

広
報

えちご上越

特 集

どうして好ききらいを
してはいけないの？

6

2022
Vol.256



こころ耕し、いのち育む。

JAえちご上越

ベテランと若手の融合で 地域農業の未来を創造



中郷区藤沢
農事組合法人 藤沢

荻野代表(前列左から4人目)と(農)藤沢の皆さん。



オペレーターとして活躍する若手。



ベテランは作業を見守り、バックアップする。

「今はベテランと若手が協力し、非常にチームワークよく作業に取り組んでいる」と話すのは、同法人の代表を務める荻野初男さんです。田植えや稲刈りなどの作業においては、週末、普段仕事を持つ若手を中心に、機械オペレーターを務めます。ベテランは作業を円滑に進めるためにサポー

中郷区藤沢で令和元年に設立された(農)藤沢。構成員30名で、コシヒカリにこだわりを持って稲作に取り組んでいます。同地域では、もともと地元企業の勤めながら農業を営む人が大半でした。そのような中、国の働き方改革により労働時間が減った地域の若者から、「ゆとりができた時間を農業に従事することで有効に使いたい」との声が上がったことを機に、避けては通れない後継者不足問題に備え、法人化を考えることとなりました。その後、準備会を立ち上げ、様々な協議を重ね、現在の法人設立に至りました。

「今はベテランと若手が協力し、非常にチームワークよく作業に取り組んでいる」と話すのは、同法人の代表を務める荻野初男さんです。田植えや稲刈りなどの作業においては、週末、普段仕事を持つ若手を中心に、機械オペレーターを務めます。ベテランは作業を円滑に進めるためにサポー

トに徹し、一体となって農業を行っています。ベテラン中心の平日は、機械作業の準備や、草刈などに取り組みんでいます。また一方で、若手が少ない平日も機械作業を進められるように、若手からベテランに対して、機械オペレーションを教え、技術を共有するという体制も整えています。ひとりひとりが自らの役割を理解し、進んで作業にあたることで、世代間の調和を実現させました。そのことについて荻野代表は「皆が前向きに、楽しみながら農業に従事してくれている」と話します。

今後は水稻に加え、地域の休耕地を活用し、園芸にも取り組みたいと考えています。かつて『大根街道』と呼ばれるほど、ダイコン栽培が盛んだった同地域。現在、営農指導員と相談しながら園芸戦略を練っています。水稻と園芸の複合経営を確立し、経験と若さが融合した安定的な営農形態によって地域農業の未来を創造していきます。

経営メモ 水稻 17畝(コシヒカリ)



コロナ禍で集まる機会が減っているけど、JAも新しい情報発信が必要なんじゃないかなあ？それに、コロナ禍でもできる活動やイベントのやり方も考えていく必要があるんじゃないかなあ？



A 営農情報や直売情報などについてはLINE・InstagramなどのSNSにより情報発信を行っており、第7次中期計画においても組合員の利便性の向上に向けてデジタル化を推進します。今後、部会・組織向けにもSNS等の活用を検討し、情報発信の強化を図るとともに、各種活動においてはコロナ感染予防策を講じながら新たな形での開催に取り組みます。

【JAえちご上越の話題をSNSなどで発信中】



JA えちご上越
公式HP



Instagram

JA えちご上越
営農部公式情報



LINE

営農情報



営農情報 LINE画像

facebook

JA えちご上越
公式情報



YouTube

JA えちご上越
公式情報



LINE

あるるん村情報



上越あるるん村 LINE画像

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
- ・第21回通常総代会提出議案について
- ・子会社の決算および利益処分について
 - Ⅰ.(株)上越コープサービス
 - Ⅱ.(株)アグリパートナー
- ・諸規程等の変更について
 - Ⅰ.支店協同活動委員会規程
 - Ⅱ.JAえちご上越 自然災害損害調査業務実施要領

- ・令和4年度農家組合組織活動助成金の支払いについて
- ・出資口数の減少について
- ・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
- ・給油所の計量機更新について

第3回経営管理委員会(4月28日開催)

- ・第21回通常総代会提出議案について
- ・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

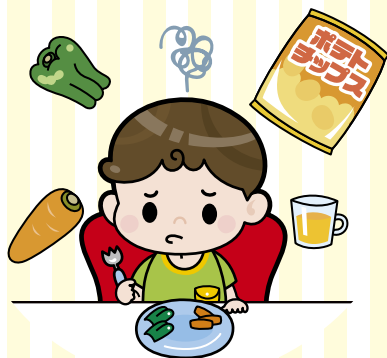
38,734人

(令和4年4月末現在)

正組合員 16,396人
准組合員 22,338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	13	12	11	10	8	6		4	3	2
おたより広場	クロスワードパズル	知って得する 信用・共済	JAからのお知らせ	直売所通信	健康百科スペシャル	営農情報	今月の話題	はいけなの？	どうして好き	特集	とれたて情報
											F A C E



