

広
報

えちご上越

特集

手軽に美味しく！
ごはんスティックストック

12 | 2021
Vol.250



こころ耕し、いのち育む。



JAえちご上越

祖父母のこだわりを 自分のこだわりへ

妙高市田切
(農)エコパル
山川翔平さん(27)

こだわりのコシヒカリを担いで。



入念な機械メンテナンスを行う山川さん。



常勤役員による担い手訪問を受ける山川さん(左)。

「祖父母がこだわりを持って取り組んできた米づくりに、少しずつですが、自分のこだわりを加えています」と話すのは、妙高市田切にある「(農)エコパル」代表の山川翔平さんです。高校卒業後、地元企業に勤めながら祖父母の農業の手伝いをしているうちに、その奥深さにすっかり魅せられ農家になることを決心。農業大学校に入学し水稻を学びました。その後は祖父母から田んぼを受け継ぎ、同法人の代表としてコシヒカリ専門の稲作に取り組んでいます。

「現在、妙高市関山地区に作業拠点を構え、上越市中郷区から妙高市田切までの広範囲で稲作を行う山川さん。標高差による気温差を生かした作業分散で、中山間地域のハンデをメリットに変えた米づくりを実践しています。移動などで時間のロスはありますが、逆に、コシヒカリ品種でも時期をずらして栽培できるというメリットもあります」と話します。さらに、祖父母が大切にしてきた米の食味へのこだわりも受け継ぎ、今までの肥料施用の組み立てを踏襲しながら、新たな施肥設計にも取り組んでいます。自分で考え、時にはJA営農指導員と相談しながら研究を重ねています。

地域を越えて農業に挑戦する山川さんは、圃場近隣の農家からも信頼があり、地域の担い手として期待されています。「地区をまたいで作業に来ていますが、地元の方に褒めてもらったり、認めてもらえた時はすごくうれしいし、やりがいを感じます」と話します。今後は従業員を増やししながら生産規模の拡大を考えていて、「当面はコシヒカリ一本にしぼった米づくりを続けていきたいです。祖父母の思いを受け継ぎ、食味を第一に、作業効率、コスト面を考えながらお客さんに喜ばれるおいしいお米をつくっていきたいです」と意気込みます。

「ハンデ」を「メリット」に、「祖父母のこだわり」を「自分のこだわり」に昇華させようと取り組む山川さんに期待が集まります。

経営
メモ 水稻 13%



広報誌9月号の「役員室から」では、担い手訪問の目的や今年度の訪問計画、内容などを紹介しました。令和3年度は約400件を目標に訪問活動を続けています。ここでは、訪問先で頂戴した主なご意見と、それに対するJAの回答や検討状況をお知らせいたします。

意見・要望	JAからの回答(検討中の事項も含む)
ケイ酸の補給を目的とした土づくり運動奨励について、300円/袋の助成は助かる。令和4年で終了予定と聞いたが、価格を下げてでも今後も継続をお願いしたい。	令和5年以降の土づくり奨励(土づくり肥料購入に対する助成)につきましては、運動の効果を検証したうえで、助成額も含めた検討を進め、可能な限り継続していく方向で考えております。
イノシシの被害が拡大しており、対策を強化してほしい。また、かかるコストも増えてきているので、費用面の助成などを考えてほしい。	年々増え続ける鳥獣被害に対し、当JAでは令和3年度よりの確な指導ができる営農指導員を養成しています。今後も指導員の鳥獣被害に対するスキルを高め、相談体制を整えてまいります。また、費用面においては上越市・妙高市の鳥獣被害対策協議会を通じ、電気柵の導入助成や猟友会への捕獲依頼などを行っています。併せて支店別農業振興計画において、電気柵の講習会や除草剤の提供など、地域の実情に合わせた取り組みを進めています。
無人ヘリによる防除が難しい中山間地域を中心に、JAが主体となりドローンによる防除の普及を行ってほしい。営農指導員による操作方法の指導や、支店での免許取得講座の開催など、身近な取り組みを望む。また、ドローン用資材(肥料・農薬など)の取り組みがあまりPRされていないように感じるので、強化した方が良いのではないかと。	利便性が高いことから近年普及が進むドローンですが、JAでは防除作業負担の軽減および中山間地域の担い手育成を目的に、ドローンを保有する担い手に防除作業を請け負っていただく仕組みを整え、経営の安定化と農業の継続につなげていきたいと考えております。また、令和元年度より「スマート農業プロジェクト会議」を立ち上げ、関係機関との情報交換やドローン用資材の散布試験などを行ってきました。これらを踏まえ、今年度、ドローンを活用した作業体系についての指針を整え、令和4年度から本格的な運用を開始したいと考えております。



役員会だより(主な協議事項)

第10回理事会(10月26日開催)

- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・諸規程等の変更について
- ・「持続可能な経営基盤の確立・強化」にかかる令和4年度組織機構体制について
- ・令和3年度上期財務・業績状況の開示について

- ・貸出の承認について
- ・あるんの杜の抜本的改革案と今後のスケジュールについて

第7回経営管理委員会(10月29日開催)

- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・経営管理委員が代表する法人への貸出について
- ・「JAえちご上越農業賞」表彰実施要領の変更について

JA えちご上越の組合員

39,464人

(令和3年10月末現在)

正組合員 16,815人
准組合員 22,649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。

15	14	12	11	10	8	6	4	3	2
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	健康百科 知って得する 信用・共済	営農情報	今月の話題	特集 手軽においしく！ ごはんステイック ストック	役員室から	F I A C E

手軽に美味しく！

イラスト／小林裕美子

ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるごはんをサッと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むごはんは好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良し上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ごはんとおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょう。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパクッと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ごはんとのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったベシッくな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ごはんに合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

かずを活用するのも一手です。

白ご飯以外もOK

白ご飯＋具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。

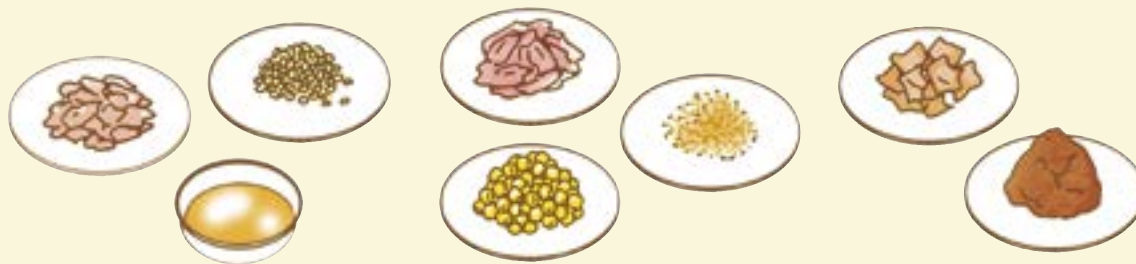


参考：“和”食文化推進協議会
「ごはんSTICK STOCK」



アレンジ具材

アラカルト



さけ＋ごま油＋いりごま

さけフレーク(大さじ1～2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

ツナ缶＋コーン＋カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。

かつお節＋みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。



夜や休日に簡単作り置き

材料(1本分の目安量)

- ご飯……約75g(茶わん約1/2杯)
- 具材……大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型)……1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルツと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば、選ぶ際に分かりやすくなります。

作り方



1

温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



2

具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



3

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



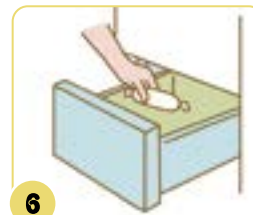
4

ラップの上から軽く握って、形を整える。



5

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。



6

冷凍庫に入れてストック!

解凍していただきます!

食べ方



1

ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒*)。

※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。



2

ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3

完成! そのまま手に持ってください! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG

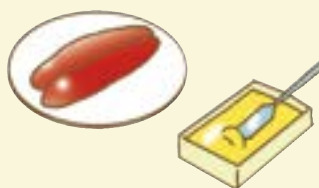
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちよつと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



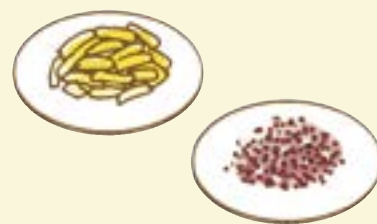
練り梅 + しらす + いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



明太子 + バター

ピリツとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。

豊かな自然の中で気持ち良くウォーキング

JA健康寿命100歳プロジェクト 健康増進ツアー



秋の自然を楽しみながら、気持ちよくコースを歩く参加者。

JAでは、いつまでも元気にいきいきと暮らせるよう、健康寿命の延伸を目指して「健康寿命100歳プロジェクト」を展開しています。

11月2日には、「くわどり市民の森」で健康ウォークを実施。14人が参加し、眺めの良い林道やブナ林の中を通る約4キロのコースを歩きました。散策中は、かみえちご山里ファン倶楽部のスタッフから森に生息する動植物の生態について説明を聞いたり、紅葉した山々を写真に収めたりしながら、秋のウォーキングを満喫。豊かな自然の中で気持ちの良い汗を流していました。

20年分の感謝を込めて

合併20周年の記念パンフレットと帽子を作成



記念に作成したパンフレットと帽子。

JAえちご上越では、合併によるJA誕生から20周年の節目を迎えたことを祝い、記念パンフレットと帽子を作成しました。パンフレットでは、当JAの20年分の歩みを写真と共に紹介しています。帽子は農作業や野外での活動に役立ててもらおうと、JA共済の地域貢献活動促進助成金を活用して約26,000個を作成。どちらも11月上旬のふれあい訪問活動などを通じて、管内の組合員の皆さまに進呈しました。

