

広
報

えちご上越

特集

家族でリフレッシュ！
みんなの手指体操

2 | 2022
Vol.252





生まれ育った地域の
農地を守り、農業を盛り上げる

清里区菅原
株式会社TY GREEN

たくや 上原拓哉さん(37) ゆうた 上原雄大さん(34)

兄の『T』拓哉さん(写真左)と弟の『Y』雄大さん(右)。それぞれの頭文字をとって、社名をつけました。



園芸にも取り組み、地産地消を強く訴えています。



家族一丸で取り組むTY GREENの皆さん。

経営 メモ	水稲 40畝(コシヒカリ、つきあかり、みずほの輝き、こしいぶき、新之助、にじのきらめき、あきだわら)
	大豆、そば、露地園芸2畝、園芸ハウス4棟

清里区菅原の「株TY GREEN」は、水稲を中心に園芸との複合農業を行っています。代表を務める父を支えようと、次男の雄大さんが就農し、その後長男の拓哉さんも専業農家となりました。令和2年3月に株式会社を設立し、平場から標高500mの中山間地域まで、圃場数約350枚(40畝)を3人で管理しています。地元の農地を守り、おいしい米をつくっていくという強い思いを持つ同社は、地域の担い手不足や耕作放棄地などの問題に向き合い、農地保全に積極的に取り組んでいます。

3人で40畝という面積を管理するには、春から計画的に作業を進めていかなければなりません。作期の異なる複数品種を作付けすることで、田植えや収穫作業の分散化を図っています。例えば春の作業では、1回目の代かきにあたる「荒代」を行っている頃に、一人は田植え直前の代かき「本代」を行い、もう一人は田植えとそれぞれが別々の作業にあたります。秋の稲刈りシーズンもそれぞれの役割を分担することで、9月上旬から10月末まで2カ月間フル稼働します。親子3人が各自の技術や機動力をいっぺい発揮し農作業を行う一方、効率化を考え、ドローンをいち早く導入しました。近隣の稲作農家からの依頼も受け、現在は同社の圃場と散布受託圃場、合わせて80畝でドローンによる力ムシ防除を実施しています。

また、園芸にも力を入れ、加工用キャベツや、ブロッコリー、カリフラワーなどがあるん畑に出荷しています。地産地消を推し進め、地場産野菜を地域の方に知ってもらい、消費を拡大させたいと考えています。数年前からはJAの勧めもありサツマイモ苗の生産も始めました。今後は社員を増やしながらか、農地を拡大し、株式会社として、多角経営を進めていきたいと展望を話していました。

TY GREENでは、地域の農地を守り、農業振興をけん引、盛り上げていくと若い二人が躍動しています。

令和3年度集落座談会 中止のお知らせ

1月下旬から開催を予定していた令和3年度の集落座談会については、新型コロナウイルスの感染が急速に再拡大していることや、農家組合のご判断で中止とする会場が多数あることなどを踏まえ、組合員の皆さまの健康・安全面を第一に検討した結果、JAとして、やむを得ず開催を中止することといたしました。

予定されていた農家組合・組合員の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

本来であれば、令和4年度からの第7次中期3カ年計画に関して、組合員の皆さまと対話させていただき、ご意見などを行動施策に反映させるための重要な場と捉え、また、上越地区JAの合併研究の進捗状況についてもご報告する準備を進めておりました。

今回、JA役職員より直接皆さまにご説明できず誠に残念ではございますが、座談会資料の内容について、ご覧いただければ幸いです。

なお、**座談会資料は、各農家組合を通じて組合員の皆さまにお届けしております。**

また、**JAへのご意見をお伺いする用紙を同封しております。**座談会資料の内容をご確認いただき、**ご意見・ご要望などがございましたら用紙にご記入いただき、2月14日(月)までに本店・支店・出張所にご提出ください。**電話やFAXでお寄せいただいても結構です。

皆さまからのご意見は、経営管理委員会などで協議・検討を行い、組織・事業運営に反映させるとともに、主な内容については後日、広報誌を通じてお知らせする予定です。

今後は、感染状況を踏まえた上で、各種会議や訪問活動などを通じて組合員の皆さまのご意見をお伺いする方法を検討してまいります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



集落座談会資料1Pの最下段、「令和3年産米検査結果」について、主食用米の集荷数量に誤りがありました。正しくは、594,202.5俵でした。お詫びして訂正させていただきます。

役員会だより(主な協議事項)

第13回理事会(12月27日開催)

- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
- ・令和4年度機構改革について
- ・第7次中期3カ年計画および令和4年度事業計画の設定について
- ・第21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. 職制規程
 - II. 経理規程
 - III. 資産査定要領
 - IV. 資産の償却・引当基準
 - V. 有価証券等の保有目的区分規程
- ・出資口数の減少について
- ・団体の准組合員加入について

- ・経営管理委員との利益相反取引について
 - I. 経営管理委員等に対する貸出
 - II. 経営管理委員が代表する子会社との業務委託契約締結
- ・令和4年度以降の上越あるん村の運営について
- ・令和4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4年産JAえちご上越米集荷販売方針について
- ・令和3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29日開催)

- ・コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
- ・第7次中期3カ年計画および令和4年度事業計画の設定について
- ・第21回通常総代会の開催について
- ・経営管理委員との利益相反取引について
 - I. 経営管理委員等に対する貸出
 - II. 経営管理委員が代表する子会社との業務委託契約締結
- ・令和4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4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
39,533人
 (令和3年12月末現在)
 正組合員 16,818人
 准組合員 22,715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 みんなの 手指体操	役員室から	F I A C E

目次

家族でリフレッシュ!

