藤巻5-30)

■対象者 組合員やその家族、当JAを利用されている方

■募集定員 10人(1人あたり約30分) ※お申し込み順。

■申込方法 午前8時30分～午後5時(土・日・祝日除く)の間に、電話でお申し込みください。

※お申し込みは7月7日(水)まで。受付の際に「住所・氏名・相談内容」を確認させていただきます。資料がある場合は、事前の提出をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症などの影響で中止する場合があります。

■その他 次回開催は11月の予定です。

■お申し込み・お問い合わせ先

各支店・出張所、または総務課(TEL:025-527-2001)

取得した個人情報法を順守し、厳正に管理します。

JAの整備工場と板金工場をご利用ください

今冬の豪雪により「自動車の屋根がへこんだ」「バンパーやボディにキズ・へこみができた」など、板金修理や事故修理でお困りの方は、JAの各整備工場または板金工場までお気軽にご相談ください。



▲自動車板金工場の外観と作業風景。

カーセンター中央(上越市鴨島) [水曜定休]
TEL:025-521-5115

カーセンター北(吉川区原之町) [火曜定休]
TEL:025-548-2202

カーセンター東(板倉区針) [第1.3.5土曜・日曜・祝日定休]
TEL:0255-78-2337

カーセンター南(妙高市関山) [土・日曜・祝日定休]
TEL:0255-82-2112

自動車板金工場(板倉区稻増) [土・日曜・祝日定休]
TEL:0255-78-5162

令和3年度の機構集積協力金の手続きについて

上越市内の農地において、令和3年度中に「経営転換協力金」および「地域集積協力金」の交付を希望される場合、7月20日(火)までに業務受託団体(当JA)にご相談ください。

※令和4年度以降、経営転換協力金の交付単価は減額となります。地域集積協力金と一体的に取り組む場合についてのみ交付対象です。

■お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2035)

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。

令和4年度採用 農業後継者の育成を目的に職員を募集します

明日の農業の担い手を育成することを目的に、「農業後継者育成雇用制度」を活用して、有期雇用契約職員を募集します。JA職員として働きながら、営農に必要な知識や技術の習得、資格を取得することができます。



- 採用時期 令和4年4月1日(金)
- 採用職種および人数 営農に関する職 3名程度
- 雇用期間 原則3年間
- 応募資格 健康で農業に意欲を持ち、雇用契約終了後、農業経営を継続もしくは就農を確約できる方。
- 応募受付期間 令和3年11月30日(火)まで
- 応募必要書類 履歴書
- 採用試験 書類選考、面接試験
- お問い合わせ先 人事教育課(TEL:025-527-2001)

令和3年7月・8月 資材店舗の休日営業について

土・日・祝日の営業(午前8時30分～午後4時)は以下の通りとなります。平日は通常通り営業します。7月3日(土)は廃プラスチックなどの回収のみとし、店舗の営業は行いませんので、ご了承ください。

7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	24
25	26	27	28	29	30	31

8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	24	25	26	27	28
29	30	31				

○=営業 ×=休業

JAのこども教室「ちゃぐりん道場」参加者募集

小学生親子を対象に、身近な食と農の体験学習を行います。



年間計画(予定)

第1回	7月31日(土)	プランターで野菜を育てよう!
第2回	10月16日(土)	お米づくりを学び、笹ずしづくりに挑戦!
第3回	11月23日(火・祝)	味噌づくり体験と、スキージの調理に挑戦!

※各回とも午前9時30分から開始します。

※新型コロナウイルスなどの影響で内容の変更や開催を中止する場合があります。

■会場 JAあぐりキッチン(JA有田支店となり)

■定員 各回、親子合わせて20人
※定員を超えた場合は抽選を行います。結果は7月21日(水)までにお知らせします。

■締切 令和3年6月30日(水)



Eメールはこちら

JA女性大学「さくらカレッジ」8期生 参加者募集

1年1期制のカリキュラムで、食や農、文化を学びませんか? あなたらしく輝く、すてきな女性を目指しましょう!