特集

6月は食育月間

どうして好ききらいを してはいけないの？

Q1 どうして好ききらいを してはいけないの？

A1 元気のひけつは いろいろな種類の食べ物を取ることに！

どんなに体に良いとされる食べ物でも、これだけを食べていけば大丈夫という食べ物は一つもありません。体も心も元気であるためには、たくさんの種類の食べ物を取ることが大切なんです。また、日本は捨ててしまう食べ物、食品ロスの多い国です。目の前の食べ物をきちんと体のエネルギーにすることが、食べ物へのありがとうの気持ちを表すことになりますよ。

Q3 おやつは食べたいときに 好きなだけ食べたい！ どうして駄目なの？

A3 お菓子の食べ過ぎは 病気の原因になることも

甘いおやつにはお砂糖が、スナック菓子には塩分がたくさん含まれていて、食べ過ぎると病気の原因になってしまうこともあります。ご飯の前におなかがつくってとってもいいこと！ 食事とおやつの間は、3時間以上空けるようにしましょう。

「好ききらいせず何でも食べなさい」

「ジュースばかり飲んではいけないよ」などと

お父さんやお母さんが言うのはどうしてでしょうか？

毎日の食事についての疑問に、

食育インストラクターの岡村麻純さんが

楽しく分かりやすくお答えします！



岡村 麻純 (おかむら ますみ)

タレント、食育インストラクター。
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。
大学では食育をテーマに研究。
現在は男女2児の母。

イラスト：ゆきたけし

Q2 ピーマンが苦いのは どうして？

A2 味とにおいが 合わさって苦さに変身！

ピーマンは味だけでなく、そこにおいが合わさることで苦いと感じることが分かっています。鼻をつまんでピーマンを食べてみると意外と苦くないかも！ 加熱や、ピーマンを縦に切ることで苦味を減らせます。まずはパプリカや赤ピーマンからチャレンジしてみてください！



Q5 骨を強くするには牛乳を飲んでいけば大丈夫?

A5 牛乳だけでは骨は作れない!

牛乳には骨を作る材料となるカルシウムがたくさん含まれています。そのカルシウムを体の中で骨に変えるためには、ビタミンDという栄養が必要です。サケやシラス、シイタケなどに多く含まれていますよ。元気に運動するために、ホウレンソウやヒジキなどで鉄分を取ることも忘れずに!

Q7 夜寝る直前にご飯を食べたらいけないのはなぜ?

A7 食べた後の体はマラソンをしているのと同じ!

胃が食べた物を小さくして、体が吸収できるようにすることを消化といいます。実は、この消化にはマラソンをしているのと同じくらいたくさんのエネルギーを使います。食べてすぐ寝ると、消化がうまく進まなかったり、逆に消化しようと胃が動いているため、眠りが浅くなってしまうこともあります。



Q4 朝ご飯を食べないと勉強がはかどうないって本当?

A4 脳のエネルギーはたくわえておけない!

脳を働かせるエネルギーは、お米やパンに多く含まれる糖質です。このエネルギーはたくさん体内にたくわえておくことができず、3度の食事で補給しなければいけません。朝食を食べずに勉強すると、脳のエネルギーが足りなくなって、脳の働きが悪くなってしまふのです。実際、朝食を食べたかどうかでテストの点に違いが出た、という調査結果もあります。

Q6 バランスの良い食事ってどんなもの?

A6 三色食品群を知ろう!

バランスの良い食事を分かりやすく表したのが、三色食品群です。ご飯や麺類などエネルギーになるのが黄色、肉や魚など血や筋肉を作るのが赤色、体の調子を整える野菜類が緑色です。食事にこの三色が入っていれば大丈夫! これに乳製品と果物、納豆やみそなどの発酵食品を加えれば、さらに安心です。

Q8 のどがかわいたときにジュースばかり飲んではいけないのはなぜ?

A8 ジュースはお菓子の仲間!

ジュースにはたくさんの糖分が入っています。のどがかわいているときには一気に飲めてしまう、小さな紙パック200ml。これを飲むと、あめ玉6個ぐらいを食べたのと同じことになります。のどがかわいたときは水かお茶を飲み、ジュースはおやつだと思ってくださいね。



基本操作を再確認し作業事故防止 米穀入出庫作業員研修会



講師より作業のポイントについて指導を受ける参加者。

はい付け作業中の事故を防ぐため、JAでは5月12日、13日の2日間、全農物流(株)より講師を招き、米穀入出庫作業員研修会を開催しました。営農センターや本店職員など18人が参加し、講習を受けました。午前中の座学では作業時のポイントや注意点、フレコンの特徴及び取扱い時の留意事項を学び、午後は実技講習において、作業操作の指導を受けました。