みんなの手指体操



指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>



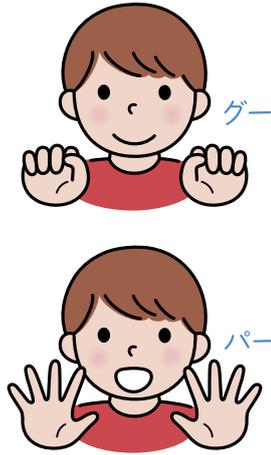
手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ！
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。
家族とのスキンシップ、小さな子どもたちのコミュニケーションに最適です。

グーパーしながら言葉遊び

難易度 ★★☆☆

まずは「あ」から始めよう！

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながら遊べるでしょう。



1 両手でグーパーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、○○○の『あ』と『あ』から始まる言葉○○○を言います。

2 次の人は、「あいうえおの『い』は○○○の『い』と続け、その次の人が「あいうえおの『う』は○○○の『う』」というように、五十音順に言葉を言っていく、誰かが詰まったら終了です。

ステップアップ

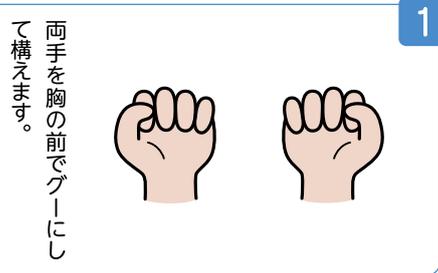
指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

引き算指曲げ

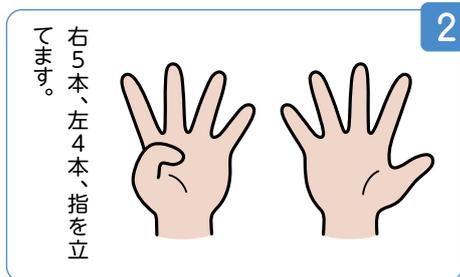
難易度 ★★☆☆

頭も指も柔らかく！

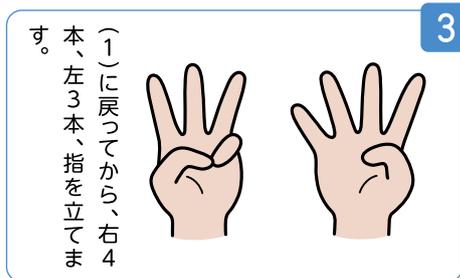
左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしている、2人で楽しむと盛り上がります。



1 両手を胸の前でグーにして構えます。



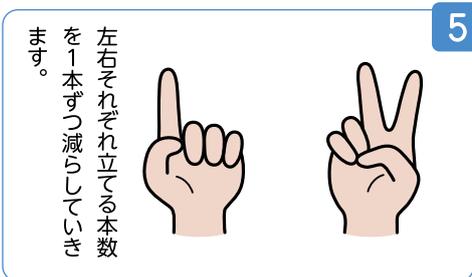
2 右5本、左4本、指を立てます。



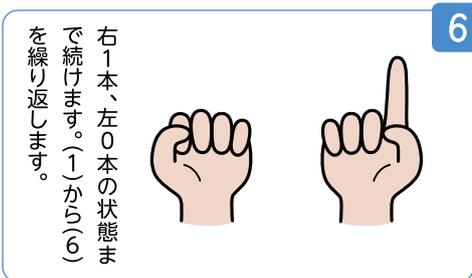
3 (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



4 (1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。



5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。



6 右1本、左0本の状態で続けます。(1)から(6)を繰り返します。

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトラダムに言います。数回で交代して行いましょう。



ペン送り

落とさないように慎重に

難易度



2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもありです。ペンを落とさないように受け渡しする共

先で受け渡すのが難しければ手のひらです。受けてもOKです。 同作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指

1

ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2

大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3

左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもにも渡します。

4

子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5

(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6

大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもにも渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ 慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

目鼻口体操

難易度



顔のパーツを使った、見て楽しい体操。指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返し返すと楽しく倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1

両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けま

2

左右の手の甲の向きを逆にし、右目に当てます。(1)と同じは目を意味します。

3

両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。

4

両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

ステップアップ 慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。

イラスト：出口由加子



1月には地元の新聞やテレビ局から取材を受け、多くの人に牛乳消費を呼びかけました。



ニュース番組を通じて、JA職員が牛乳入りのみそ汁やカッターチーズの作り方を紹介。

モ〜っと牛乳を飲もう！料理に使おう！ 上越あるん村 特売やレシピ提案で消費を後押し

長引くコロナ禍で外食や土産品などの需要が落ち込み、さまざまな農畜産物が影響を受けていますが、牛乳や乳製品の消費低迷も大きな問題となっています。

あるん畑では畜産農家を応援しようと、毎週土・日曜日限定で通常260円(税込)の「農協牛乳(1%)」を208円で販売する特売イベントを実施。牛乳と地場産野菜を使ったレシピの提案も行い、消費を後押ししています。

