広えることが

特集

食・農・JAのクイズが届いたよ! えこもりんからの挑戦状

8 2021 Vol.246





ふるさと未来で働く20代の若手社員。

ることが可能となりました。

JA全農と栽培契約を結ぶブランドトマト「アンジェレ 10 計当たりの収量は県内トップクラス



次選果を機械で行うことで効率化を図り、二次選果は丁寧な 手作業で商品を選別。

計画を立てられるようになり、その結 種・圃場ごとに、年次・月次・日次栽培 培暦をもとに、水稲・園芸作物を品 タ、収量データなどから割り出した栽 実現しています。スマート農業の導入 未来では、8人と少人数ながら 芸との複合経営を行う(株)ふるさと 生産法人があります。 により、過去の生育データや気象デー ーCT(情報通信技術)を活用したス ―CT活用で徹底した作業効率化を 柿崎区上直海で、水稲を中心に 若手農業者の育成に重きを置き、 ト農業に積極的に取り組む農業

うになりました。また、作業計画を 突発的な緊急作業にも柔軟に対応す 位を把握でき、防除や荒天などによる 良く作業指示を出すことができるよ 果、若くて経験の浅い社員にも効率 しっかりと組むことで、作業の優先順 袁

地域農業に貢献していきます。 企業を目指しながら、ふるさと未来は えず改良を繰り返し、進化し続ける 決して現状に満足することなく、 絶

行し上手くいったときはすごくうれ 持って仕事にあたる企業となりまし うというスタイルが生まれました。こ 題を共有し、全員で解決策を出し合 境をつくることにより、社員全員で課 よう指導しています。そしてアイデア めに、社員に゛常に考えて゛仕事をする から2人目)は「自分で考え、提案、実 なり、社員一人一人が経営感覚を まで視野に入れて作業を行うように れにより作物の生産だけでなく販売 や問題点などを気軽に発言できる環 た。若手社員の杉森太一さん(写真右 また、同社では作業効率を上げるた し、農業が楽しいです」と話しま

役員室から



JAえちご上越の販売事業について、農業所得を向上させるた めの方針や強化策を教えてください。





「販売事業の強化」は農業所得の確保・向上に直結するため、とても重要です。事業強化に向けて大 切なのは、一定水準以上の品質のものを生産して、より多くの数量をJAに出荷いただき、販売力を つけることです。まさに一人一人の力を集めたスケールメリットを発揮することが協同活動の強み であり、販売事業の強化にもつながります。

当JAの強化策について、稲作では、米卸等の実需者が求め る安定した品質・食味に応えるための「土づくりの推進」と「基 本技術の励行1、希望数量に応じるための「集荷結集」がカギと なります。従って、JAと取り引きのある全国約50社の販売先 との結び付きをさらに強め、意見交換を行いながら需要に応 じた生産・販売に取り組むこと、これが販売強化への第一歩と なります。



▲「えちご上越米」の販売強化に向けて、全国の取引先か ら意見・要望を聞く求評懇談会を開催しています。(今 年度は7月15日に28社がリモート形式で参加)



また園芸では、取引先からの情報に基づき「需要に対応した販売(相対取 引) |を進め、販売経路を増やすことが重要です。まず農家へ需要がある野菜 の情報などを提供し、それを基に園芸生産を拡大することで、農業所得の確 保・向上が可能になると考えます。

JAでは、この2つの施策を軸に販売事業を強化し、組合員の皆さまの農業 所得向上を目指していきます。

常務理事 岩崎

役員会だより(主な協議事項)

第5回理事会(6月28日開催)

- ・令和2年度決算監事監査指摘の改善結果について
- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- •不祥事件再発防止策の実施状況報告について
- 諸規程の変更について
 - 1.職制規程
 - Ⅱ. 職能資格規程

- ・業務および財産の状況に関する説明書類(ディスクロージャー誌)に ついて
- ・7月賞与の支給について
- ・団体の准組合員加入について

JA えちご上越の組合員 **39,339** _人 (令和3年6月末現在)

正組合員 16,828 人 准組合員 22,511 人

広報誌7月号9ページ、終活セミ ナーの記事の中で、講師のお名 前が間違っていました。深くお 詫び申し上げ、訂正させていた だきます。

【誤】荒川新 理事長

⇒【正】荒木新 理事長

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。

15 14 12 11 10 8 6 3 2 4 知って得する信用 今月の話題 クロスワードパズル 営農情報 役員室から Aからのお知ら **|**売所通 A C E

えこもり.

目 次 特集

食 農 JA のクイズが届いたよ! えこもりんからのお

皆さんは農業、JAについてどれくらい知っていますか?



日本で飼育されている乳牛と肉牛の頭 数はどちらが多い?

2)肉牛





日本の牛乳輸入量の割合はどれくらい?