これからも組合員・地域の皆さまとのきずなを深め、地域に必要とされるJAを目指して事業を行ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

介護施設利用者が笑顔になれる贈り物を

助けあい組織がクリスマスカードづくり



手順を確認しながら、丁寧にカードをつくりました。

頸南地域の助けあい組織「ほほえみの会」は10月26日、関山支店で研修会を開き、JAの介護施設利用者宛てのクリスマスカードを作成しました。集まった会員22人は、赤色や白色の画用紙を貼り合わせたスノードーム型の台紙を、雪だるまやモミの木、リボンなどで飾り、華やかなカードを完成させました。

この活動は、新型コロナの影響でボランティア活動が制限される中、施設利用者を元気づけようと計画したもの。「ほほえみの会」のほか、頸北地域の「みのり会」と上越地域の「きずな」でも研修会を行い、合計200枚のカードを作成。マスクとセットにしてJAの介護施設利用者に贈ります。

収穫本番に期待

自然薯部会 自然薯試し掘り



試し掘りで品質を確認する部会員。

自然薯部会は収穫本番前の11月5日、自然薯の生育を確認する試し掘りを行いました。大島区牛ヶ鼻にある「大島農業公社」の圃場で、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。長さや重量、糖度などを計測し今年の出来具合を確認しました。長さは例年と比べて若干短めですが、太さや重さは十分で、味が期待できると確かな手応えを得ていました。

また、昨年度の出荷実績を確認するとともに、収穫から出荷までの手順や規格、出荷方法を再確認し、製品率向上のために管理徹底を申し合わせました。

同部会の自然薯は、あるるん畑や地元直売所のほか、首都圏で販売されます。

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

上越あるん村
ホームページ

上越あるん村

検索





モミサブローを使ったもみ殻補助暗きよの施工風景を見学する参加者。

排水対策で園芸振興に弾みを付ける 園芸圃場排水対策実演会

園芸振興を図る上で課題となっている圃場の排水について、有効な技術や機械の活用法を学ぶため、10月25日に大湊区で園芸圃場排水対策実演会を行いました。当JAと上越地域農業振興協議会園芸振興部会が主催し、農家や関係機関など約60人が参加。地下排水性改善に有効な「もみ殻補助暗きよ」の施工や、表面排水対策として小型管理機による「溝つなぎ技術」について研修しました。

暗きよ施工の実演に使ったのは、JA全農にいがた貸出機械の「モミサブロー」で、トラクターに装着してけん引し、形成した溝にもみ殻を充填します。もみ殻が本暗きよまでの水みちとなり、地下排水を促進する仕組みです。

参加者は、施工後の圃場を観察し、上越地域特有の厚い粘土層でも補助暗きよの溝が確保され、もみ殻が十分充填されているか確認していました。



Point!

圃場の排水性を高めるのに有効な技術や機械の活用法などを提案し、園芸品目の安定生産と収量・品質確保を目指します。

ブドウの防除作業の省力化に期待 グリーンファーム清里で農業用無人車の実演会



作業負担軽減が期待されるXAG社「R150」。

農業機械課は10月28日、清里区上田島の(有)グリーンファーム清里の圃場で、農薬を自動散布する農業用無人車の実演会を行いました。同法人が今春から取り組む加工用ブドウの圃場(30㍍)で、農薬散布を想定して水を噴霧。生産者やJAなど約20人が見学しました。

参加者は、無人車が自動で走りながら農薬を散布の様子や、リモコンの代わりとなるスマートフォンで散布角度を調整の様子など、機械性能や作業精度を確認。従来は人手と時間をかけて行っていたブドウ棚防除の負担軽減に期待を寄せていました。



Point!

JAでは農家と連携して実演会を開き、作業負担軽減や効率化、コスト低減につながる情報を発信しています。

若い担い手と未来を考える 青年部とJA常勤役員が懇談会を開催



グループ討議ではたくさんの意見を交わしました。

11月12日、青年部とJA常勤役員との懇談会を行いました。青年部からは本部役員、各地区の部長など21人、JAからは常勤役員など14人の合計35人が参加。懇談では5グループに分かれ、地域の現状・課題を踏まえ、金融・生活に関わる事や農業経営や担い手に関わる事などを話し合いました。また、青年部がJAに望むこと、JAが青年部に望むことについて意見交換も行い、有意義な時間となりました。

グループ討議の所感として、吉川地区青年部員で県青連委員も務める大滝和弘さんは「平場、中山間地域とそれぞれ問題があり、解決策はすぐに出なくても、こういう場で取り上げていくことが重要。今後も討議を継続していきたいと思います」と話しました。



Point!

