

広
報

えちご上越

特集

第21回通常総代会を開催
第21回農業賞 受賞者紹介

7 | 2022
Vol.257



第21回通常総代会 開催

第7次中期3カ年計画スタート

「みんなで拓く『農業』『地域』『組織』の未来」



第21回通常総代会を5月27日に上越文化会館で行いました。今年度は総代の改選により定数500人となって初の開催。昨年に引き続き、「コロナウイルス感染予防策として間隔を空けた配席や、時間短縮のため、議案説明に動画などを活用しました。

総代500人のうち460人（本人出席184人、書面出席275人、代理人出席1人）の出席により議事を進めました。議長には頸南地域の堀川恒一さんと、上越地域の吉村清正さんが選任され、令和3年度事業報告・剰余金処分案や第7次中期3カ年計画の設定、令和4年度事業計画の設定など、全6議案を審議。全て原案通り可決承認されました。

経営管理委員会の笹原茂会長は、開会のあいさつで「第39回JA新潟県大会で決議された重点課題を令和4年度からの『第7次中期3カ年計画』に反映させ、「みんなで拓く『農業』『地域』『組織』の未来」を基本姿勢に、組合員の皆さまとの対話を重ねながら着実に実践してまいりますので、一層のご理解とご協力をお願いいたします」と話しました。

提出議案

第1号議案

令和3年度事業報告
および剰余金処分案
の承認について

第2号議案

第7次中期3カ年計画
の設定について

第3号議案

令和4年度事業計画
の設定について

第4号議案

経営管理委員、理事および
監事の報酬決定
について

第5号議案

令和4年度の賦課金、
賦課方法、徴収時期および
徴収方法の決定
について

第6号議案

定款の変更について

Q 支店協同活動について、リニューアルし、充実するとの説明だが、具体的にどのように変わるのか。また、支店を中心に活動を行うこととしているが、昨年度より職員の減少が進んでおり、サービスの悪化を訴える地域がある。そのような声に、どう向き合っていくのか教えてほしい。

A 支店協同活動のリニューアルについて、会議の方向性と構成メンバーを変更し、今まで以上に様々な立場の皆さんから意見をいただき、参画してもらえることに重点を置いて運営していきます。総合・基幹支店単位のより広い視野での意見をもとに協同活動を行ってまいります。現在、令和4年度活動計画の策定を進めており、皆さんからも意見を伺いたいと考えます。

支店の人員について、今年度から支店機能再編成を実行しており、特に共済事務集約によって支店人員が減った印象を受けられると思いますが、対面での対応ができない場合も、本店や総合支店などとオンラインで相談ができる仕組みも用意しており、極力、皆さんにご迷惑をおかけしない様に努めています。

また、コロナ禍で対話する機会が制限されていますが、SNSの導入によりJAの活動をご報告するとともに、意見・要望をお聞きする機会を設けていきます。今後、情報の発信に一層力を入れてまいりますので、意見・要望がありましたら、支店窓口やお近くの職員にお伝えください。

Q 今後の農業政策について、世界的なエネルギー危機、食糧危機が懸念される中、JAの食料安全保障に対する考え方および上部団体や、その問題に対する政府への働きかけを行っているのか示してほしい。

A 食糧安全保障については、今国会で取り上げられている重要な問題であります。米の需給緩和や穀類輸出国の輸出規制等の問題に対し、JAグループとして国消国産の重要性を政府に訴えている一方、需給調整や圃場整備、肥料農薬の高騰対策等、農政活動の一環として代議士や行政に要望を伝えています。今後も、JAグループとして活動を進め、具体的な情報を皆さんにおつなぎしていきたいと思っております。

Q 役員報酬について、総代会資料には支払総額が提案されているが、報酬の算出基準や計算式があれば示してほしい。

A 役員報酬について、組合員、上越・妙高両市、女性部、JA新潟中央会等の代表者10名を構成員とした役員報酬審議委員会にて、当JAの経営状況や県下JAの報酬実績等を踏まえ、決定されていますので、ご理解のほどお願いします。

Q 本年度以降の計画において、多様な担い手の確保・育成を取り組み事項としているが、どのような生産者を想定しているのか。

A 多様な担い手とは、老若男女、定年帰農者、Uターン者などに加え、昨今の「食料・農業・農村白書」では家族農業の重要性が見直されており、平場の大規模農家だけでなく、中山間地の主たる担い手である中・小家族経営も含め、様々な立場の生産者を想定しています。