(1)0%⁽²⁾20% 350%





タマネギはどの部分を食べている?

①根 (2)葉 3実





シイタケは何から育てる?

(1)種 (2)苗







えだまめが成長すると何になる?

①そらまめ ②大豆 ③グリーンピース



この機械の名前は?







問1の機械は何をするために使う?

①収穫・脱穀 ②田植え ③草刈り



米俵1俵の重さは?

①30+□ ②60+□ ③100≠□

1		





米を保管するのに適した場所は?

- ①低温で湿気が多い場所
- ②低温で湿気が少ない場所
- ③高温で多湿の場所

問	米
5	い

という字は「八十八」を表していると われます。その理由は?

①1本の稲に約88粒実るから

- ②実るまで約88回の手間をかけるから
- ③実るまで約88日かかるから

問 和食の基本とされる「一汁三菜」はどの 組み合わせのこと?
1 (2) (2) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4
和え物 ごはん 汁物 煮物 汁物
漬け物 焼き魚 煮物 焼き魚
ごはん 汁物 ごはん 汁物
問 12 かの三角構造のデザインは、どん なイメージでつくられた? ①海 ②空 ③大地
「えこもりん」は、妹や弟のお世話をする のがとっても得意な女の子。それぞれ
何がモチーフとなっている?
(水ケットの中に) いるよ (いるよ) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

【クイズの答えはこちら】

問1. コンバイン 問2. ① 問3. ② 問4. ② 問5. ② 問6. ②(乳牛は雌(メス)のみで、乳牛から生まれた雄(オス) は肉用として飼育されていることも、肉牛が多い理由の一つといわれています) 問7.①(牛乳は自給率100%=全 て国産の食材です) 問8.②(葉の根元のふくらんだ部分を食べます) 問9.③(シイタケは植物ではなく菌類です) 問10.② 問11.①(一汁三菜は「汁物+主菜+副菜+副々菜」の組み合わせのこと。ごはんを中心とした食事のお手 本です) 問12.③(「ゆるぎない大地・日本の国土」をイメージし、右側の三角形は「自然」、中のAの部分は「人間」、左 の円は「農業の豊かさ・実り」と「人間の和」を象徴しています) 問13. ① - B、② - C、③ - A 問14. 20(JA えちご 上越は平成13年3月に誕生しました) 問15. ①イチゴ ②サクランボ ③メロン ④イチジク ⑤ビワ ⑥パイナッ プル ⑦キュウリ ⑧ゴボウ ⑨ミョウガ ⑩ナス ⑪カリフラワー ⑫ショウガ ⑬カブ 問16. 満(満作は穀 物がよく実ることを意味します)

土鍋でごはんを炊いて食べ比べ

戸野目小学校で出前講座



「甘くていい香り!」とごはんの炊き上がりを確認する児童たち。

上越支店協同活動委員会は6月24日、戸野目小学校5年生に 向けて食の出前講座を行いました。児童31人は、朝食の大切さ やお米の栄養、食料自給率などについて学んだ後、土鍋を使っ た炊飯に挑戦。「コシヒカリ」と「こしいぶき」、「みずほの輝き」、 「つきあかり」の4品種を用意し、ごはんの粒の大きさや味、香 りや柔らかさなど食べ比べも行いました。

ではんが炊き上がるまでの間、児童は土鍋の中から聞こえ る音や勢いよく出る蒸気、香りなどを熱心に観察。フタを外し て、真っ白な湯気とともにふっくらと炊きあがったごはんが 現れると、ひときわ大きな歓声が上がりました。

遊休地を活用して農業所得増大へ

牧区でヨモギ試験栽培



収穫に期待を込めながら作業する参加者。

JAでは今年度から、休耕田などを活用したヨモギの移植栽培を試験的に 行っています。中山間地域の耕作放棄地を活用し、農家の所得向上につなげる ことが狙いです。

7月1日には牧区棚広新田の圃場(約8元)で地元農家やJA職員、上越地域振 興局職員など10人でヨモギの根を定植。別の畑に自生していたものを採取し、 葉のついた茎上部を切り落とし、根の付いた茎の下部を植える「切り下利用 法」を用いました。圃場に江立て機で溝を掘る担当と、溝に約15間隔でヨモギ の根を置いていく担当、根を定植していく担当に分かれて作業を行いました。