JAと青年部は連携強化を図り、地域の活性化を目指します。

米の栽培履歴情報管理システム

令和4年産米 新規利用者を募集中！



「米の栽培履歴情報管理システム」は、JAえちご上越に米を出荷される方や米共同乾燥調製施設を利用される方が、インターネットを利用してパソコンから栽培履歴の入力・提出を行うシステムです。初期費用や利用料は不要で、簡単な申し込み手続きでご利用いただけます。

【システム利用のメリット】

- ① ペーパーレスなので
押印・訂正印が不要！



- ② 記帳用紙の紛失や
汚損の心配なし！

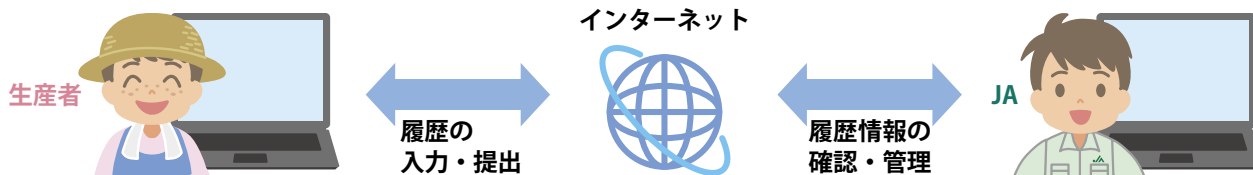
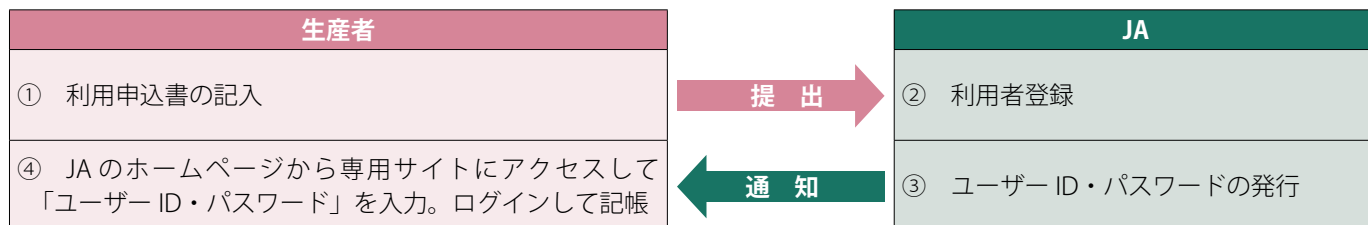


- ③ 提出はご利用のパソコンを使ってその場で完了！

農業の登録有無、成分数の自動入力、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。



【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)

農業所得申告支援システム

『帳票の発行が不要の場合』はご連絡ください

農業所得申告支援システムについて、令和3年度分のJA取引が記載された帳票が不要な場合は、各支店の窓口にて「解約の手続き」をお願いします。解約には印鑑が必要です。12月末までに解約されないと、帳票が発送され代金が請求されますので、ご注意ください。



林修先生と学ぶ「国消国産」講座

特別企画

日本で食べるものは 日本で作る

こく しょう こく さん
「国消国産」を
いっしょに考えよう



JAグループサポーター
林修

なぜ今?
国消国産

生きるために欠かせない食料は 日本で作ったほうが安心

新型コロナウイルスの感染が広がりはじめたとき、マスク不足が大きな問題になりました。もしこれが食料だったら、どうなっていたでしょうか。いざという時、マスクのような工業製品は急いで作れますが、農地を耕し、自然と調和しながら、長い年月をかけて育まれる**農畜産物は、不足したからといってすぐに作れるわけではありません。**

日本の「食」をとりまく5つのリスク

食料自給率の低迷

食料の多くを
輸入に頼り続けている

農業生産基盤の弱体化

農家の減少と高齢化、
農地の減少が進む

自然災害の多発

世界と日本の農業が
多くの災害に直撃される

世界的な人口増加

世界の人口増加で
食料不足が懸念される

国際化の進展

輸入増加で食料自給率
低下の可能性がある

日本の「食」は、今さまざまなリスクに直面

今、日本の食料自給率は38%*です。つまり**食料の約6割を輸入に頼っている**のです。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、**生産基盤の弱体化**です。さらに、日本も含めた世界中で**自然災害が多発**しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、**食料の輸入は増加している**のです。さらに、今後も**世界的な人口増加**が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。

*カロリーベース 2019年 農林水産省による

だから今!
国消国産

「国消国産」で 「食」の安心を次の世代に

そのようなリスクにさらされている中で、JAグループは、「**国**」民が必要とし「**消**」費する食料は、できるだけその「**国**」で生「**産**」する、「**国消国産**」という考え方を提起しました。私たちの毎日の「食」の安心はもちろん、子どもや孫たちの世代にまで、この日本という土地で豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食卓を囲む笑顔が絶えることのないように、「**国消国産**」は、日本の「食」のこれからにとって、**大きな意義**をもっています。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