園芸では、70aのアスパラガスハウス栽培団地を開設し、今年度中に3名程度の新規就農者を確保する計画です。また、「1支店1園芸品目」や女性部の「一地区一特産品づくり活動」によって、地域に根付いた特産品、振興品に焦点を当て、それらに興味を持つ生産者が新たに生産に取り組むことも考えられます。

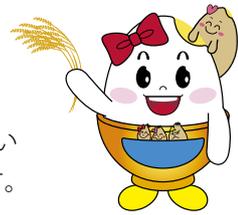
そのため、多様な担い手を増やす第一歩として、皆さんの知見をお借りしながら、地域に適した営農ビジョンを設定していきたいと思っております。

Q 園芸品目導入や団地化に不向きな地域もあり、担い手の確保の面で地域格差が生ずるのではないかと。高齢化が進む地域では、支店活動の停滞を招き、お荷物の地域となってしまうことは協同組合の方針からすると望ましくないのではないかと。

農業経営において農業手取りは重要な要素であるが、それだけでは地域の魅力を見いだせない。地域には、農業にやりがいや楽しみを持っている生産者にも、メッセージが届くよう対応してほしい。

A 地域毎のマンパワーや特産物に格差があるかもしれませんが、当JAが目指す農業振興・地域振興・生産拡大方策として、今年度より営農指導員を各営農センターから支店や資材店舗駐在とし、稲作・園芸を問わず包括的な指導・相談・支援を行う体制に変更しました。営農指導員は、各支店で地域を学び、将来の地域ビジョンを描ける地域のエキスパートとして活動できるよう取り組んでいます。営農指導員が今後の地域の方針を描き、地域の皆さんとの対話に基づき、懸念されている格差解消を図っていくことで、支店別の取り組みを平準化していきます。

第21回 JAえちご上越農業賞 受賞者紹介



当JA管内で活躍する農業者を対象に、農業経営の改善や集団活動に意欲的に取り組み、顕著な業績を上げていく経営体や個人を表彰する「JAえちご上越農業賞」。ここでは、今年度受賞した方の取り組みなどをご紹介します。

《農業経営改善部門》 ①地区 ②就農年 ③経営形態 ④取り組み内容 ⑤ひとこと

藤村 鉄也さん

- ①浦川原区下猪子田
- ②平成28年
- ③個人(水稻)

④ 「自分の集落の田んぼは自分で守っていく」を信念に、退職後、専業農家となり、集落内の高齢農業者の圃場を集積し、規模を拡大している。条件の不利な中山間地域において、家族経営で多収かつ良品質な米生産を行い、収入の安定を図っている。

水稻では、基本技術の励行に努め、その中でも苗づくりに力を入れている。育苗期間中の温度管理などを徹底し、健苗育成を行う。また、高温期の栄養凋落、水管理にも注意を払うとともに、JA指導員と連携した葉色診断により適期・適正穂肥を行い、反収10俵を確保するなど成果も現れている。

園芸では、カボチャ栽培の取り組みを活かし、ネギを直売所や学校給食用に出荷しているほか、冬季間でも作業のできる、雪下・雪室野菜の試作など、複合経営の取り組みを進めている。

農家組合長と町内会長を努め、地域のリーダーとして活躍。作業の効率化を図るためにICT技術やドローンを活用した農業の取り組みを目指し、積極的に講習会に参加し、地域農業の存続に向け低コスト技術導入を目指す中心的な存在である。

⑤ 今回の受賞を励みに、今まで以上に高品質な米の生産に尽力していきたいと思います。また、併せて担い手として地域の農地の保全に努めていきたいと思います。



草間 和幸さん

- ①頸城区榎井
- ②平成10年
- ③個人(水稻、園芸)

④ 平成10年に就農し、就農時には約8畝ほどの経営面積を、集落内の担い手として集積し22畝に拡大。水稻栽培を中心に、安定した農業経営を行いながら、海外からの農業研修生を受け入れるなど国際交流にも力を入れている。

水稻では就農時から有機栽培の取り組みを始め、有機JASの認証を20年以上受けるなど安全・安心な米づくりを行っており、有機JASを核としたパルシステムとの取引を行うなど、付加価値向上による有利販売を行う生産者である。また、早くから米粉用米の作付に取り組むなど、水田活用米穀にも力を入れ、需要に応じた米づくりを実践している。