収穫は来年から可能となり、乾燥させて茎を外した葉が乾燥ヨモギとして 出荷されます。

真心込めた絵はがきで元気をお届け

助けあい組織 暑中見舞い作成



7月7日は「きずな」上越地区の会員が富岡研修会議室に集まりました。

上越地域で活動する助けあい組織「きずな」と、わかば地域の「わかば虹

の会」では、地域の高齢者が暑い夏も元気に過ごせる よう、暑中見舞いの絵はがきを毎年作成して届けてい ます。

7月には「きずな」会員44人と「わかば虹の会」会員24 人が、地区ごとに集まって絵はがきを作成。青色の涼 しげなアサガオのイラストにメッセージを添えて、約 2千枚を完成させました。参加した会員は、「コロナ禍 で交流が少なくなっている中で、絵はがきを見て元気 になってもらえたらうれしいです」と話していました。



▲作成した暑中見舞 いの絵はがき。

自然とふれあいながら地域農業を学ぶ 中郷小学校 農業体験学習



児童に食べごろな実の見分け方を教える小島さん(左)。

中郷支店協同活動委員会では、食育活動の一環として、また、新 型コロナウイルスの影響で生活行動に制限を受けている子どもた ちを元気付けるために、小学生向けの農業体験を企画しました。

7月14日には、中郷小学校の3年生20人を中郷区の神成石ファー ムに招待し、ブルーベリー狩りを体験してもらいました。代表の 小島藤吉さんはブルーベリーの栽培方法や品種、熟した実の見分 け方などを説明。児童からは果樹園にあるブルーベリーの本数や、 栽培の苦労などについて質問が上りました。その後、児童はブルー ベリーを収穫して、「こんなに大きいブルーベリーを初めて見た!」 や「とっても甘いね!」と歓声を上げながら味わっていました。





フェイスブックはこちら➡





双子座



上越あるるん村





設置研修で、熱心に説明を聞く参加者。

効果高めるため正しい設置方法を学ぶ

鳥獣害対策 電気柵設置研修会

JAは上越市、猟友会などと組織する「上越市鳥獣被害防止対策協議会」の一員として、年々深刻化する鳥獣被害をくい止めるために電気柵の普及活動に取り組んでいます。

6月28日から7月2日にかけて、令和3年度事業分の電気柵本器と資材を同協議会へ納入し、その後申し込み団体に配付。また、今年度新たに電気柵を設置する団体に対して設置研修も行いました。研修ではイノシシの生態や習性などを解説するとともに、電気柵の特徴を紹介。実際に圃場で柵の張り方や、注意するポイントも説明しました。参加者は熱心に耳を傾け、鳥獣害対策を学んでいました。



Point!

年々深刻化する鳥獣被害に対し、JAは地域の農地と農産物を守るため、これからも行政や関係機関と協力し対策を講じていきます。

白球追いかけ、はつらつとプレー!

第17回 JA えちご上越旗争奪幼年野球大会



見事、決勝戦を制し優勝した「新井ジュニア」の選手たち。

6月26日と27日、7月11日の3日間で、上越市少年野球場などを会場に、「第17回JAえちご上越旗争奪幼年野球大会」を行いました。2年ぶりの開催となった今大会は24チームが出場。グラウンドで一球一球気持ちを込め、はつらつとプレーする選手たちに、観客席からは保護者らの拍手が送られ、会場は熱気に包まれていました。

熱戦の結果、優勝は「新井ジュニア」、準優勝は「源入幼年野球」、3位には「春日新田UF」と「大潟フェニックス」が輝きました。

Point// 地域貢献活動の一

地域貢献活動の一環として、これからも地域のスポーツ振興を支援していきます。

現場を視察し園芸拡大方策を考える

園芸圃場巡回視察研修会



ヨモギ乾燥ハウスを視察する笹原会長ら。

6月22日に、令和3年度園芸圃場巡回視察研修会を行いました。

今年度は頸南地区で開催し、JA役職員のほか、上越地域振興局や上越市・妙高市の関係行政機関など、合わせて約70人が参加しました。

視察では、板倉区久々野のヨモギ乾燥ハウスや妙高市上濁川のピーマン圃場、妙高市坂口新田の長ネギ圃場、妙高市西野谷のカボチャ圃場を見学しました。各会場では、担当の営農指導員と生産者が今年の生育状況、近年の市場動向などを説明。参加者は圃場を見学しながら担当や生産者と意見を交わしました。



Point!

JAでは園芸振興を進め、農業者の所得増大に向けて園芸指導体制を強化していきます。

これから 参加希望の方も 大歓迎!

園芸導入を目指す農家をサポート

_{令和3年度}園芸塾が開講しました

JAでは、農業所得アップに向けて園芸導入を目指す農家を対象に「園芸塾」を開催しています。6月から来年2月までの間に5回の 講座を実施し、園芸品目の生産・販売に関する技術指導や、コスト低減策など経営に関する情報提供を行います。

第2回講座は 8月19日(木)午後6時 開催

こんな方に

- ・今は稲作のみだけど、園芸にも興味が ある。
- ・農業所得をアップさせたい。
- ・露地栽培だけでなく、ハウス園芸にも 挑戦してみたい。
- ・すでに園芸に取り組んでいる人の話 を聞きたい。
- ■内容: 園芸生産に役立つ農業機械の紹介 若手園芸農家による講演会 意見交換
- ■会場:富岡研修会議室

(上越市大道福田615 ※富岡出張所となり)

参加希望の方は、 下記までご連絡ください!