また、この年末年始は特に生乳余りが懸念されたため、農林水産省は普段よりもう1杯・1本多く牛乳を消費するよう呼びかける「NEW(乳)プラスワンプロジェクト」を展開。あるんの杜ではこの取り組みに賛同し、12月25日から1月31日まで、「Vege'c」で提供する「牛乳(ホット/アイス) Mサイズ」を半額の100円で販売しました。

牛乳をはじめ地場産や国産の農畜産物を積極的に食べましょう。



今年一年の商売繁盛を祈願して 新印上越青果(株)で新春初市式



威勢の良い声が響く中、次々と宝船がせり落とされました。

新印上越青果(株)で1月5日、恒例の新春初市式が行われました。市場には買参人や生産者のほか、上越市長や国会議員など合わせて約60人が集まり、商売繁盛を祈願。当JAの笹原茂会長は「複合農業による園芸+水稲をもとに、持続可能な地域農業の発展と農業所得確保を最優先に考え、引き続き園芸振興に取り組んで行く」と、抱負を述べました。

その後、力強い手締めが会場に響きわたり、初せりがスタート。野菜や果物が盛られた縁起物の宝船が次々とせり落とされ、令和4年の取り引きが始まりました。

今シーズンも良品安定供給を アスパラ菜目合わせ会



調製のポイントや出荷の規格を細かく確認する参加者。

アスパラ菜は、とう立ちした茎葉と花芽を食べる野菜で、寒さにあうことで甘みがのってくる、冬の特産品です。JAではアスパラ菜と名乗れるのは、一定の寒さにあったものだけとルールを定めています。

今シーズンは12月18日からアスパラ菜の販売を開始しましたが、品質維持・向上のため、12月27日には園芸拠点集出荷施設で目合わせ会を行いました。集まった生産者や市場関係者は、生育状況やアスパラ菜の調製ポイント、出荷規格を確認しました。この冬も安定供給を目指し、皆さまに上越の旬をお届けしていきます。

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



協同の力を生かした地域貢献活動 女性部や青年部が集めた米をフードバンクに寄贈



高宮照代部長ら3人の本部役員がフードバンクに米を贈呈しました。



青年部では、たくさんの善意によって集まったコシヒカリを12月に寄付しました。



今年度も地域貢献活動の一環として「新米の新米」を寄付。

自己改革 実践中!

Point!

組織の力を発揮することで、地域へ安全・安心な食を安定供給できるよう取り組んでいます。

JAでは、一人親世帯などへ食料支援を行う「フードバンクじょうえつ」の取り組みに賛同し、米の寄付活動を行っています。

女性部では令和3年春に本部総会や支部役員会などの出席者へ協力を呼びかけたところ、780^{kg}もの米が集まりました。この活動を知った多くの部員から「私も力になりたい」との声が上がり、11月から2月の間に地域を割り振って「お米寄付運動」を展開。1月19日までに726^{kg}を寄付しています。

青年部では6月の通常総会で寄付活動の実施を決め、各地区の盟友に令和3年産コシヒカリの寄付を呼びかけました。11月末までに玄米1,050^{kg}が集まり、12月26日には10^{kg}ずつ精米・包装した米96袋をフードパントリー（※）会場へ搬入。本部の荒川正義部長は、「私たちと同じ子育て世代の役に立てばうれしいです」と話し、担当者に米を手渡しました。

また、令和3年度も新採用職員が栽培したつきあかりの玄米150^{kg}を「新米の新米」として寄付しました。10月26日に当JAの笹原茂会長と新採用職員代表2人が事務局を訪ね、贈呈式を行いました。

※フードパントリーとは、寄付された米や食品を提供する支援活動のこと。

雪下・雪室野菜の出荷が本格化 雪国ならではの農業を直売所やテレビでPR



雪下・雪室研究会の相澤会長(写真左)と、『まるでっ！UP』の近正仁さん(左から2人目)。



あるん畑では雪下・雪室野菜と一目で分かるよう、専用シールやPOPを用意しています。

自己改革 実践中!

Point!

雪下・雪室研究会では、雪下・雪室野菜の品質と付加価値を高めるとともに、認知度向上にも取り組んでいます。

雪の力で甘みが増した雪下・雪室野菜の出荷が1月上旬から本格化し、あるん畑にはダイコンやニンジン、キャベツ、ジャガイモ、ネギ、ブロッコリーなど種類豊富に並んでいます。温度や湿度が一定に保たれた雪の中で貯蔵することでみずみずしく、さらにおいしくなった雪下・雪室野菜は春先まで販売予定です。

全国でも有数の豪雪地域にある当JAでは、冬の農業所得の確保に向けて、雪の下から収穫した「雪下野菜」と、雪室で一定期間貯蔵した「雪室野菜」の生産と販売に力を入れています。生産者やJAで組織する「雪下・雪室研究会」では、貯蔵期間などのルールを明確化したガイドラインを作成したり、JAの既存施設を利用した雪室貯蔵実験などを行い、雪下・雪室野菜の付加価値を高めています。