園芸では地域の子供も達に地元の野菜を食べてもらいたいという思いから、学校給食用の馬鈴薯の栽培に長年取り組んでいる。

JA事業にも積極的に参加していて、頸城地区受託者部会や頸城地区稲作部会、エコ米研究会の役員を務め、無人ヘリオペレーター部会では設立時から10年以上オペレーターとして活躍するなど、地域からの信頼も厚い。また、環境保全型農業を推進し、延べ80回以上の講演を行い、日本農業の現状や課題の理解促進を図るなど、食農教育の推進に貢献している。

⑤ 今までの自身の取り組みを評価していただき大変光栄に思います。これからも農業はもちろん、子ども達や地域の方に食農教育を広め、地域に密着した活動を続けていきたいです。



荒川 正義さん

- ① 上越市青野
- ② 平成25年
- ③ 個人(水稲、大豆、園芸)
- ④ 平成25年に実家の農業を承継し、早くから圃場を最大限に生かすため経営を複合化。排水性を高めるため団地化した圃場で大豆を作付するなど水田のフル活用を実践している。

水稲では、一発元肥や除草剤の田植え同時散布を行いながら、密苗の導入を始め、作業の効率化やコスト低減に向けて積極的に取り組んでいる。また、土づくりとしてケイ酸資材やもみ殻を散布し、秋すき込みを行うことで、品質・収量の向上を目指すなど地域の模範的な農家である。

園芸では、えだまめ作付後にキャベツ・白菜を栽培し、あるるん畑や学校給食に出荷販売している。キャベツは雪下キャベツとして3品種で作期分散を図り、白菜は今後の規模拡大を想定し試験的に取り組んでいる。重粘土の土壌であることから、排水対策に力を入れるとともに、定植時期にも注意をしながら、品質・収量の確保を目指すなど、複合経営をモデル的に活動・実践している。

JA事業や地域活動にも積極的で、JAえちご上越青年部本部部长や雪下雪室研究会役員、JA園芸塾の講師、青野地区基盤整備の推進委員・換地委員を務め地域からの信頼も厚い。

- ⑤ まだ就農10年にも満たない私がこのような賞を受賞できたのは、ひとえにJA、青年部員、地域の皆様のお蔭だと思います。これからはその方々に恩返しができるように努力していきたいと思っています。



霜鳥 洋平さん

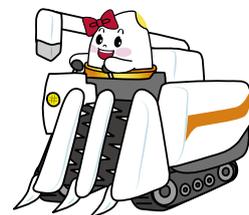
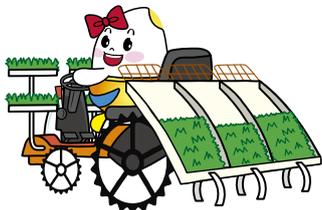
- ① 妙高市禰生
- ② 平成30年
- ③ 個人(園芸)
- ④ 平成30年に実家の農業を承継し、農業経営を始める。露地とハウスを利用し、作期分散による作業の効率化を図るとともに、豪雪地域でありながら、冬期間も栽培に取り組むなど年間を通して作業を行い収入の安定化を図っている。

就農以来、経営面積を維持しながら、主にハウストマトを中心に取り組む。毎年土壌診断を活用し、無駄のない肥料設計を行いながら、早期出荷に向け夜間の温度管理の徹底や、高地の気象条件に適応した品種を選定するなど、日々研究を重ねることで、品質・収量を確保し、コスト低減と販売額向上を実践するモデル的経営を行う。

冬期間は、トマト栽培後の空いたハウスを利用し、アスパラ菜に取り組み1年を通して作業が途切れないように努め、あるるん畑を中心に出荷し、豪雪地域では難しいとされる通年園芸を実践している。

JA事業では、頸南園芸部会の副部会長を務め、頸南地域の園芸のリーダーとして、指導会などの企画に積極的に参加し、栽培技術の高位平準化と地域の技術底上げに貢献している。

- ⑤ 中山間地域で農業を行う難しさはありますが、今後も努力を重ね、末長く農業を続けていきたいと思っています。その中で地域に貢献できることは何かを考え、取り組んでいきたいと思っています。



「吉川は

県内トップクラスの酒米の産地。その産地のプライドをもって取り組んでいます」と話すのは、吉川区泉で農業を営む中嶋琢郎さん、郁雄さん親子。父・琢郎さんは五百万石、山田錦といった醸造用品種にこだわりをもって栽培し、ほかにもコシヒカリ、みずほの輝きなどのうるち米も生産しています。春はJA育苗センターを切り盛りする傍ら、自らの圃場で、基本技術に忠実な農業を進め