これからの介護予防



上越総合病院
作業療法士
横田 剛

「いくつになっても若々しいね」「〇〇歳にはみえないね」—そんな言葉をかけられると誰もが嬉しくなります。「ピンピンコロリ」はどんな宗派よりも世の中に普及しています。そのせいでしようか、腹筋マシンや脳トレ本など介護予防の効果をもたらすグッズはものすごく売れ行きが良いそうです。でも気を付けてください。「〇〇をすれば寝たきりや認知症にならない」なんて事はありません。

ではどうしたら良いのでしょうか？ 逆に人はどうして要介護になるのかを理解すると予防をどうしたら良いかが分かってきます。多くの研究から「フレイルドミノ」と呼ばれる現象が人を徐々に要介護にしているということが分かっています。

最初は小さなことです。①もう年だから：そういつて、「地域社会での役割やつながり」を手放した。②ゆつたりとした悠々自適な生活。でも人に会う機会も減って「家で一人の時間が増えた」。③張り合いがない生活だからかなあ、「身だしなみや歯磨き」がだんだん手抜きになってきた。③そのせいか、歯がぐらぐらしてきた。入れ歯が合わなくなってきた。硬いものが食べにくくなった。パンや「柔らかいもの」が増えた。④なんだかふらつく。年には勝てない。「ふくらはぎもすっかり細くなった」。あれ？ 体重も2キロも減っている…。

この次のステップは3つに分かれます。⑤①②「なんでもないところ」で転倒して骨折！ ⑤②「ゴホンゴホン、誤嚥性の肺炎で入院！」⑤③「糖尿病が…肝機能が…腎機能が…入院加療！」の3つです。

何とか乗り切って退院しても、外出する気力も体力もなく…自宅でも1年もたたないうちに再度入院…病院のスタッフから介護保険の申請を勧められ…ヘルパーさんに家事を頼むようになり（要支援認定）…入浴はデイサービスと言われ（要介護認定）…。

「年だから」という恐るべき言葉。真綿で首を締める様に徐々に人を悪くしているのです。①②④のどこで気付いて戻ってきますか？ 間に合います！ でもなるべく早めをお勧めします😊

信用・共済 知って得する

農業者年金がさらに便利になります！

～より加入しやすく・生活設計に応じた年金受給～

令和4年1月から

若い農業者が加入しやすいよう保険料が引き下げられます

35歳未満の方は、月額1万円から加入できる！

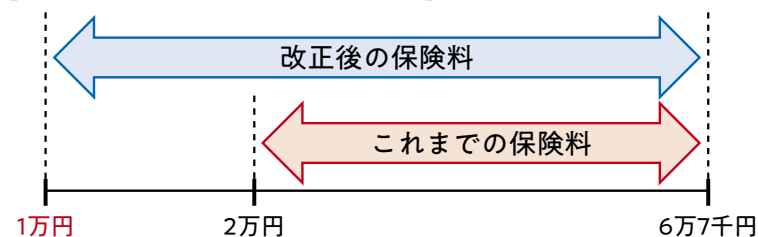
35歳未満で認定農業者に該当しないなど、一定の要件を満たす方は、1万円から（上限6万7千円）でも通常加入できるようになります。（保険料の納付下限額が2万円から1万円に引き下げられます）

【保険料引き下げ（保険料1万円以上）の対象者】

次の①～⑤の、いずれにも該当しない方

- ① 認定農業者かつ青色申告者
- ② 認定就農者かつ青色申告者
- ③ ①または②の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または直系卑属
- ④ 認定農業者または青色申告者
- ⑤ ①または②以外の農業を営む者の直系卑属で、その農業に常時従事する後継者

【35歳未満の方の通常加入の保険料】（千円単位で選択できます）



留意事項

通常加入で2万円未満の保険料を選択している方が、35歳になったまたは認定農業者になったなど左記①～⑤のいずれかに該当した場合には、通常加入の保険料を2万円以上に変更または政策支援加入の手続きが必要となりますので、ご注意ください。

上越あるん村

年末大売出し!!

12月25日(土)~30日(木)



地場産で年末年始の準備をしましょう!

しめ縄や切り餅、鏡餅、白菜に大根、干しゼンマイ、干しズイキ、手づくりコンニャクなど冬季商品を取りそろえています。

クリスマス&年末のごちそうはあるるんの杜で!