UX新潟テレビ21で1月15日に放送された『まるでっ！UP』では、蒲川原区の育苗施設を利用した雪室から生中継。あるん畑利用組合の組合長で、雪下・雪室研究会の会長も務める相澤誠一さんが出演し、雪室貯蔵ならではのおいしさをPRしました。

山菜出荷にチャレンジしてみませんか

山菜の収穫について、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。

令和3年実績に基づく手取単価一例 ※価格は税込。市場出荷のため、単価が変わります。

フキノトウ 1,554円/キロ		コシアブラ 6,004円/キロ		タラの芽 2,268円/キロ	
ワラビ 384円/キロ		フキ 301円/キロ		山タケノコ 316円/キロ	

一昨年は新型コロナウイルスの影響で山菜の手取単価は低くなりましたが、令和3年は例年並みまで回復しました。現在もコロナ禍にありますが、関東甲信・北陸地方で一定の需要が見込まれる商品のため、取扱拡大を目指しています。

出荷者は、出荷規格に合わせて荷造りを行い、各地区指定の集荷場に持ち込みをお願いします。その後、JAで選別やパック詰めなどの作業を代行しますので、出荷者の負担軽減につながります。(※1回目の出荷の際は、お手数ですが下記までご一報ください)

●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)

税務署からのお知らせ

農業所得は
記帳が必要です。

マイナンバーカードと、マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンがあれば
自宅で確定申告ができます！



令和3年分 確定申告

密を避けて

さあ、おうちで PCでもできます

スマホでe-Tax



既に**80%以上**の方が
確定申告会場に行かずに
申告をしています。

密を作らない

確定申告会場への入場には **整理券**が必要です

- ▶ 各会場当日配付
- ▶  LINEから事前発行

(申告書等の提出のみの場合も同様です。)

会場される場合はお早めにお届けください。

感染リスク軽減のための 税務署からのお願い

(申告書提出時)
確定申告に関する質問は
AIチャットボットの
みたびにご相談ください

申告書の作成手順は
国税庁の動画サイトを
ご確認ください

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

申告 令和4年 3月15日(火)まで

納税 消費税および地方消費税(個人事業者) 令和4年 3月31日(木)まで

 税務署

青色申告特別控除(65万円)を受けるには、「e-Taxによる申告」または「電子帳簿保存を行うこと」が必要です。電子帳簿保存法は、一定の要件を満たす会計ソフトでのデータ保存など要件がありますので、税務署または国税庁のホームページでご確認ください。

令和4年産用 春予約肥料価格について

「営農生産ガイド2021」掲載品の春予約価格についてお知らせします。表示は春渡し・引取り価格(円・税込)です。

肥料原料の国際市況の上昇により、令和4年産用肥料価格は大幅な値上がりとなりましたが、米価低迷と肥料高騰による生産者負担軽減のため、肥料高騰緩和対策として支援策を講じました。つきましては、★印の肥料については、その助成額を差し引いた価格となっています。

詳細は広報誌1月号をご覧ください。お問い合わせは農業対策課(TEL:025-527-2060)までお願いいたします。

品名	規格	価格
ホーネンス培土	20kg	530
ホーネンス床土	20kg	380
川西培土	20kg	524
川西床土	20kg	378
稚苗苗代配合	10kg	1,710
すくすく肥料	10kg	2,790
べんとう肥	5kg	1,085
くみあい液肥2号	12kg	2,054
越後の輝きソイル米スター	15kg	1,189
えちご上越ソイル元気	20kg	3,067
スーパーシリカプレミアム(粒状)	20kg	1,415
けい酸加里プレミアム34	20kg	2,578
粒状熔燐	20kg	2,269
とれ太郎	20kg	2,068
ワラクサルEX	9.5kg	3,460
ワラ分解キング	10kg	2,173
ファイン	5kg	2,797
アグリ革命	2kg	2,415
石灰窒素(粒状)	20kg	3,501
苦土重焼燐35	20kg	3,330
マグコープ17%粒苦土過燐酸石灰	20kg	1,911
★塩化加里(粒)	20kg	1,963
醗酵ケイフン	15kg	405
ペレットけいふん特	15kg	416
越後の輝き有機50元肥エコ	20kg	3,026
★高度化成オール14	20kg	1,670
★元肥チャレンジャー10	20kg	2,552
★エコマル488	20kg	1,972
★高窒素エコマル888	20kg	2,422
コープペースト222P(サスペンション)	20kg	4,148
★越後の輝き有機50スーパー元肥	20kg	3,179
★えちご上越スーパーチャレンジャー100	20kg	3,744