6/17初回講座 振り返り

農家8人とJA営農指導員9人が参加しました。 JAは、補助事業などを利用して園芸用ハウスや 農業機械を導入する際の手続き方法、安定収入が 見込めるおすすめ品目の特性などを紹介。また、 若手の園芸農家を代表して、上越市の堀口典幹さ んからこれまでの経過や苦労した点、栽培のこだ わりなどについて聞きました。

堀口さんは、「どんな品目をどうやって生産・ 販売するか具体的な計画を立てることが重要。 困ったら先輩農家を頼って研修させてもらうの も良いと思います」とアドバイスしました。



自身の経験をもとに、園芸導入までの流れを 説明する堀口さん(写真左奥)。

6/17 初回講座風景



園芸塾についてのお問い合わせ先 園芸畜産課(TEL:025-521-5181)

農作業中の熱中症に注意!

熱中症が疑われる場合は

暑い環境で体調不良の症状がみられ たら、すぐに作業を中断しましょう。

·★・代表的な症状は右記の通りですが、熱中 症には決まった症状がなく、「暑い環境 での体調不良」は全て熱中症の可能性が あります。



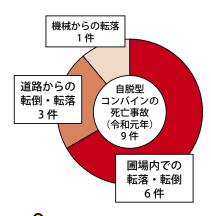
熱中症警戒アラートを活用しましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日または当日に、都道府県ごとに発 表されます。発表された日は、外出を控える、エアコンを使用するなどの対策を積極的に行いましょう。

秋の農作業安全確認運動2021実施中

自脱型コンバインによる事故の特徴と安全装備について

~死亡事故原因で最も多いのが転倒・転落です~



負傷事故も含めると、転倒・転落事故の半分弱は後進時に発生しています。さらに、刈り取り・搬送部ではチェーンやベルトへの巻き込まれ、脱穀部では手こぎ作業時のフィードチェーンへの巻き込まれ、排わら処理部ではカッターで切られた事故が多く、重傷事故に至るケースも少なくありません。





後進時は慎重に運転を!手こぎ作業時や点検整備、 清掃作業時の巻き込まれにも注意しましょう!

参考:農研機構農・作業安全ポスター

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2035)



営農情報をLINEで配信中!

営農部ではLINEによる営農情報の配信をスタートしました。稲の生育速報や技術情報など営農に役立つ情報をいち早くお届けします。

お手持ちのスマートフォン、タブレットから 「友だち追加 |をお願いします!







友だち追加の方法

【コードを利用する場合】

- ▲. スマホのカメラで上記のコードを 読み取り、
 計「追加」をタップすれば登録完了!
- B. ①LINEアプリを起動して、ホーム画面の会サ「友だち追加」をタップ。
 - ②**闘**「二次元コード」をタップしてコードを読み取り、**公**「追加」をタップすれば登録完了!

【IDで検索する場合】

- ①LINEアプリを起動して、ホーム画面の **冷**・「友だち追加」をタップ。
- ②**Q**「検索」をタップして、@618zoxpw と入力。「追加」ボタンをタップすれば登 録完了!

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)



朝 0)

りました。一度にたっぷりと煮て 軍 小分けに冷凍し、 その日から毎朝の黒豆が習慣とな したら、黒豆が大好きな息子 れる場面 ために、毎日黒豆を食べよ 1品増えて助かっています。 僕も毎日食べることにする が とある時代劇 で親の負担も少なくおかず 幼少期 面があり に、 「立派な人になる 、ました。その話を を見てい 毎日少し たら、 こと言わ しずつ が

般的 てい 学で出てくる大豆は黒色大豆とさ 豆は種皮の色によって、黄色、黒 れていたそうです。 時代劇にも登場したように、黒 緑などあり品種の多いお豆です。 大豆といって大豆の そもそも黒豆とは、正式名は黒 お正月のおせち料理に登場する 『な大豆 説には平安時代から食べら たようですが が 黄色 、その頃 大豆、そして薬 種です。大 ぶから

> は、 ビタミンB1、B2も多く、さらに です。また、成長期の子どもには 含まれています。 エネルギーに転換するのを手伝う も多く含まれます。糖質や脂質 欧化作用 欠なカルシウムも豆類の してはいけない ij を含むタン 子どもの フェ 黒 豆 ノ 1 があり風邪予防にもなる には全ての必須 脳の パ ル、 ク質が豊富 発達の 食物繊維も豊 鉄分がたくさん ために不 中で最 アミ 富