実技講習では3〜4人ずつ3つのグループに分かれ、順番にフォークリフト・カウンタリフト・プッシュプルリフトに乗り、パレットやシートパレット、フレコンの積み付けを練習しました。参加者は乗車時の安全確認や旋回時の周囲の確認、駐車・停車の手順などの指導を受けるとともに、積極的に講師に質問し、機械操作についての技術を学びました。JAでは今後も職員の安全意識を高め、事故防止に取り組んでいきます。

野菜づくりの基礎を確認！ 渋柿浜公民館春夏野菜づくり教室



参加者の質問に答える営農指導員。

4月17日、大潟区渋柿浜公民館で園芸指導会が行われました。コロナ禍でイベントが思うようにできない現在、同施設が行う地域活動の一環として園芸指導会を計画、大潟支店に協力依頼がありました。頸北営農センターから渡邊裕務指導員と安仲祥太郎指導員を講師に派遣し、春夏野菜づくり教室を行いました。

指導会では、単肥や配合肥料、有機肥料などの特徴の説明から始まり、土づくりや連作障害、農業資材の使い方など園芸の基本指導のほか、トマトやキュウリ、ナスなど作物ごとの育て方や、苗の植え付け時のポイントなども説明しました。

今後、同施設では8月に2回目の指導会、10月には収穫した野菜で漬物教室も開催する予定です。

組合員、地域の皆さまに日頃の感謝の気持ちを込めて あるん村創業祭2022開催



大人気ガラポン抽選会では豪華景品も！



えこもりんとのじゃんけん大会も盛り上がりました！

4月23日から5月8日まで『上越あるん村創業祭2022』を開催しました。あるん村はオープン4周年を迎え、日頃の感謝の気持ちを込め、組合員、地域の皆さまに喜んでいただけるイベントを企画・開催しました。期間中はいつにも増して開店前から長蛇の列。開店と同時に新鮮な野菜や果物などの商品を求める来店者で賑わいました。

4月23日・24日には、あるん村の村長えこもりんがお出迎え。ジャンケン大会やガラポン抽選会、地場産越後姫や頸城和牛の特価販売、生活応援フェアなどのイベントを行いました。2月中旬から改装を行っていたあるんの杜レストランもリニューアルオープン。創業祭に花を添え、一層の盛り上がりを見せました。

5月1日からはあるん畑で初のイベントとなる「フードバンク応援企画」も行いました。(関連記事7ページ左下)

おいしそうな野菜がいっぱいだね！ 春日新田小学校あるん畑見学



友だちどうして店頭に並ぶ野菜を見る児童。

春日新田小学校2年生55名があるん畑に来店しました。児童が今年度取り組む野菜づくりを前に、まずは野菜に興味を持つことを目的とし見学に訪れました。店頭に並ぶ旬の野菜を見てまわるとともに、同直売所の開店前の準備の様子や、出荷農家が野菜を陳列する様子を見学。普段自分たちが口にする野菜に対して、生産者や直売所関係者、市場関係者など様々な人が関わっていることを学びました。

今後は苗を購入し、本格的に野菜づくりに取り組みます。JAは小学校からの依頼を受け、農家やJA指導員を派遣し野菜づくりを指導、応援していきます。

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





苗箱を慎重に積み込む新採用職員。



先輩職員の指導のもと、箱粒剤を散布。

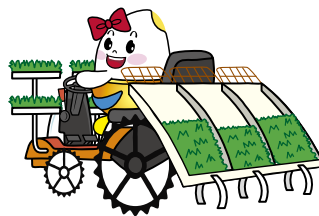
新米職員の米づくりが今年もスタート！ 新採用職員、農業実習で「みずほの輝き」を移植

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業務に生かすことを目的に、令和4年度の新採用職員10人は農業実習で稲作を学んでいます。新採用職員による米づくりは今年で4年目となります。

4月15日には上越市小滝で、組合員のすじ播きをお手伝い。地元の農家や先輩職員から教わりながら、播種ラインに苗箱を並べる班と土の詰まった苗箱をトラックに積み込む班に分かれ、協力して作業を行いました。

5月19日には田植えに挑戦。順番に6条植えの乗用田植機に乗り、「みずほの輝き」の移植作業を行いました。初めての職員も多くいましたが、分からない点は先輩職員に積極的に聞き、作業を進めました。