品名	規格	価格
★早生スーパー元肥パワフル30	20kg	4,354
★晩生用高窒素一発元肥	20kg	4,305
★コープショート一発21	15kg	5,665
★越後の輝き有機50穂肥	20kg	2,961
★えちご上越専用穂肥チャレンジャー	20kg	2,093
おてがるくんNK	20kg	3,005
硫安(大粒)	20kg	1,372
★輸入尿素(大粒)	20kg	1,912
BM畑作3号	20kg	2,979
CDU畑作555	20kg	4,151
そさい特1号	20kg	2,418
ばれいしょ配合224	20kg	3,220
けい酸加里入り大根配合	20kg	3,169
NK化成E989	20kg	3,205
燐硝安加里1号	20kg	3,795
DL焼成苦土	20kg	885
DL消石灰	20kg	782
消石灰(青海)紙袋	20kg	694
マグクリーン	20kg	927
Gライム72(粒状消石灰)	20kg	836
畑のカルシウム	20kg	1,477
ストロングバランス	20kg	1,940
大粒ペレットケイフン	15kg	236
なたね粕	20kg	1,822
エコ堆肥(牛ふん堆肥)30ℓ	15kg	464
べこの堆肥(発酵牛フン)	15kg	465
豚ふん堆肥30ℓ	13kg	533
とん太くん・つぶっこ	15kg	451
野菜培土1号25ℓ	15kg	872
石灰窒素(防散)	20kg	3,443
★尿素46	20kg	1,850
過石(粒)17.5	20kg	1,911

人間ドックを受診して 健康管理に努めましょう



けいなん総合病院 健康管理室
医事主任
佐藤 毅

人間ドックは、船を点検・修理するためのドック(Dock)に由来するといわれており、船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに入るように、人間も定期的にドックに入る必要がある、という考えから生まれた言葉とも言われているようです。(日本人間ドック学会HPより一部抜粋)

人間も定期的な点検(検査)が欠かせません。人間ドックでは全身を検査することにより、生活習慣病予防や、がんの早期発見につながります。病気は進行しないと自覚症状が現れないため、早期発見が重要となります。人間ドックは健康診断よりも検査項目が多く、総合的に体の異常を調べることができ、短期間でチェックができ効率的です。

また、人間ドックの結果は検査ごとの「基準値」を基に判定されます。人間ドックや健康診断で用いられる基準値とは、一般に健康と考えられる集団の高値と低値部分2・5%を除外し、残りの95%の人の数値を「基準範囲」としていま

す。そのため、健康な人でも基準範囲を外れることもありませんが、いくつかの検査の組み合わせや、経年的な変化を総合的に判断することで、病気の診断がつかえます。

人間ドックは1年に1度受けていただくことが推奨されていますので、定期的に人間ドックを受診して、健康管理に努めましょう。普段症状が無い方も人間ドックを活用してご自身の健康状態を確認してはいかがでしょうか。

細かく検査したい方は、オプション検査もご利用ください。当院では「胸部CT」、「動脈硬化検査」、「脳MRI」、「骨密度検査」のほか、女性の方には「乳がん検査(マンモグラフィ)」、「子宮がん検査」、男性の方には「前立腺がん検査」、さらに脳血管疾患・心疾患のリスクを血液検査で計測する「ロックス・インデックス」もご用意しております。

お申し込み・お問い合わせは、当院「健康管理室」【電話：02551721316(代)】までご連絡ください。

知って得する信用・共済

ご利用いただける方

個人の方で、当JAに年金振込口座を指定されている方(指定手続き中および50歳以上で振込口座の指定予約をされた方を含む)
※年金は国民年金・厚生年金・農業者年金・各種共済組合年金・企業年金・恩給・船員保険年金等の年金を対象とし、個人年金は対象外といたします。
※「年金振込口座新規指定者向け定期貯金」との併用はできません。

商品の種類

スーパー定期貯金(単利型)または大口定期貯金

預入期間

1年/自動継続(元金継続または元利金継続)

※自動継続後は、スーパー定期貯金(単利型)1年ものまたは大口定期貯金1年ものとしてお預かりします。

預入金額

お一人につき30万円以上2,000万円以下

※新規お預け入れに限りです。

※複数口座に分けてお預け入れいただく場合の預入金額は、初回満期日到来前の本定期貯金を合計して2,000万円以下となります。(自動継続後の本定期貯金の預入金額は含みません。)

適用金利

預入時のスーパー定期貯金1年ものまたは大口定期貯金1年もの店頭表示金利に年0.05%を上乗せした利率を初回満期日まで適用します。

※自動継続後は、原則として自動継続時のスーパー定期貯金1年ものまたは大口定期貯金1年もの店頭表示金利を当該満期日まで適用します。(自動継続後は、年0.05%の上乗せは適用しません。)

※満期日に解約する場合は、所定の中途解約利率を適用します。

おいしいとこ、まるかじり。

JAえちご上越の
年金定期貯金

ゆたか

当JAで年金をお受け取りいただいていると

定期貯金の金利が!

年 **+0.05%**

JAバンクは、年金バンク。

詳しくは、お近くのJA窓口にお問い合わせください。





あるん畑 受験生応援コーナー



受験生の合格を願って特別コーナーを開設しました! オリジナルラベルの「謙信出陣米」や五角形で使いやすい「箸」、粘り強さが特徴の「餅」など、縁起の良い商品を取りそろえています。

ヒカリ輝く あかりの先へ

合格祈願
オリジナル
ラベル

謙信出陣米



当地域で生産された「コシヒカリ」「みずほの輝き」「つきあかり」の3銘柄を、それぞれ2合分(300g?)ずつキューブタイプに真空包装してセットにしました。おいしく食べて元気に受験シーズンを乗り切ってください!

1,200円(税込)



最後まで粘り強く!
JAの杵つき餅



噛んで頭をリフレッシュ!
国産素材のご当地果実グミ

真冬が旬! 雪下・雪室野菜を販売中!