農業・地域へ恩返し

吉川区泉
中嶋郁雄(28) 中嶋琢郎(53)

琢郎さんの趣味アマチュア無線(右上)



事務所から見える泉集落農地。奥は尾神岳。



手作業にこだわるえだだめ。指導員との話にも熱が入る。

ています。その実直な農業への姿勢から、地域の方の信頼も厚く、その一方で新しい技術を思いついたら即実行。「やらずに後悔するよりは、やって後悔。たとえ失敗したとしてもそこから学ぶものは必ずある」と話します。そんな父を尊敬し、目標として営農を支えるのは息子の郁雄さんです。農業大学を卒業後、農業法人で学び3年前から実家へ就農。冬期間は、蔵人として酒蔵に勤め、以前の吉川地区ではよくみられた農家のスタイルを継承しています。水稲と並行して園芸にも取り組み、えだだめは高品質で大変評判も良く人気商品となっています。それは苗の植え付け、収穫、枝から莢(さや)をもぎ取る作業、全てを手作業で行うという郁雄さんのこだわりの成果です。今後の目標として、「二つ一つ作業の意味を考え、おいしい物を作っていきたい。また、販売の中でお客さんと信頼を築いていきたい」と郁雄さんは意気込みます。

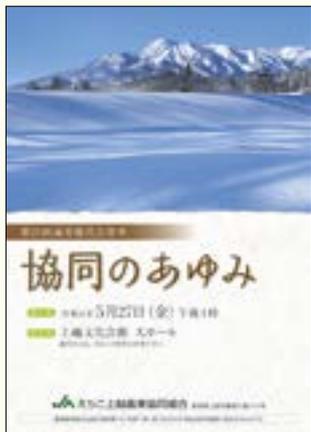
中嶋さん親子がつくる米やえだだめは作付け前にほぼ売り先が決まっています。需要に応じて作付けを変えています。「うちの場合は『生産者の顔が見える農産物』ではなく、『食べる人の顔が分かる農産物』。食べる人の顔を出しながら気持ちを込めて作っています」と琢郎さんは話します。顔が分かるからこそ良い物を届けたい、喜んでもらいたいと強い気持ちが生まれ、農業へのモチベーションに繋がっています。息子の郁雄さんが就農してから今まで以上に視野を広げることができたという琢郎さんは、現在、地域の農地を守るためにも、後継者を育てることに尽力しています。自身が新井市農協の営農指導員時代に、農家に育ててもらい、信頼してもらえた感謝の気持ちから、今後は後継者を育てることで、自分を育ててくれた農業・農家・地域に恩返しをしていきたいという琢郎さん。先を見据え、地域農業をけん引していきます。

経営	水稲	17%
メモ	園芸(えだだめ)	20% ほか





第21回通常総代会で提出された令和4年度の事業計画について、
営農部門の主な取り組みを教えてください。



営農部門の令和4年度事業計画は、総代会資料「協同のあゆみ」の61ページから掲載しています。

「収入増加につながる生産・販売戦略」として、米では取引先との強い結びつきを活かし、主要4銘柄(コシヒカリ・みずほの輝き・こしいぶき・つきあかり)の複数年契約栽培を拡大します。併せて需要動向を注視しながら、飼料用米への転換なども含めた的確な需給調整に取り組みます。

また、棚田米の生産維持・拡大に向けて、棚田の価値や魅力を消費者や取引先と共有することで付加価値販売に結びつける新たな販売システム「棚田米SDGs」の構築に取り組みます。

園芸では「えだまめ・ブロッコリー・アスパラガス・キャベツ・ネギ」などを重点品目に設定し、地域にあった品目を提案しながら引き続き複合営農を推進します。

最重要品目の「えだまめ」については排水対策や圃場巡回の強化などにより収量や品質を確保し、併せて面積拡大を進めることでブランド力向上を図ります。

また、高い収益性が期待できる「アスパラガスのハウス栽培」を拡大するため、ビニールハウス団地の設置を検討します。JAが生産に必要な施設や設備を整えることで導入希望者を後押し、新たな園芸担い手の確保に繋がります。今年度中に団地規模や灌水設備、運用方法等の詳細を決定し、次年度の設置を目指します。

「生産コストの低減施策」として、特に生産資材では肥料原料の逼迫懸念が更に強まる中、予約受注による安定供給はもとより、共同購入拡大および取扱銘柄の集約により価格高騰緩和に努めます。