今後、秋の収穫に向け、草刈り・江たて作業などを行いながら米づくりを学んでいきます。



地域の皆さまと食品ロスを減らす あるん畑 フードバンクへ食品寄付



植村課長(左)から近藤事務局長に食品を手渡しました。

『上越あるん村創業祭2022』のイベントで、5月1日から8日までフードバンク応援企画として、地域の皆さまに、缶詰やレトルト食品、乾麺、お菓子など、ご家庭に眠る食品の提供を呼びかけ、46人の方から約340点もの食品の寄付をいただきました。集まった食品は5月17日、NPO法人くびき野NPOサポートセンターが運営する、「フードバンク上越」へ贈呈しました。贈呈式では直売施設課植村課長より、近藤事務局長へ食品を手渡しました。植村課長は「地域の皆さまからご協力を頂き、今後も定期的に食品を寄付していきたい」と話しました。

総代会に向けJAの運営方針を説明 令和4年度地域別総代意見交換会を開催



意見交換会の様子(上越会場)

4月20日・21日にかけて、令和4年度の「地域別総代意見交換会」を行いました。今年度は管内を4会場に分けて開催し、計329人の総代が出席しました。

意見交換会では、5月27日開催の第21回通常総代会に提出する議案の中から、令和3年度事業報告ならびに令和4年度事業計画、第7次中期3カ年計画などについて説明しました。

令和4年度を、第7次中期計画の初年度となる重要な年と位置づけ、「みんなで拓く『農業』『地域』『組織』の未来」を基本姿勢に、組織・事業運営の改革を進め、組合員の期待と信頼に応えられるJAを目指していきます。営農部門では多様な需要に応じた米の生産・販売戦略をはじめ、生産コストの低減、えだまめの栽培面積拡大と品質向上対策、金融共済部門では組合員・利用者の資産形成をサポートするための相談体制の構築などを示し、出席者と意見交換をしました。



Point!

JAでは食品ロスを減らす取り組みを地域の皆さまに知ってもらうとともに、フードバンク活動を支援していきます。



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きます。





「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！

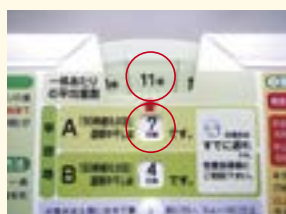
中干し開始時期が分かる 「適期中干し開始時期調査盤」の使い方

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」に合わせると、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㍍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)で分げつ^(※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㍍くらいの浅水にすること。
※3 分 げ つ:稲の根元から新しい茎が次々に伸び出てくること。

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〕

農作業安全確認運動実施中!! 農作業事故ゼロを目指して

【草刈機・自走式草刈機事故の多発】

毎年6月、7月は草刈機と自走式草刈機の事故が多発しています。草刈機事故では農業用水路にチップソーが接触し反動で足の指を切創したり、自走式草刈機では畦畔で足を滑らせ用水へ転落するなどの農作業中の事故が発生しました。また、近年作業中に蜂に刺される事例も発生していますのでご注意ください。



【事故防止対策】

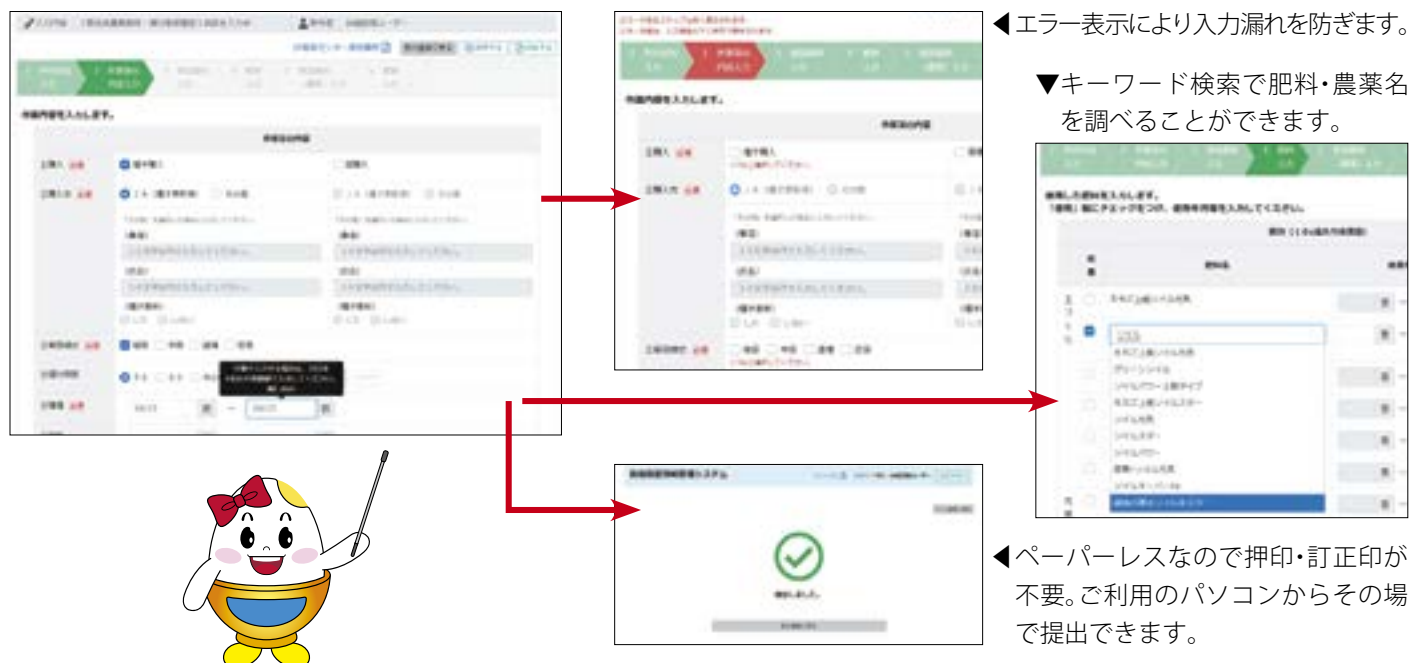
事故防止のため、草刈作業前に刈取り場所に空き缶やごみが落ちていないか危険箇所を点検し、目の保護具や滑り止めの付いた靴を着用しましょう。自走式草刈機では、傾斜地での転倒事故に注意しましょう。