雪国ならではの知恵でおいしくなった野菜をご賞味ください!



上越の特産野菜
甘みがのった
アスパラ菜も!

いつもの野菜と
なにが違うの?

甘み・うまみが圧倒的に違います!

温度0~3℃、湿度90~100%の中で野菜を保存すると、寒さから身を守ろうと糖を蓄えるため甘みが増します。特にジャガイモは際立って糖度が増し、驚くほど甘みが強くなります。ほかにも、ニンジンには臭みがなくなったり、ネギは辛味が抜けるなど、雪のおかげで食べやすく、よりおいしくなります。



※写真はイメージです。天候などの影響で商品内容が変更になる場合がございます。

浦川原物産館 おすすめ品



手づくりこんにやく
生芋からつくられた手づくりこんにやくは、ぷるんぷるんの食感と歯ごたえが格別! 人気の加工品をぜひお買い求めください。

直売所出荷会員 大募集中

出荷会員になって、自慢の野菜や農産加工品などを出荷してみませんか? 作物の栽培に関する疑問は、あるるん畑駐在の営農指導員が相談を承ります。詳しくは、あるるん畑(TEL:025-525-1183)までお問い合わせください。

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)



資材店舗の休日営業について

各資材店舗について、3・4月の土・日・祝日の営業は図の通りです。

○=営業 ×=休業

4月は全店舗、土曜は午前8時30分～午後4時まで、日曜は午前8時30分～正午までの営業となります。また、皆さまよりご要望が多かった3月の休日営業については、店舗ごとに営業日を定め、【注1】【注2】の通り営業いたします。

注1 3月26日(土)は中央資材店舗・三和資材店舗のみ、午前8時30分～正午まで営業します。

注2 3月27日(日)は頸北資材店舗・わかば資材店舗・はまなす資材店舗・頸南資材店舗のみ、午前8時30分～正午まで営業します。

3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		

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
24	25	26	27	28	29	30

進めよう! 国消国産

【今回のテーマ】

国消国産ってなに?

「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」という、JAグループの考え方です。

食料自給率 **38%**
※2019年度、カロリーベース

世界規模での
災害発生と農業被害

日本の「非常に激しい雨」
ここ30年で **1.4倍**

食を取り巻くリスクが増えています

平均年齢
平成の30年間で **10歳**上がる

国内農業者の減少や
高齢化、農地面積の減少

世界の人口増加による食料需給のひっ迫

2050年の世界の人口予測 **97億人**

新型コロナウイルス感染拡大により、マスクの需要が急激に増えました。その大部分を輸入に頼っていたことから、国内は一時深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。コロナ禍では、実際にいくつかの国が食料の輸出を制限しました。また、食料不足に陥っても、短期間での食料増産は難しいです。こうした実態を多くの国民にご理解いただき「食料を生み出す農業・農村を支えたい」と思う人を増やしていくことが必要です。

耕そう、大地と地域の未来。

出典:農水省 食料需給表、農林業センサス、農業構造動態調査/気象庁/国連 世界人口推計2019年版

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。

あるるんの杜 運営方法の見直しと一時休業のお知らせ

日ごろより「上越あるるん村」をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

この度、「あるるんの杜」につきましては、コロナ禍の長期化などを背景に、その事業規模や運営方法を見直すことといたしました。今後は、6次産業化の推進や起業の後押しなど販売意欲を喚起しつつ、農業所得の向上に資する施設としてご利用いただけるよう、令和4年3月以降にリニューアルオープンを予定しています。そのため、2月中旬からしばらくの間休業させていただきます。今後、詳細が決まり次第、改めてお知らせいたします。

あるるんの杜のレストラン「六花の里」のポイントカード、スイーツ&ジェラート「Vege'c」割引券などはリニューアルオープンに伴いご利用ができなくなりますので、お早目のご利用をお願いします。

なお、「あるるん畑」と「あるるんの海」は通常通り営業しますので、引き続きご利用ください。

■お問い合わせ先 上越あるるん村(代表番号:025-525-1183)



金融窓口 各種手数料の新設・変更について

令和4年3月1日より、振込手数料の変更および多枚数硬貨入出金手数料を新設いたします。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

【振込手数料の変更】(令和4年3月1日から)

金額階層を3万円から5万円に変更し、自動化機器(ATM)利用による同一店内の振り込みについては、3月1日より振込金額に応じた手数料を設定いたします。また、法人JAネットバンクを利用して振込する場合の手数を引き下げいたします。

	同一店内	当JA本支店宛	系統金融機関宛	他金融機関宛	
窓口利用		文書・電信扱	文書・電信扱	文書扱	電信扱
	5万円未満	110円/件	220円/件	220円/件	660円/件
	5万円以上	330円/件	330円/件	440円/件	880円/件
機械利用(CD・定額自動送金)					
5万円未満	無料	110円/件	110円/件		275円/件
	5万円以上	無料	220円/件		330円/件
自動化機器(ATM)利用					
5万円未満	55円/件	110円/件	110円/件		275円/件
	5万円以上	110円/件	220円/件		330円/件
JAネットバンク(パソコン・携帯電話)利用					
5万円未満	無料	110円/件	110円/件		275円/件
	5万円以上	無料	220円/件		330円/件
法人JAネットバンク利用(振込・総合振込)					
5万円未満	無料	無料	110円/件		275円/件
	5万円以上	無料	110円/件		440円/件