要な食材の 豆類 ンパ まいました。そこで、脂質、糖質、 脂質の過剰摂取が急速に増えてし になりました。その結果、日本では まで評され からの食文化も一般的に並ぶよう 元気に育ってくれたらと願います ように、とまでは 食 現代では、日本の ク質の三つのバランスが良 はむしろ現代の な た黒 ように思 0) 0 ではも 黒豆で、 一豆を、 食卓には、海 日本にこそ必 ったい います。 11 · 年 に 1 立派な将軍 ませ 夕



食育インストラクター 岡村麻純

年金のことならJAに

催 炎会を 開

開催日:毎週**水曜日**と毎月**第2日曜日** (祝日を除く)

間:午前10時~午後3時まで 畤

場 所:富岡研修会議室

によって邪気をはらうところから 黒豆。マメに働けるようにと、黒

:病息災を願って食べられます

の魅力は願いだけではありま

(上越市大道福田615 ※富岡出張所となり)

年金定期便の 見方って?

書類の準備が 大変そう…





お気軽にお越しください!

JAには年金相談専門の職員がいます。 年金のあれこれ、私たちにご相談ください!

する



渡辺京子 担当 中央·和田·春日支店



上野文子 担当 有田·谷浜·名立支店



東條千栄子 担当 上越·三和·清里·牧支店 富岡出張所



塚田優子 担当 安塚・浦川原・大島 大潟·頸城支店



小松孝子 担当 はまなす・吉川・ 八千浦南川支店



長嶺かよ子 担当 新井·泉·関山·妙高高原· 中郷:板倉支店

お問い合わせ先 お近くの支店・出張所、または営業課(025-527-2032)

上あるしたけお合作集 8月7日 → 15日目まで 営業時間:午前9時30分~午後6時 営業時間:午前9時30分~午後6時



お盆の手土産にあるるんの 杜のギフトセットやくびき 和牛はいかがでしょうか? あるるん畑では8月11日(水) から13日(金)に恒例の「盆 花市」を開催します。

(盆花市の期間中のみ、全店舗9時 から営業します)



▲昨年の盆花市の様子。

地場産ナスが 最盛期を迎えています

新潟県はナスの栽培面積が全国トップのナス王国! 上越地域でもさまざまな品種のナスが栽培され、「越 の丸なす」や「上越丸えんぴつナス」、「十全なす」、「水



なす」などが並んでいま す。焼いて!煮て!蒸し て!漬けて! お好みの 調理法でお楽しみくだ さい♪

夏限定商品が続々登場



あるるんの杜では夏限定の商品 を販売。今年は、スイカシャー ベットやメロンパフェなどのひ んやりスイーツ、特製焼きそば

> など暑い夏に食べた いメニューを取りそ ろえて、皆さまのご 来店をお待ちしてい ます。

出荷会員 大墓集中

まだまだ出荷会員を募集中です。愛情込めて育てた野菜を、 あるるん畑や浦川原物産館で販売しませんか? 随時説明会 を行っていますので、まずは上越あるるん村までご連絡く ださい。



生産から販売までの流 れ、出荷規格や荷姿など についてご説明します。

あるるん畑・副店長 本間

(営業時間は午前10時~午後5時)



地場産夏野菜コーナー

キュウリやナス、トマト、カ ボチャなど地場産の夏野菜 を集めた特設コーナーで す。商品に『〇〇区産』と表 示してありますので、選ぶ 時の参考にしてください。



地元生産者の和菓子

まんじゅうや生菓子などの和 菓子が種類豊富に並んでいま す。農作業の休憩時やお茶請け などにご利用ください。

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

和3年産 年間予約定期字配米

JAマイライ



商品番号 01 えちご上越米 コシヒカリ(5kg1袋)

昼夜の寒暖差が大きい上越市 の山間地で栽培されたコシヒ カリです

参考:令和2年産通常価格 2,430円(税込)



コシヒカリの美味しさを受け ついでいるお米です。コシヒカ リに近い旨みと香りがあり、しつ かりとした食感のあるお米です。 参考:令和2年産通常価格 2.100円(税込)



新雪米 コシヒカリ(5kg1袋)

妙高山の裾野に広がる妙高市 矢代地区で栽培されたコシヒ カリです

参考:令和2年産通常価格 2,560円(税込)

商品番号 05

みずほの輝き(5kg1袋)

ふっくらとして米粒は大きく

つややかな外観でコシヒカリ

と比べても遜色がなく、さめ

2,150円(税込)

ても美味しいお米です。

参考:令和2年産通常価格

えちご上越米



商品番号 03

培・収穫しています.