クリスマスケーキや地場産食材を使用したオードブル、地元のブランド和牛「くびき和牛」などの予約注文を承っています。

<クリスマスケーキ>

◎予約期間:12月15日(水)まで

◎お渡し期間:12月21日(火)~25日(土)

<オードブル>

◎予約期間:12月24日(金)まで

◎お渡し日:12月31日(金)午前のみ

限定100個!
お早めに

<精肉コーナー>

◎予約期間:12月24日(金)まで

◎お渡し期間:12月29日(水)~31日(金)午前のみ

シュトーレンは
12月1日(水)から発売!
※無くなり次第、販売終了。いちごの
デコレーション
1ホール
4,200円いちごの
どっさりタルト
1ホール
3,800円オードブル
4,000円※価格は全て税込、
写真はイメージです。

浦川原物産館

おすすめ品



お餅コーナー

特設コーナーが登場。安全・安心にこだわったお餅を販売しています。



地場産・国産の

豆コーナー

黒豆や花豆など豊富に取り扱っています。年末年始にご利用ください。

年末年始の営業のご案内

年末・年始は下記の通り営業を行います。

	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
あるるん畑	通常営業 午前9時30分～午後6時	休業				通常営業
あるるんの杜						
あるるんの海		予約引渡のみ 午後休業	午前10時～午後5時			通常営業
浦川原物産館		通常営業 午前10時～午後3時				

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)

令和4年度 JA人間ドック受診のご案内

皆さまの健康管理の一環として、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）

■基本検査料金

39,600円（税込）

※健診機関によっては金額が変更になる場合があります。

■助成金

・1名あたり：7,000円

・対象者：申込時に組合員の方（本人名義で出資されている方）
昭和18年4月1日以降にお生まれの方（79歳以下）

■お申し込みについて

12月24日（金）付の農家組合回覧文書で詳細をご案内します。
12月24日以降、各支店に申込書をご用意しますので、ご記入の上、令和4年1月21日（金）までにご提出ください。申込期日を過ぎると助成対象にはなりませんのでご注意ください。

■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



詰替徳用袋（C-60）
詰替用 2.3^{kg}入 × 2袋
6,600円（税込）

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期間限定でプレゼント！
申込締切：令和3年12月30日（木）まで

※イメージ

■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）

農業に役立つ情報が満載！ 各種書籍のご案内



なるほど納得！
作物が喜ぶ
60のポイントをやさしく解説。

野菜がうまい！
土名人
1,650円（税込）



栽培のヒントから
暮らしのお役立ち情報、
健康を守る工夫まで
楽しいアイデアが満載。

**農家の
知恵袋**
1,760円（税込）



初めて育てる野菜も、
つくり慣れた野菜も、
見事なできばえに！！

土づくりひとつで
味が違う
畑の達人
1,980円（税込）

■お申し込み先 お近くの資材店舗、または支店・出張所

■お申し込み期限 令和3年12月30日（木）まで

※お申し込みいただいた書籍は令和4年1月から随時お届けします。

JAえちご上越

**マイカーローン
キャンペーン** 実施中！



期 間

令和3年12月30日（木）まで

最下限金利

年1.00%

（変動金利・保証料別途）

- ・貸付期間：6か月以上10年以内
- ・貸出金額：10万円以上1,000万円以内
- ・お申し込みにあたっては、JAおよび指定の保証機関にて所定の審査をさせていただきます。
- ・最下限金利の適用にあたっては、JA所定の条件を満たしていただく必要があります。
- ・最下限金利は金融情勢の変化により見直しさせていただきます場合があります。
- ・月々の返済額をお知りになりたい方には、各支店・ローン営業センターにて返済額の試算を承っております。
- ・ローン商品の詳しい内容については、各支店・ローン営業センター店頭にて説明書をご用意しております。

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。

支店窓口における JA 共済のお手続きについて(ご案内)

当 JA では将来に渡る総合事業の継続に向け、本年度の総代会において「持続可能な経営基盤の確立・強化」をご承認いただきました。現在その取り組みの一環として、支店機能の見直しを進めており、これまで全ての支店で行ってまいりました JA 共済のお手続きについて、令和4年3月1日(火)以降、下記の支店へ集約させていただきます。

中央支店	上越市大字上中田990 TEL:025-524-3930	春日支店	上越市春日山町3-3-17 TEL:025-523-2885	有田支店	上越市春日新田5-3-30 TEL:025-543-2661
上越支店	上越市大字長面94-1 TEL:025-524-6444	三和支店	上越市三和区野820 TEL:025-532-2311	浦川原支店	上越市浦川原区顕聖寺195-1 TEL:025-599-2331
はまなす支店	上越市柿崎区柿崎3337-1 TEL:025-536-2283	頸城支店	上越市頸城区百間町310-2 TEL:025-530-2321	新井支店	妙高市朝日町1-7-9 TEL:0255-72-2260
関山支店	妙高市大字関山1185 TEL:0255-82-2002	本店 金融共済部 共済課		上越市藤巻5-30 TEL:025-527-2022	

この度の共済業務の見直しは、地域の拠りどころとして現在の支店を維持することを目的としております。窓口をご利用いただく皆さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解と変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

※現在ご加入いただいている共済の契約内容等に関するお問い合わせや、お手続き書類の上記支店への取り次ぎなど、基本的なご相談については、引き続き全ての支店窓口でご対応します。また、従来通り事前にご連絡をいただければ渉外担当者がお手続きにご自宅へお伺いします。

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適正に管理するため、以下の項目について確認させていただいております。①～④の中で変更がある場合は 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㌥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)

新作ひな人形発表会 & アートフェスタ

令和4年 1月8日(土)～1月16日(日)

午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

※11日(火)は休館日です



会場:
上越観光物産センター
(上越市藤野新田175-1)

ライフスタイルに合わせた
豊富なラインナップ

有名ブランド勢揃い!!