共同作業など複数で作業をする際は特に危険です。お互い5m以上の距離をあげましょう

「米の栽培履歴記帳」はパソコンを使って 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・農薬名を調べることができます。

▶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。



JA水稲苗を購入の皆さまは、必要事項(苗購入育苗センター、苗種類等)を選択入力すると「播種日」「育苗資材・農薬」が自動で入力されます。

【育苗資材入力画面】



品名	数量	単位	備考
水稲用育苗資材	100	kg/ha	
水稲用育苗資材	100	kg/ha	

【育苗資材(農薬)入力画面】



品名	数量	単位	備考
水稲用育苗資材	100	kg/ha	
水稲用育苗資材	100	kg/ha	

**令和4年産米の新規利用申込受付期間は、
6月17日(金)まで**

※期間を過ぎて提出された申込書は、令和5年産米からの利用申し込みとさせていただきます。

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)

薬が多いと感じていませんか？

上越総合病院
薬剤部
丸山直子

「また薬が増えてしまった」「こんなに飲んで大丈夫？」

患者様からよく聞かれる質問です。近年、テレビや雑誌で、多すぎる薬、余る薬、副作用のある薬などが報道されたため、薬はとても身近な話題になりました。

薬にはたくさん種類の種類があり、個性があります。医師は患者様個々に合った薬を選択しますので、単純にこれはいい薬、これは悪い薬と割り振ることはできません。薬の数が増えると副作用も増えるとの報告もありますが、病気によっ

ては多種類の薬剤を必要とします。国は、薬の数自体は問題ではなく、薬が多いことが原因で副作用が起きたり、飲めなくなったりすることが問題だと言っています。自己判断は大変危険なので、医師と相談の上で、不要な薬がないか常に見直していくことが重要です。

薬を使っている理由は覚えていますか？いつから飲み始めましたか？わからない場合には医師や薬剤師に確認してみましよう。もし何十年も飲んでる薬だとしても、加齢により薬の効き方が変わり、副作用が出やすくなる場合もあります。

食生活や運動量が変化し、検査値や痛みが改善して、薬が要らなくなる場合もあります。今現在の自分に必要かどうか考えてみましよう。「減らせる薬はありますか？」

「直球で医師に聞いても大丈夫です。怒られたりしません。ただし、医師が患者様の命や生活を守るために処方する薬と、患者様が必要とする薬は一致しない場合があります。薬を止めた場合のリスクもあります。治療の優先順位を、医師とよく話し合いましよう。

使用中の薬はすべて把握していますか？飲み薬だけでなく、吸入薬や坐薬、注射薬、市販薬、配置薬、サプリメントなど、定期的に使用しているものも含みます。薬効の重複や飲み合わせを調べるために、医療機関にとっても大事な情報です。ぜひ、お薬手帳に記載しておいてください。

自分の薬に関心はあるけど、数が多いし難しいし把握できない場合、「かかりつけ薬剤師」を持つという選択もあります。担当の薬剤師が患者様の代理として、情報管理してくれまます。保険調剤薬局でご相談ください。

フレイルってご存じですか？



けいなん総合病院
リハビリテーション科
技師長
江口竜人

最近、歩くのが遅い、億劫と感じることはありませんか？もしかしたら、フレイルが始まっているかもしれません。フレイルとは虚弱や老衰と訳され、加齢や運動・栄養不足による体力の衰えから、さらに運動不足や食欲・筋力・歩行能力などの低下を招き、活動量が減ることを言います。ご年配の方も健康な状態から、いきなり要介護になるケースは少なく、このフレイル期間を経て要介護期を迎えます。