【多枚数硬貨入出金手数料の新設】(令和4年3月1日から)

お預け入れや払い戻しの際に硬貨をご利用の場合、枚数に応じた料金がかかります。なお、現在窓口において、大量の硬貨のお持ち込みが頻繁に発生しております。窓口の混雑状況によっては、お受けできない場合がございますので、ご了承ください。

硬貨入出金枚数	料金
1枚~500枚	無料
501枚~1,000枚	330円
1,001枚~2,000枚	660円
2,001枚~1,000枚ごと加算	330円

■お問い合わせ先 各支店・出張所、または金融課(TEL:025-527-2020)

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

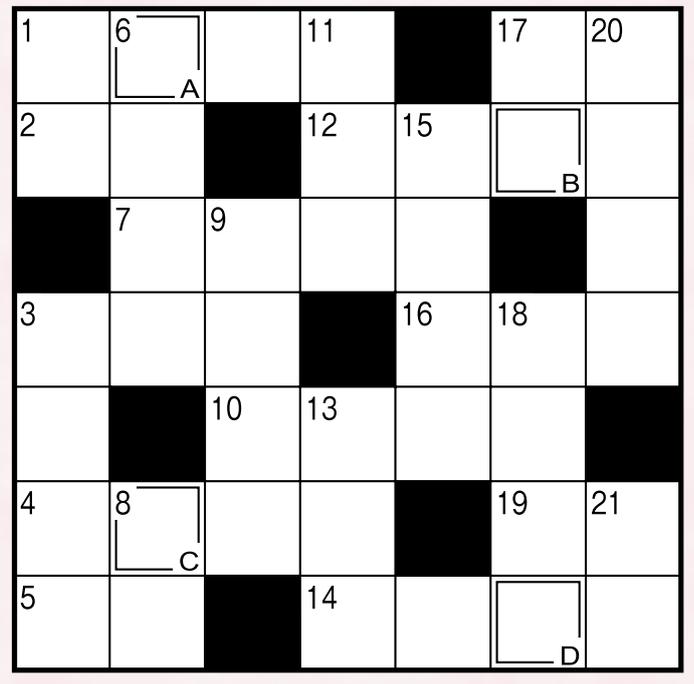
虹のホール おおがた 025(535)1210
虹のホール なおえつ 025(544)1044



クロスワードパズル

出題:ニコリ

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え

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

タテのカギ

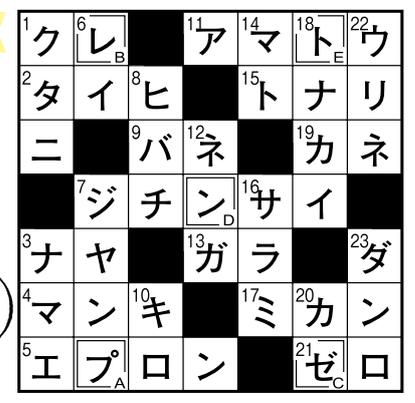
- ① カ士が頭のとっぺんに結います
- ③ ベッドルームともいいます
- ⑥ 南へと吹き抜けていきます
- ⑧ 父は口バ、母はウマ
- ⑨ 青↓黄↓赤と変わるものをよく見かけます
- ⑪ 央道湖の名産である二枚貝
- ⑬ 水瓶座と牡羊座の間
- ⑮ 訴えや申請などが退けられること
- ⑰ — かまぼこ、— 団子、— 笛
- ⑱ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑳ テレビ—の録画を予約した
- ㉑ 魚へんに師と書く出世魚

ヨコのカギ

- ① 節分の日に丸かじりする地方もあります
- ② 歯がある履き物
- ③ 世界遺産には文化遺産や—遺産があります
- ④ ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤ 酸っぱいものを見るとわきます
- ⑦ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩ 受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭ —頭をたたいてみれば文明開化の音かする
- ⑯ 酒のお供です
- ⑰ 年齢を尋ねられたので—を読んで答えちゃった
- ⑱ 愛を英語でいうと

12月号の答え

答え
「プレゼント」



応募総数は
251 通でした。



広報担当のつぶやき

今年もたくさん天からの恵み(雪)をいただきました。藤巻の本店駐車場も気づけば除雪した雪が壁状に…。何の気なしに見ていると「うん?何だろう?何かに似ているぞ?」。雪の壁が葛飾北斎の『富岳三十六景 神奈川沖浪裏』の波に似ているのです。朝・夕の出退勤時に見る機会のある雪壁なのですが、寒さと雪で足元を気にして、周りを見ていなかったようです。発見でき、何か一つ得した気分になりました。



(金・洋)

今月のプレゼント

尾西食品(株)

「カレーライスセット1袋(1食入り)&携帯おにぎり2個(鮭・わかめ)」セットを10名さま

尾西食品(株)のアルファ米を使用した、5年間の長期保存が可能なカレーライスセットと長期保存用携帯おにぎり2個を抽選でプレゼントします。お湯で15分、水なら60分です。できあがり!災害時の非常食やミニマムキャンプのほか、通常時に食べても良しの一品です。