■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



- タテのカギ
- ① 石川県を代表する色絵磁器といえば—— 焼
③ 出生届を出すまでに決めます
⑥ 花などでつくるハワイの首飾り
⑦ ホップ・ステップ・——
⑧ 炭を入れて使う暖房器具
⑩ kg、kmのk
⑫ はがきを買ってきて—— 状を書いた
⑭ 弓に矢をつがえて狙うもの
⑯ ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
⑰ サンタクロースのソリを引きます
⑲ 木枯らしも風(おろし)もこれ
⑳ 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
㉓ まきをくべて使う暖房器具。ペチ力はロシア風のこれです

ヨコのカギ

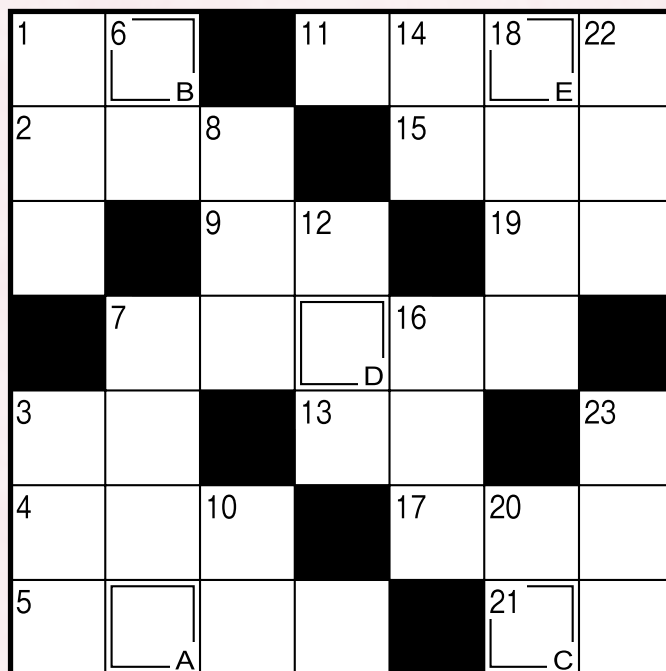
- ① 一年の終わりに。年の——
② 広葉樹の落ち葉を発酵させてつくことも
③ 農機具などをしまっておく建物
④ 定期貯金が——を迎えた
⑤ 家事をする際に着ける前掛け
⑦ 家を建てる時に神主さんを招いてする儀式
⑨ スプリングとも呼ばれる部品
⑪ 酒よりお菓子の方が好きです
⑬ 無地のものには付いていません
⑮ お——の家に回覧板を回した
⑰ 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
⑲ 大みそかの空に響く除夜の——
㉑ プラスでもマイナスでもないことを示す数字

?

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

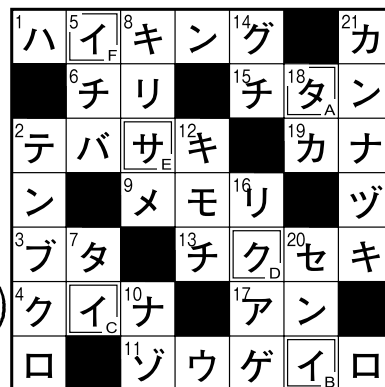
10月号の答え

答え

「タイイクサイ」

応募総数は

143 通でした。



広報担当のつぶやき

寒くなってきました。気づけばカレンダーもあと一枚。師走ですね。

12月には他に「極月(ごくげつ、ごくづき)」や「窮月(きゅうげつ)」、「限りのつき」、「徐月(じょげつ)」なんて呼び方もあるそうです。でも調べていて一番気に入ったのが「春待月(はるまちづき)」という呼び方です。春は旧暦の春(1月～)をさす言葉だと思いますが、とてもロマンチックな呼び方で、先人たちの新年への思いを感じました。

春待月。私も1ヵ月走りきるぞー!!