えちご上越米 特別栽培米

従来の慣行栽培と比べ農薬・

化学肥料を5割以下に抑え栽

コシヒカリ(5kg1袋)

えちご上越米 つきあかり(10kg1袋)

炊き上がりがつややかで、コ シヒカリにも負けない美味し さを持った、お買い得なお米 です

参考:令和2年産通常価格 3,870円(稅込)

「マイライス」は、こだわりの地場産米を 事前にご予約いただき、定期的にご自宅へ お届けするサービスです。

現在、令和3年産米の予約を受け付け中。 重いお米を買いに行かなくても、精米した てのお米をJAがお届けしますので、とて も便利!ご親戚などへの発送も可能です。 JA組合員以外の方もお申し込みいただけ ます。

典

毎月ご自宅へ

配達します!

令和3年9月30日(木)までにお申し 込みいただいた方に、年間特別価格 (5kg各種通常価格から150円引き、 「つきあかり10kg」は280円引き)で ご提供します!



6カ月(6回)以上お申し込みいただ いた方には、配達最終月に粗品をプ レゼント!

令和3年産米の価格は、 9月以降にご連絡します。

■お届け・発送について で自宅・地方発送ともに、お申し込み月の 第4週に商品をお届け予定です。 (日にちの指定はできません)

お申し込み・お問い合わせ先 産直精米工場(フリーダイヤル:0120-11-5837 ※土・日・祝日を除く平日の午前9時~午後5時)



気軽に

継続30日間「健康チャレンジ」に参加しませんか

JA グループ新潟主催

詳しくはチラシ・ポスターまたは JA グループ新潟のホームページを ご覧ください。

■チャレンジ期間:令和3年**9月1日(水)**~令和4年**1月31日(月)**の うちお好きな30日間

■プレゼント応募締切:10月~2月までの毎月10日

6つのチャレンジコースから選んで目標を決めましょう。複数選んでもOK!

朝食をしっかり食べる

チャレンジ例

- ●ごはんと具だくさんの お味噌汁を食べる。
- ●夜食・間食・飲酒は控えめにする。

減塩生活を続ける

チャレンジ例

- ●しょう油は小皿にとって、つ けて食べる。
- ●麺のスープは飲み干さない。

バランスの良い食事を心がける

チャレンジ例

- ●新潟の旬の味を楽しむ。(県産 の野菜・果物を毎日食べる)

●主食・主菜・副菜をそろえることを心がけて食べる。

元気コース

自分にあった運動を続ける

チャレンジ例

●毎日10分以上テレビを見ながら筋 トレ・ストレッチをする。

誘惑に負けないコース

5 タバコは 買わない、 もらわない



マイチャレンジコース

自分で決めるマイチャレンジ

チャレンジ例

- ●寝る前のスマホなどの使用は控える。
- ●脳トレ、音読、パズルをする。

STEP ② 9月から1月までの5カ月間のうち、**30日間継続してチャレンジ**しましょう。

キャンペーンチラシについている「報告ハガキ」または官製はがきに、チャレンジ結果と必要事項を記入してご応募くだ さい。締切は10月から2月までの毎月10日。抽選で毎月20名さま(合計100名さま)に新潟県産農畜産物をプレゼント!

※商品の発送をもって、当選者の発表とさせていただきます。

■お問い合わせ先 JA新潟中央会 食農くらし対策課(TEL:025-230-2023)

食ネット・共同購入のお知らせ

JAの「安全·安心な食生活推進委員会」(通称:食ネット)では、 皆さんの健康的な食生活に役立ててもらえるよう、原材料を厳 選した商品の共同購入運動を推進しています。

取扱商品は約90品で、予約 申し込み制。毎月1回の配達 となります。申し込みチラシ は各支店にご用意してありま すので、ぜひご利用ください。



おすすめ商品 【粗糖】

鹿児島県産サトウキビ を使用。精製を抑えてミ ネラルを残しているの で、料理にコクがでます。

■お問い合わせ先

地域ふれあい課(TEL:025-527-2030) 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

令和3年9·10月 資材店舗の休日対応について

①9・10月の営業について

全資材店舗を平日のみの営業とさせていただきます。

			9月			
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	\times
>5 <	6	7	8	9	10	X
X	13	14	15	16	17	> ₩€
> 9	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
K	<i>L</i> 1	20	23	50		

			10月			
日	月	火	水	木	金	土
					1	\times
X	4	5	6	7	8	X
M	11	12	13	14	15	≫ €
X	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	3 Q
34						

②9月の休日対応について

9月のみ、土・日・祝日の出荷用米袋の販売については、下記施設 にて対応いたします。

9月の土・日・祝日に出荷用米紙袋を販売する施設

上越地域	上越カントリーエレベーター(CE)・直江津CE				
わかば地域	甫川原物産館(但し、日曜日は休業)				
頸北地域	柿崎CE·吉川CE·大潟CE·頸城CE				
頸南地域	板倉CE・妙高はねうまCE・				
類 用 地	岡沢ライスセンター(RC)・関山RC				

※浦川原物産館は水・日曜日が定休日です。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



食ネットの共同購入 ここがおすすめ

- チラシには原材料からこだわった安全・安心な食品や日用品な ど、おすすめ商品を掲載!
- ・「食ネットの共同購入」だからこそ購入できるこだわり商品が 多数!