カリキュラム(一例) ※令和3年7月から令和4年4月までの全6回コース

第1回	7月14日(水)	JAを学ぶ・手芸・昼食会 ◎学生証をお渡しします!
第2回	8月10日(火)	夏野菜たっぷり! 料理講習
第4回	12月15日(水)	ライフプランを学ぶ&リースづくり

※各回とも午前9時30分から開始します。

※新型コロナウイルスなどの影響で内容の変更や開催を中止する場合があります。

■対象 上越市・妙高市の40歳未満の女性

■定員 20人(定員になり次第締め切り)

■受講料 1,700円(女性部フレッシュミズ部会の年会費含む)
※別途、材料費などがかかります。

■締切 令和3年6月25日(金)



Eメールはこちら

■ちゃぐりん道場・さくらカレッジについてのお申し込み・お問い合わせ先
支店・出張所、上越あるん村などに設置のチラシをご覧ください。必要事項をご記入の上、Eメールにてお申し込みください。また、電話でも受付いたします。
地域ふれあい課(TEL:025-527-2030 メール:j.tiikihureaika@ja-ej.com)

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」

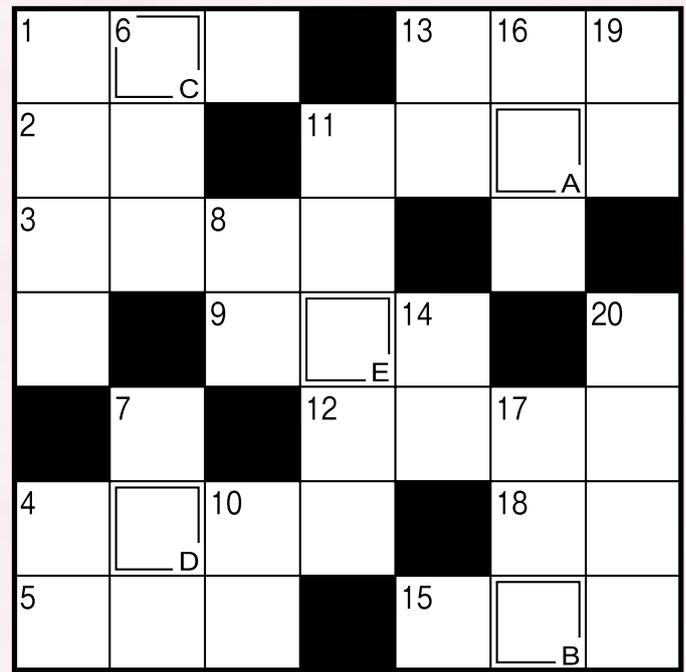
虹のホール いなだ 025(527)2077
虹のホール あらい 0255(70)0101

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

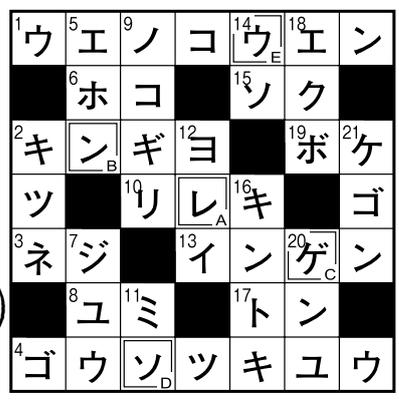
- ① 新しい——が衆議院を通過した
- ④ 南の島に生えていそうな木
- ⑥ 水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦ 傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧ 船が進む方向を定める装置
- ⑩ 火を通していません
- ⑪ 酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬ 奈良公園にたくさんいます
- ⑭ アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯ 月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちようちん
- ⑰ 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑲ 6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ

- ① お尻が光る水辺の虫
- ② 手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③ 「森のバター」の異名がある果実
- ④ 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨ 独り立ちしています
- ⑪ こっちを通ると早く着くよ!
- ⑫ 石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬ オルカと呼ばれる生き物
- ⑮ 傘の先からポタポタ落ちます
- ⑱ 口の大きな爬虫(はちゅう)類

4月号の答え

答え
「レンゲソウ」



応募総数は
125通でした。



広報担当のつぶやき

広報を担当して早3ヵ月。まだまだ勉強の毎日です。
田植えが終盤に差し掛かってきました。田んぼに植えられた細い苗が、やがて風になびく「緑色のじゅうたんの景色」や、穂がたわわに実り「黄金色に輝く景色」に変わることを想像すると、神秘的なものを感じずにはいられない担当なのでした。



今月のプレゼント

あるんの社の人気商品!