フレイルの予防や改善のためには、栄養（食事・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱が大切といわれています。3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけを考えればいいわけではありません。3つの柱をバランスよく自分の生活に組み入れていくことが大切です。

予防・改善のポイント
①食事は3回しっかり摂りましよう。タンパク質を意識して摂ることが大切です。

②ウォーキング、ラジオ体操など、少しずつ取り組んでいきましよう。

③趣味の集まりに参加したり定期的に社会参加をお勧めします。

けいなん総合病院では、フレイル予防教室の開催を予定しています。今年は6月と11月の2回です。詳しくはけいなん総合病院リハビリテーションセンターまでお問い合わせください。

上越あるん村

お父さんに日ごろの感謝を込めて

父の日感謝セール!

6/18(土)・19(日)



お父さんに日ごろの感謝の気持ちを込めて! くびき和牛や生寿司、お刺身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ホームページをご覧ください。

※写真はイメージです。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。

あるん村

トマトやキュウリ、タマネギなど旬の地場産野菜がそろっています!



あるん村

ランチにいかが?



もちもちの食パンに、ぷりぷりエビの『エビカツサンド』とホクホクじゃがいもの『コロッケサンド』が新登場! 玄米食パンを使用した『たまごサンド』、米粉食パンを使用した『ツナサラダ』も大人気!

浦川原物産館

おすすめ品

牧店舗

できたてが食べられる!
＜おやきの日＞

毎週月曜 & 金曜日は、できたての“おやき”が店頭に並び、愛情たっぷりの手づくりおやきは、地元グループ「美女クラブ」が1つ1つ丁寧につくっています。



中身は、野沢菜とあんこの2種類! 1個 **135円**
※税込価格。冷凍品(135円)は常時販売しています。

毎週火曜日
お惣菜販売

牧店舗では毎週火曜日に地元生産者のお惣菜を販売しています。コロッケや煮物、巻寿司、赤飯など種類も豊富♪地場産にこだわった美味しい商品をぜひ御利用ください。

※販売時間は午前10時～12時。売り切れ次第、終了となります。



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)、牧店舗(TEL:025-533-5266)

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30日(土)	ミニトマトの収穫体験とえんぴつなすのハウス見学
第2回	10月22日(土)	土鍋で新米を炊こう！だしからみそ汁を作ろう！
第3回	11月 5日(土)	こめ粉のミルクパウンドケーキを作ろう！

※各回とも午前10時から開始します。

- 会 場 第1回 エー・エフグリーン園場(浦川原区今熊931)
第2回・第3回 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15日(金)頃お知らせします。
- 締 切 令和4年6月30日(木)



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。※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。
地域ふれあい課(TEL:025-527-2030 メール j.tiikihureaika@ja-ej.com)

JA女性大学「さくらカレッジ」9期生 参加者募集

1期6回のカリキュラムで、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4年7月から令和5年4月までの全6回コース

第1回	7月15日(金)	JAを学ぶリフレッシュヨガ体験
第2回	8月12日(金)	夏野菜たっぷり！料理講習会
第3回	10月14日(金)	新米を食べよう お米の食べ比べ 土鍋ご飯と旬の常備菜作り

※各回とも午前9時30分から開始します。

- 対 象 上越市・妙高市の40歳代までの女性
- 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4年6月17日(金)



Eメールはこちら

美術品の表装・額装いたします。 近代

掛軸・絵画・衝立・屏風・代々受け継いだ法名軸や家系図など、汚れやシミ、破れたものの補修仕立て替え。未表装・未額装作品のお仕立て・制作など、お気軽にご相談ください。

〈掛 軸〉



ご相談・お見積もり
無料です。

お気軽に
ご相談ください

国家検定一級表具技
能士の匠の技で蘇る。

お問い合わせ先 店舗生活課 TEL:025-530-7556

「夏の農業機械展示会」開催のご案内

組合員の営農を
バックアップ！

今年もやります！

夏の農業機械展示会！

■開催時間 午前10時～午後16時

7月12日(火)	頸北農機工場
7月13日(水)	わかば農機工場
7月14日(木)	頸南農機工場
7月15日(金)	上越農機工場

【出展予定機種】

共同購入トラクター・コンバイン・田植機・管理機・精米機など
小型農機(刈払機・動力散布機・動力噴霧機・チェーンソー・ポンプなど)
農業用小物(チップソー・2サイクルオイルなど)

営農指導員による、営農相談会も同時開催！

お問い合わせ 農業機械課 TEL:025-525-6614

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

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。

レッカーロードサービスは

0120-063-931



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



パレットイメージ

コンテナイメージ

令和4年7月・8月 資材店舗休日営業について

土・日・祝日の営業（午前8時30分～正午）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						
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 廃プラ 17 中央資材店舗・頸北資材店舗
×＝休業 回収 18 三和資材店舗・頸南資材店舗

知って得する信用・共済

当JAに給与受取口座をご指定いただいている方
当JAの住宅ローンをご利用中の方
にお知らせです！

当JAに給与受取口座を指定いただける方
もしくは
当JAの住宅ローンをご利用中の方

最下限金利

年1.70% (変動金利・保証料別途) ▶ 年0.90% (変動金利・保証料別途)



JAえちご上越
マイカーローン Go-Toプラン 実施中!