食ネットとは?

わかば・頸北・上越・頸南地域から選出された女性部員で構 成。組合員や地域に向けて、安全・安心な食に関する情報発信 や豊かな暮らし作りの提案を目的に活動しています。

農機センター 秋期(9・10月)の営業体制について

施設名	休日(土・日・祝日)を営業日とする期間				
農機センター上越					
農機センターわかば	0848(+)~.10828(8)				
農機センター頸北	9月4日(土)~10月3日(日)				
農機センター頸南					

※営業時間は午前8時30分~午後5時までといたします。

JA交付金等つなぎ資金に関するご案内

飼料用米をはじめとした非主食用米への転換などに対応するた め、交付金交付までのつなぎ資金を融通することで「資金繰り支 援」を行います。

資金使途	下記の各種交付金受領までのつなぎ資金 ※生活資金及び負債性資金の借入は対象外です。
対象交付金	・畑作物の直接支払交付金・米・畑作物の収入減少影響緩和交付金・水田活用の直接支払交付金
借入限度額	支払われる交付金等相当額のうちJA口座に入金 される金額の範囲内
借入期間	1年以内 (交付金が入金された際、速やかに償還いただきます)
借入利率	年0.75%(取扱期間中の特別金利)
取扱期間	令和3年7月1日(木)~令和4年2月28日(月)

※お申し込みに際して、JA所定の審査をさせていただきます。なお、審査内容によっ てはご希望に添えない場合もありますので予めご了承ください。

■お問い合わせ先 最寄りの各支店

ご葬儀・ご法要は

JAセレモニーサービス 0120-971-959





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



₿ **1** 4 1 0 8 6 井戸端会議中に楽しむもの 飛行機で人や荷物を運ぶこと 令和3年の 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い 墨も料理に利用する魚介 家屋を壊して新しく造り直すこと 信号機で「止まれ」を示す色 川や池の土手のこと 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ば ねぶた祭で知られる県 「五七五七七」などの形式で作られます の日は8月8日。国民の祝日です

<u>タ</u>テ

の

力

いれます

クロスワードパズル

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?

1	5 B	8		14		21
	6			15	18	
2			12		19	
		9	A	16		
3	7		13		20	
4		10		17		
		11				
答え	A	В	С	D	E	

ョコのカギ

- 最低気温が25度以上の夜のこと
- 2 寺子屋では字の――やそろばんを教え ました
- ❸ 地球の中心部にあります
- 4 長良川で有名な伝統漁法
- **⑥** 親戚の──を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス──で一休みした
- 親潮は千島――とも呼ばれます
- B 帰る客を玄関まで――に行った
- **⑥** 力士が腰に締めます
- ●割、分、厘の次
- つるします

6月号の答え

答え 「ミズタマリ」

3 シ チ ホ タ ゙゚チ 3 ゚゙ヷ カ チ ボ ゚カ ア K ²⁰| IJ <u>گر</u> カ ア ル IJ 10ナ シ ヤ **⋜**□ ク



広報担当のつぶやき

私が子どもの頃は「今日は30℃超え るって!」、「うわー! 今日は暑くなる な~」といった感じでした。今は朝起 きた時点で既に30℃近い気温に・・・。 昔より平均気温が上がっているのは 確かですが、私の体温調整機能が衰え ているのも確かです。皆さんも熱中症 にはくれぐれもお気をつけ下 さい!



今月のプレセクト

エーコープ

国産小麦の小麦粉づくりのごまだれ冷し中華(3人前×4個)を10名さまに

エーコープの「国産小麦の小麦粉づくりのごまだれ冷し中華」は、国産小麦 100%使用のもみ切り打ち麺だからスープによく絡む!スープは香り豊かな ごまのコクとほどよい酸味の味わいです。

エーコープマーク品は、安全・安心な国内産食品原材料を優先して使用。主原 料が国産100%の商品には、オリジナルの「国産愛用マーク」が表示されています。



香り豊かな

今月のテーマ

照りつける太陽ー あなたにとって夏と言えば?