おたより広場

今月のテーマ

鬼は外！福は内！

「〇〇は外!! 〇〇は内!!」

「病気は外!! 健康は内!!」

年々年を重ねていきますが、腹八分目、小食と運動で健康を保っていききたいです。

(板倉区 S・Kさん)

東洋医学では冷えは万病の元と言われるそうです。大好きなビールを控えて、甘酒や生姜湯でお腹を温めていききたいです。

(清里区 F・Tさん)

今年の節分には、

「コロナは外!! 福は内!!」と大声で叫び、日本中の人々の沈んだ心を明るくするようお願いを込めて豆まきをします。がんばろう。

(上越市 A・Hさん)

「汚れた空気は外!! きれいな空気は内!!」(板倉区 T・Tさん)

「脂肪は外!! 筋肉は内!!」

(大潟区 Y・Mさん)

公私ともに

「無駄遣いは外!! 有効利用は内!!」

(妙高市 T・Yさん)

「ゴミは外!! 人は内!!」

断捨離をして家の中にあるゴミを外に出し、スッキリして友達を家に呼びたいです。

(名立区 W・Kさん)

「なまけ鬼は外!! 思いついたらすぐ動くは内!!」

(柿崎区 K・Rさん)

「怒りは外!! 笑顔は内!!」

(柿崎区 O・Aさん)



(吉川区 K・Mさん)

テーマ以外のおたより紹介

1月号特集で作文コンクールの入賞作品を読み、大人も子供もこのコロナ時代をどう乗り越えるかを考えているんだなーとあらためて思いました。

(柿崎区 N・Tさん)

「ごはん・お米とわたし」の作文は、毎年たくさんの子供達から作品が寄せられ、読み終えた時の感動は毎回違うことに気付かされます。やっぱりお米の大切さを子供達は小さい時からわかっているのだと感じました。これからもお米を大切に、たくさんの人たちに食べて欲しいです。

(柿崎区 S・K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・洋は担当になってから集めた資料を一度頭で整理したいと思います。「紙は外!! 知識は内!!」

次号のテーマ

待ち遠しい!

「あなたが春を感じる時は?」

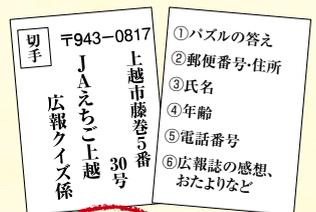
パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしています♪

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、「カレーライスセット&携帯おにぎり」のセットを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。



2月の

うんまいレシピ

今月の
料理当番

あるん畑の杜



しゅくらい かき 祝蕾と牡蠣のラグーソースパスタ

材料(2人前)

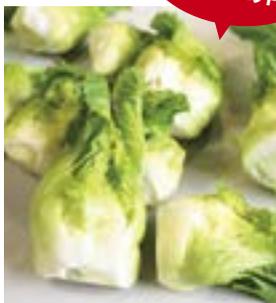
パスタ	200g
パスタゆで汁	100cc
牡蠣	150g
祝蕾	200g (3~4個)
鷹の爪(赤唐辛子)	適量
有塩バター	10g
白ワイン(または日本酒)	100cc
塩・コショウ	適量
黒コショウ(あらびき)	適量
(お好みで)小ネギ	適量
オリーブオイル	60cc
A ニンニク	4かけ

作り方

- 牡蠣はよく洗い、水気をきって、粗みじん切りにする。
- 祝蕾はサイコロ状にカットする。
- 鷹の爪は輪切りに、Aのニンニクはみじん切りにする。
- 冷たいフライパンに材料Aを入れてから弱火にかけ、香りを出す。
- 4がフツフツとわいてきたら、鷹の爪を入れる。その後、1の牡蠣を入れる。
- ニンニクが色づいてきたらバターを加え、塩コショウして白ワインを入れる。中火でふたをして蒸し焼きにしたら、火を止める。
- 大き目の鍋にお湯をわかし、1%分の塩を加えてパスタを茹でる。(1ℓのお湯の場合は塩10gが目安)
- パスタが茹で上がる直前に、6のフライパンに祝蕾を入れて強火にしたら、パスタのゆで汁を加え、フライパンを回しながら乳化させる。
- オリーブオイルとゆで汁が混ざり、ソースにとろみがついたら、パスタを入れる。よく和えたら、黒コショウを振って完成。お好みで小ネギを散らす。

今月の食材

あるん畑で
人気急上昇!



しゅくらい 祝蕾

祝蕾はアブラナ科の一種で高菜と同じ仲間で、一般的には「子持ち高菜」と呼ばれています。まだまだ珍しい品種なのでスーパーではあまり見かけませんが、あるん畑では人気急上昇中の野菜です。

基本的には蕾のような脇芽部分を収穫して食べます。味にクセがないので漬け物や天ぷら、炒め物、パスタの具材などどんな料理にも相性抜群。火の通りが早いので、コリコリした食感を楽しみたい場合はサッと加熱する程度にしましょう。生で食べるとピリッとほろ苦い独特な風味を楽しめます。葉は高菜として食べることができ、炒め物や漬け物などに使えます。