期間

令和5年
2月28日まで

給与受取については、新規に当JAの口座をご指定いただける方も対象です！



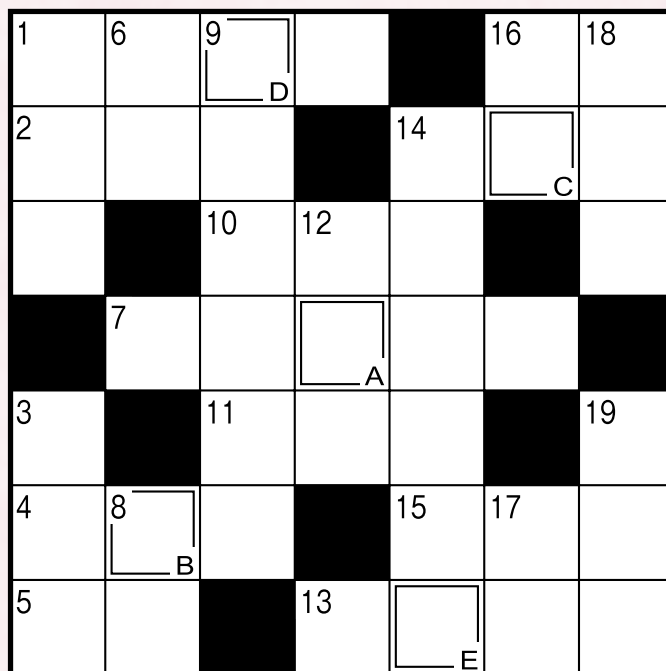
- ・貸付期間：6カ月以上10年以内
- ・貸出金額：10万円以上1,000万円以内
- ・お申込みにあたっては、JAおよび指定の保証機関にて所定の審査をさせていただきます。
- ・最下限金利の適用にあたっては、JA所定の条件を満たしていただく必要があります。
- ・最下限金利は金融情勢の変化により見直しさせていただく場合があります。
- ・月々の返済額を確認したい方向けに、各支店・ローン営業センターにて返済額の試算を承っております。
- ・ローン商品の詳しい内容については、各支店・ローン営業センター店頭にて説明書をご用意しております。



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 1人用がシングルなら2人用は
- ③ 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- ⑥ かまぼこの土台にします
- ⑧ 唇に差す物
- ⑨ 最高学府に通う人々
- ⑫ 2022の百の——の数字は0です
- ⑭ 賭博師、ばくち打ちのこと
- ⑯ ビールやジャムを詰めます
- ⑰ ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- ⑱ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのもあります
- ⑲ いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

ヨコのカギ

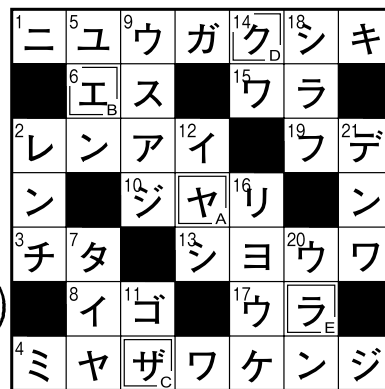
- ① 虹の七色の一つ。赤の隣です
- ② 役者が立つ所
- ④ アメリカに行くことを漢字で表すと
- ⑤ とげに覆われた海の幸
- ⑦ 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- ⑩ 出番前の出演者が支度をする場所
- ⑪ ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- ⑬ 賞与とも呼ばれます
- ⑭ 多くの星が集まってできています
- ⑮ おなかの上で貝を割る動物
- ⑯ 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物

4月号の答え

答え

「ヤエザクラ」

応募総数は
140通でした。



広報担当のつぶやき

広報担当となり、3ヶ月が経ちました。会議の様子や顔写真を撮るときは緊張しますが、少しずつ慣れてきました。記事の書き方やカメラ操作など覚えることばかりですが、新鮮な気持ちで仕事をしています。

私ですが、コロナ禍で遠出できないことで、少しでも行った気になればと思い、ネットで長野県や富山県などのグルメを見ている。食べることができず、残念ですが見るだけでも面白いです☆



(小・祐)

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カ月以上、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