夏と言えば「スイカ!!」。冷やした ります。 種を飛ばした思い出がよみがえ スイカを家族でパクパク食べて、 (柿崎区 N・こさん)

❷ 夏と言えば、小さい頃、畑で母と です。おいしかった!! 小玉スイカを割って食べたこと

(妙高市 K・Kさん)

Ø

夏と言えば、畑で義母の育てた みんなでかぶりついたことや、 日この頃です。 人だったと夏が来るたび思う今 たこと。義母は野菜づくりの名 さん食べて幸せをいっぱい感じ すごく甘いトウモロコシをたく スイカがゴロゴロとれて、家族

❷ 夏と言えば、生育旺盛なキュウ リとミニトマトをひたすら食べ

(清里区

ー・Hさん

图

す。

❷ 夏と言えば、手ぬぐい一丁持っ 夏の思い出です。 には勇気が・・・。00年前の暑い がおやつ。スイカをゲットする た。途中の畑のキュウリやナス て川へ泳ぎに行くのが日課でし

Ø 夏と言えば、息子が部活で汗ま ら!と、話していたことを思い出 力を発揮できるパワーになるか を思い出します。夏の苦しい、辛 みれになって練習していたこと い練習の積み重ねが秋の大会で

私はこの秋、

○○に挑戦します!(挑戦したい!)

次号のテーマ

る毎日・・ (板倉区

M·Aさん)

Ø

夏と言えば、クワガタとカブト 所の友達と行きました。 ムシとりかな?子どもの頃、近

Ø

(妙高市 H・Sさん)

❷ 夏と言えば、中学生の頃、薬草を な思いをしたことを思い出しま みんなカビが生えて腐り、大変 を干したものの、梅雨時の雨で ませんでしたが、ドクダミなど ると学校へ提出しなければいけ 干して乾燥させ、夏休みが終わ (中郷区 K・Mさん

(吉川区

K・Tさん)

す。兄弟でよく遊んだことがな 中でよく寝たことを思い出しま つかしいです。

夏と言えば、花火大会。早く見れ る日が来てほしい・・・。

(大潟区

ー・

こさん

りに進んだ記憶がありません。 らしい計画を立てるのですが、計画通 ば夏休みの宿題を思い出します。素晴 うございました。(金・洋)は夏と言え します。 (妙高市 ー・Kさん)

夏と言えば、夏野菜カレーですー 気がします。 ります。食べると健康になれる いです。夏になると週1でつく てつくるカレーが最高においし トマト、ナス、カボチャ、ズッキー ニなどの夏野菜をたっぷり入れ

夏と言えば、子どもの頃、蚊帳の (吉川区 ー・Aさん

B

(上越市 Y・K さん

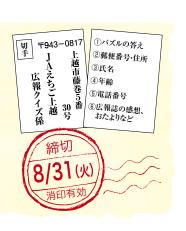
今月もたくさんのおたより、ありがと

-緒に[おたより]もお待ちしています♪ パズルの答え

-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。

『❶パズルの答え、❷郵便番号・住所、❸氏名、❹年齢、❺電話番号、❻広報誌の感想、おたよりなど』を記入 **\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、「国産小麦の小麦粉づくりのごまだ**

※ 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。







あるるんの杜



今月は、フランス発祥の酸っぱくておいしい「ラビゴットソース」を紹介します。「ラビゴット」とはフランス語で「元気を出させる・回復させる」という意味。刻んだ野菜がたっぷり入ったソースは、肉・魚料理との相性は抜群! もちろんサラダにかけても、そのまま食べてもOKです。

スイートコーツのラビゴットソース

材料

١-	ウモロコシ1本
١-	マト1個
+.	ュウリ1本
タ	マネギ中1/2個
塩	・ コショウ ·····・少々
	−オリーブオイル大さじ2
	酢・大さじ1
A	砂糖小さじ1.5
	- おろしニンニク小さじ1.5

つくり方

- 1 トウモロコシは茹でて、実の部分をそぎ切りにする。
- **2** そのほかの野菜はみじん切りにする。

野菜は細かく刻むと調味料との馴染みがよくなります。野菜の食感を残したい場合は粗みじん切りにしましょう。

- **3** ボウルに材料 A を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 02の野菜を加えて軽く混ぜ、塩・コショウで味を調えたら完成。

今月の食材



トウモロコシ -

一般的に食用として用いられ、「トウモロコシ」と呼ばれるのはスイートコーン(甘味種)の仲間のこと。あるるん畑など直売所には、果肉の柔らかさや甘み、みずみずしさなど、さまざまな特徴を持った品種が並んでいるので食べ比べてみましょう。

皮つきの場合、皮は緑色が濃く、先端のヒゲは褐色あるいは黒褐色のものが完熟のサイン。ヒゲは1本1本が粒とつながっているので、ヒゲが多いほど粒が多いものとなっています。実が先までぎっしりと詰まって、すき間のないもの、粒が大きくふっくらしてそろっているものがおすすめです。