(金・洋)

今月のプレゼント

エコープ

かけうどん(10食入) × 10名さま

おいしさ長持ちの生タイプ。かつおのきいたうどんつゆ付きです。鍋があれば簡単に調理できるので、ストックしておくとな便利一品！季節の野菜やお好みの具材を添えたり、煮込んだりするとよりおいしく食べられます。



おたより広場

今月のテーマ

令和3年を振り返ろう！

今年一番の思い出は？

今年一番の思い出は、正月早々に大雪となり、朝から夕方まで雪かきをしたことです。今冬は少雪になってほしいです。
(妙高市 K・Kさん)

今年の思い出は何と言っても大雪です。リュックを背負って雪道を買った物に行ったことを思い出します。
(大潟区 Y・Mさん)

年明け早々の大雪。朝起きてカーテンを開け、となりの家が見えなくてびっくり！バスも2、3週間とまり、買い物に行くにも道路が通れなくて、買い物難民になるかと心配しましたが、お米は1年分有るし、野菜も有るし、肉・魚は冷凍庫に。農家であることに感謝しました。除雪作業の方々ありがとうございました。
(上越市 I・Mさん)

コロナでずっと会えなかった妹と1年ぶりに温泉へ泊まりに行きました。少し豪華なホテルに泊まり、おいしい料理と温泉を楽しみました。
(上越市 S・Yさん)

5月にアメリカにいる娘夫婦と子供たちが一時帰国。羽田まで車で迎えに行き、我が家で2週間の経過観察。世界的ニュースの一端を覗いた感じがした。
(柿崎区 K・Iさん)

今年の思い出は2回のコロナワクチン集団接種です。
(上越市 I・Hさん)

今年の4月から孫の面倒を見ることになりました。半年経って孫の成長ぶりにびっくりしています。いつの間にかテレビを見ながら歌ったり、踊ったり。見ていて楽しくて嬉しいですね。
(上越市 K・Yさん)

一番の思い出は、敬老の日に区からお祝い品が届いたことです。敬老…まだずつと先のことと思っていたが届いて嬉しいやら、ちよつと戸惑いを感じた日でした。
(上越市 K・Yさん)

た。
(板倉区 S・Hさん)

今年一番の思い出は、おたより広場に2回掲載していただき嬉しく思っています。ありがとうございました。
(頸城区 A・Sさん)

3回目の掲載おめでとうございます!!

今年一番の思い出は、農薬を一切使用せずに野菜づくりに挑戦したこと。案の定たくさん虫と出会うことができました。来年は虫も寄り付かない強靱な土づくりに挑みたいと思います。
(上越市 A・Hさん)

アメリカンリーグの大谷翔平選手が、日本人の偉大さを世界にアピールしたことです。
(中郷区 Y・Nさん)

今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。大雪、コロナと何かと大変な年でした。来年は皆さまにとって良い年となりますように…。

次号のテーマ

新年の誓い！

令和4年の目標は？

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、「エコープ かけうどん(10食入)」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 上越市藤巻5番30号 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



12月のうんまいレシピ

えちご上越
vol.250
2021年12月1日発行

編集／JAえちご上越 総務部企画課
〒943-0817 新潟県上越市藤巻5番30号
TEL (025) 527-2001 FAX (025) 527-2009
URL <https://www.ja-echigojoeitsu.or.jp>

今月の料理当番

あるんの杜

茎までやわらかくて甘いカリフローレは、クセがないのでどんな料理にも使えます。華やかな見た目を生かして、シンプルなマリネはいかがでしょうか？ 赤い大根やカブなどと一緒に漬けると、その色がほんのり移って見映えの良い1品になります。

材料

カリフローレ……………200g
好みの野菜……………適量

あるん畑に並んでいるラディッシュやあやめ雪かぶ、紅芯大根、紅くるり大根などカラフルな野菜を使うと出来上がりが鮮やかに！

エーコーブラッキョウ酢……200ml
ニンニク……………1かけ
鷹の爪……………1本
ローリエ……………1枚
ブラックペッパー……………適量
水……………200ml

今月の食材



カリフローレ

カリフローレは、カリフラワーの一種で、別名スティックカリフラワーとも呼ばれています。あるん畑ではバラエティー野菜の一つとして販売し、見た目の珍しさや茎のコリッとした食感が親しまれています。カリフラワーは主に花蕾を食べるのに対し、カリフローレは花蕾と花の下の軸の部分(花梗)も食べます。

保存する際は、乾燥しないようビニール袋などで包み、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。花を上にした状態で保存の方が日持ちします。長期保存の場合は、サッと固めにゆでて、水気をよく切ってから冷凍しましょう。

カリフローレのサラダピクルス

つくり方

- ① カリフローレは小房に分け、沸騰したお湯で2分ほどゆでて、冷ましておく。
- ② Aを全て鍋に入れ、一度沸騰させて冷ましておく。
- ③ 深めの器や保存容器に、しっかり冷めた②の液を入れ、ゆでたカリフローレやお好みの野菜を浸す。
- ④ 野菜に味がしみ込んだら完成。(漬けて2時間後くらいから食べごろになります)