晴耕雨読・・・

あなたは晴耕雨○・・・？

私は晴れた日は毎日屋敷の草取りを3時間くらいしております。雨の日はテレビを見たり、小説を読んだりしています。料理の本も見ます。最近瀬戸内寂聴さんの本を3冊読みました。

(板倉区 T・Tさん)

私の晴耕雨読は、60代は色々な本を読みました。田中角栄の本が多かったと思います。70代になつてから、畑の手伝いの間にパソコンを見るようになり読書は少なくなりました。

(大潟区 I・Zさん)

晴耕雨編

晴れの日は畑で動いているので、雨の日は家でじっとして編み物(レース編みなど)をしています。また、普段していない所の掃除をしています。

(上越市 K・Mさん)

晴耕雨DVD！
休日、雨の日は1日まったりと名作ドラマのDVDを見るのが楽しみです。

(三和区 N・Mさん)

映画鑑賞(DVD)しながら、「晴耕雨読」という芋焼酎を楽しんでいます。

(上越市 Y・Kさん)

晴耕雨ラジオです。

普段も良く聞いていますが、ラジオだと聞き流しながら家事ができ、かえって捗ります。ラジオで「あるるん畑」が紹介されると雨でも行つて夕飯のおかずを見てこようかな？と腰をあげます。

(板倉区 S・Tさん)

晴耕雨遊

晴れの日は畑仕事の外仕事。雨が降ると、外遊び。日帰り温泉へ！

(上越市 H・Mさん)

私の場合は晴耕雨楽です。

毎朝晩の芝生への水やりをしなくてすむので・・・。

(上越市 H・Sさん)

天気の良い日はドライブ、買い物、友達とお茶のみです。雨の日は家でTVを観たり、横浜にいる姉のところへ手紙を書いたりします。

今はまさに自由気ままな生活で、自由が一番の財産だと思っています。

(上越市 O・Hさん)

天気は左右され、やりたいことができたり、できなかったりするところもあるけど、雨ならばその分ゆっくりしようと思えるようにしています。普段できない家の掃除をしたり、ゆっくりテレビやビデオを見たりしています。

(上越市 S・S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)は晴耕雨保！晴れたら『釣り』に行き、雨が降ったら道員の『保全(メンテナンス)』をする！・・・といきたいのですが、なかなかそうもいきませんね。

次号のテーマ

あなたの好きな夏野菜は？

その調理法は？

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 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
----	--	--



6月のうんまいレシピ

今月の料理当番

地域ふれあい課

(TEL:025-527-2030)

他の食材のまろやかさに、
トマトの酸味が程よく際立つ
美味しい一品です。

市販のカレールーを使う際
は、包丁でよく刻んでから使
いましょう。

絹サヤは、その季節の美味
しい野菜で代用できますので、
食材に合わせてアレンジして
作ってくださいね！（水
分の多く出る食材には注意！）

とま玉焼カレー

〈材料〉（3～4人前）

トマト……………小2個
ひき肉……………150g
ゆで卵（かたゆで）……………3～4個
タマネギ……………1個
絹サヤ……………40g
ごはん……………2合分
カレーフレーク……………大さじ4
ケチャップ……………大さじ2
ピザ用チーズ……………100g
バター または サラダ油……………適量
塩・コショウ……………少々
ニンニク（お好みで）……………少々

〈作り方〉

- ① トマトとゆで卵は、大き目のざく切りにする。
- ② 玉ネギはみじん切りにし、絹サヤはさっと茹でて斜め切りで2等分にする。
- ③ フライパンにバターを落とし、（お好みで先にニンニクを炒め香りづけしたら）玉ネギを炒め、透き通ってきたらひき肉を入れ、中火で炒める。
- ④ ③にご飯、カレーフレーク、ケチャップを入れ、全体がよく混ざるように炒め、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ ④を耐熱皿やオープンシートをしいた天板にのせ、上に①と絹サヤをちらし、その上にピザ用チーズをちらす。
- ⑥ 200℃のオーブンで10分程焼く。



今月の
食ネット
商品

カレールウ

食ネット（食のネットワーク）とは・・・

私たちの周りには、不安なものや危険なものがいっぱいです。女性部が取り組む「安全安心な食生活推進委員会」、通称『食のネットワーク』では「安全・安心な食べ物は日本の大地から」を合言葉に安全安心な食についての学習・運動を続けています。食ネットが自信をもっておすすめする商品をお試しください。

今月の食材



トマト

上越地域では、4月下旬から直江津地区を中心にハウストマトの収穫がスタート。7月から8月にかけて各地の露地栽培の収穫がピークを迎え、8月から9月は妙高市産のトマトが精力的に出荷されます。産地や栽培方法を変えることでおいしいトマトを長い間楽しむことができます。

トマトを買う際は、実が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。保存する際、真っ赤で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ものは常温で保存し、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。