そのほか、労働力確保対策として人手が足りない農業者が農業で働きたい人を適宜募集できるスマートフォンアプリ「デイワーク」の普及や、各種SNSによる営農情報発信、営農指導員業務携帯電話のスマホへの切り替えなど、デジタル化に対応した取り組みを加速させ、効率的で質の高い営農振興事業を展開します。



需要に基づいた「えちご上越米」生産を促進。



「園芸圃場排水対策実演会」の様子。



アスパラガスハウス栽培研修会で栽培技術を確認。

役員会だより(主な協議事項)

第3回理事会(5月24日開催)

- ・不良債権の処理方針(新規および変更)について
- ・債権の償却について
- ・会計監査人の報酬等の決定について
- ・役員賠償責任保険加入について

第4回経営管理委員会(5月27日午前開催)

報告事項のみ

第5回経営管理委員会(5月27日総代会終了後開催)

- ・経営管理委員の報酬について
- ・役員賠償責任保険加入について

第4回理事会(5月27日総代会終了後開催)

- ・行政庁に提出する業務報告書について
- ・理事の報酬について

目次

20	19	18	16	15	14	13	12	11	8	6	4	2
うんまいレシピ	おたより広場	クロスワードパズル	J Aからのお知らせ	知って得する信用・共済	営農生産ガイド 2022	ナスサミットの お知らせ	営農情報	直売所通信	今月の話題	F I A C E	農業賞受賞者紹介	通常総代会を開催

JAえちご上越の組合員
36,768人
(令和4年5月末現在)

正組合員 16,390人
准組合員 22,378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。

生前の心がまえが大切

JAセレモニーサービス 終活セミナー



腕輪念珠づくりの様子。

セレモニーサービス課は6月15日、頸城支店で終活セミナーを行いました。18名が参加し、家族葬に関する講演を聞き、その後2つのグループに分かれ、金封書き方講座や腕輪念珠づくりに挑戦しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講演はリモート形式で行いました。日本葬祭アカデミー教務研究室代表の二村祐輔氏が「後悔しない家族葬3つの秘訣～葬祭の意味と意義を学ぶ～」をテーマに家族葬の意味や葬儀・告別式の基本的な知識などを紹介。終活セミナーは7月13日にも吉川支店で開催の予定です。

講演は右の二次元コードを読み取り、視聴できます。ぜひ、ご覧ください。

※視聴期間は7月14日(木)～8月31日(水)です。



季節の野菜や手作り加工品を販売

板倉支店活動検討委員会&女性部 なごみ市



開店直後から多くのお客様が来店されました。

板倉支店活動検討委員会と女性部板倉地区では今年度から1ヶ月に1回、板倉支店にて「なごみ市」を開催し、季節の野菜や手作りのお惣菜を販売しています。

6月15日も女性部員と加工グループ「寺野いろりばた」が野菜や団子・笹寿司を販売しました。午前9時30分の販売開始から約1時間で完売。また、地域ふれあい課職員が野菜の下処理や茹で方、おススメのレシピ、保存方法を紹介しました。

石田支店長は「今年度から始めた合同企画であり、とても喜んで頂いている。今後も販売を通じて、地域との交流や地産地消の促進を図っていきたい」と話しました。

次回は7月15日(金)午前9時30分～開催予定です。

たくさん食べて、大きく育てて！

笹ヶ峰牧場 開牧



衛生検査を終え、放牧を待つ牛たち。

妙高市の笹ヶ峰放牧場が6月3日開牧しました。昨冬は積雪がやや多かったため、例年より1週間ほど遅れての開牧となりました。

今年も管内のほか、糸魚川市や新潟市など、県内各地から乳牛や肉用牛が笹ヶ峰牧場にやってきました。初日は64頭の牛がトラックで運ばれ、削蹄や体重測定、予防接種を行った後、広大な牧場へ放されました。面積108%の笹ヶ峰牧場は、標高1300mの高地にあつて涼しく、牧場内には複数の湧水があるため、牛たちにとって過ごしやすい環境です。

牧場での放牧は牛の骨格強化と、体力作り、畜産農家の労力軽減が目的で行われ、10月下旬までの約5か月の間、たくさん草を食べて大きくなります。

採れたてのおいしい野菜を販売！

和田支店女性部野菜市



支店前での販売の様子

JAえちご上越和田女性部は毎月一回、野菜市を開催しています。5年前から行っており、大好評となっています。

6月13日、部員が栽培した朝採りのカブやタマネギ、レタスなどの野菜と、手作りの財布やバッグをたくさん用意し、お客様を迎えました。9時の開店直後から多くのお客様が並び、賑わいました。女性部員は栽培時のこだわりやおすすめの食べ方を説明しながら販売し、11時過ぎには完売となりました。