雪室人参ドレッシング 2本セット × 10名さま

(オリジナル & まろやか白味噌味)

冬の農業所得向上を目指す農家とJAが連携して開発しました。数メートルの雪が積もる上越市牧区高尾集落で1ヵ月以上、雪室でじっくり寝かせた雪室ニンジンを使用しています。まろやか白味噌味は、高田農業高校の生徒が考案した上越ならではの商品です。

メイド・イン・上越
に認証!



おたより広場

今月のテーマ

じめじめした梅雨

あなたはどのよう過ごす？

山間地に住んでいるので、晴れた日に近くの高いところ(丘など)に散歩を兼ねて出かけます。青空と山々を眺めると憂鬱から爽快になります。

(大島区 N・Kさん)

じめじめした梅雨は…。庭のコケの成長を楽しみに過ごします。

(牧区 N・Kさん)

家の周りはスミレ、タンポポが雨に濡れて生き生きとしています。雑草も伸び大変ですが、生命力の強さに元気をもらっています。

(妙高市 M・Rさん)

雨が似合う「あじさい」、「薔薇」、「花菖蒲」、「クレマチス」など、庭の花を見て楽しめます。

(妙高市 T・Yさん)

編

雨に濡れた花々。より一層色彩が際立ち(金・洋)も大好きです！

イラストしながら「根ぐされ」を心配しています。

(名立区 M・Hさん)

梅雨にも負けず、運動して汗を流し、たっぷりおいしい物を食べる！

(大潟区 Y・Mさん)

晴れ間をみて、なるべく外の仕事などを行い、気分転換をする。雨の日はゆっくり休みます！

(吉川区 S・Kさん)

雨が降れば畑もできないし、家で趣味の編み物をし、親戚の子どものチャンチャンコを編みます。

(上越市 K・Mさん)

ちょうど衣替えの季節でもあるので、断捨離しながら家の中を整理しています。

(上越市 O・Hさん)

梅雨…。嫌いな人が多いようですが、私は全く気になりません。むしろ雨の日は大好き！映画を見たり、ミシンで小物を作った

り、読書をしたり、クロスワードパズルを解いたり…。やることはたくさんあるので楽しんでいきますよ！

(清里区 I・Hさん)

テーマ以外のおたより紹介

3月の大雪から春になって、畑を見ればニンニクの青葉が元気よく顔を出しました。すごいですね！

(吉川区 F・Yさん)

新採用となった10名の職員の皆さんの希望に満ちた笑顔がとても好感です。

(上越市 S・T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。(金・洋)は趣味の釣りに行けないので、来たるべき梅雨明けに向け釣り具のメンテナンス・準備をします！

次号のテーマ

短冊に願いを…

あなたの七夕の願いごとは？

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、「雪室人参ドレッシング(2本セット)」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	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	

締切
6/30(水)
消印有効

6月のうんまいレシピ



今月の料理当番

あるん畑 農家レストラン

ほっこり笑顔のお惣菜

おかげさま

真っ赤なトマトの酸味と、卵の優しい味の組み合わせがおいしい炒め物です。今回は塩味でシンプルに仕上げました。「おかげさま」ではオイスターソースを加えて味付けした商品を販売していますので、気になった方はぜひご賞味ください。

トマトと卵の炒め物

材料

- トマト……………2個
- 卵……………3個
- 生くらげ…1パック(約100g)
- サラダ油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- A 砂糖……………大さじ1/2
- しょう油……………小さじ1

作り方

- 1 トマトは皮つきのまま、8等分のくし切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、材料Aでしっかり味を付ける。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の卵を流し入れ、半熟で大きめの炒り卵をつくる。(写真)
- 4 炒り卵に生くらげ、トマトを加えて軽く炒め、塩で味を整えたら完成。



生くらげは、あるん畑で販売しています。



今月の食材

トマト



夏野菜といえば、真っ赤に色づいたトマトを思い浮かべる人も多いはず。当地域では広い範囲でハウス栽培や露地栽培が行われていて、春から秋にかけて各地区から高品質でおいしいトマトが出荷されています。

トマトを買う際は、よく色づいてムラがなく、ヘタ部分は濃い緑色のものを選びましょう。真っ赤に熟して柔らかいトマトは、ビニール袋に入れて口を留め、冷蔵庫の野菜室へ。まだ熟し切っていないトマトは常温で保存し、柔らかくなったらビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に移しましょう。