池田あや子部長は「販売を始めたときから、毎回、多くのお客様に来店して頂き、部員全員、意欲的に販売しています。販売を行うことで地域を盛り上げていきたいです。」と話しました。

次回は7月11日(月)午前9時から開催を予定しています。

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



組合員の利便性の向上を

吉川支店スマホ教室開催



二次元コードの読み取り方を教わる参加者

吉川支店では支店協同活動の一環として、6月9日にスマホ教室を開催し、管内12人の方が参加しました。近年、スマートフォンの急速な普及が進む一方で、操作に苦慮する利用者に向けて、昨年度から始まったスマホ教室は組合員の利便性の向上やデジタル化社会への対応を目的としています。

当日はドコモショップ妙高新井店から講師4人を招き、約1時間にわたり、インターネットや各種アプリの使い方、二次元コードの読み込み方など基本的な操作方法を学びました。参加者は知りたいことを積極的に講師に聞き、実際に操作して理解を深めました。

7月・8月にも各支店でスマホ教室の開催を予定しています。

水稲育苗ハウスのフル活用によるブドウ栽培

ハウスブドウ現地指導会



食い入るように作業を見つめる参加者。

6月8日、上越園芸畜産課はハウスブドウ農家を対象に上五貫野の久保田農場栽培ハウスにて現地指導会を行いました。ハウスブドウ農家6人と県普及センター指導員、JA指導員などが参加。指導会ではこれから行う『房づくり』、『副梢(脇芽)の管理』、『摘心』、そして『防除』について普及センターより指導がされました。参加者は実際に剪定していく様子や房を成形していく様子を食い入るように見つめ、説明を聞いていました。

JAでは近年、水稲用育苗ハウスの有効活用法の一つとしてハウスブドウ栽培を推進。稲の育苗期間とブドウの生育期のずれを活かしたハウスの活用法として注目しています。

刈払機の作業事故を防止

草刈機(刈払機)取扱作業安全衛生講習会



刈払機のメンテナンス方法を学ぶ参加者(板倉会場)

農業対策課では6月9日に上越支店、10日に板倉支店で刈払機取扱作業安全講習会を行い、管内から2日間合計で37人が参加しました。

参加者ははじめに刈払機の構造・機能や取扱い方法、熱中症予防対策などについて学習。その後、実技講習を受けました。また、講習会終了後にはJA農機センター職員がセルフメンテナンス講習会を開催し、正しい刈払機の点検・整備の手順を説明しました。

刈払機は日常的に使用していますが作業中に最も事故が多い機械です。安全意識を高め、事故防止に取り組みましょう。

栽培技術の共有でさらなる品質の向上を目指す

アスパラガス現地巡回指導会



栽培についての意見交換を行う部会員(牧区坪山の圃場にて)

園芸畜産課では6月8日にアスパラガス現地巡回指導会を行いました。

部会員やJA職員、行政機関など、合わせて14人が参加。上越市十二ノ木や清里区上中條、牧区坪山の3つの圃場を巡回し、生育状況を確認。立茎期の管理のポイントや夏秋収穫期の追肥やかん水について説明しました。各圃場では栽培例を基に生産者同士で肥料の散布方法や出荷時の荷姿など情報の共有を図りました。

園芸畜産課・吉村担当は「今後も指導会などで部会員同士の栽培技術の共有を図り、さらなる品質の向上を図っていきたい」と話しました。今後は8月下旬に防除に関する現地巡回指導会を行う予定です。



営農指導員による生産者への指導の様子(頸北会場)

上越産えだまめのブランド力向上と所得確保を目指して えだまめ部会現地指導会

えだまめ部会は6月13日～15日の3日間、各地域でえだまめ栽培の現地指導会を開催しました。

6月13日は柿崎区・榎ふるさと未来の圃場にて指導会を行い、生産者やJA職員、行政関係者など約30人が参加しました。営農指導員と普及センター職員が講師となり排水対策や追肥のポイント、中耕・培土の方法、除草対策などについて説明。また、えだまめ部会の高橋賢一副会長が圃場での栽培の概要説明、機具の実演を行いました。

JAでは、第7次中期3カ年計画の重点取組事項としてえだまめの生産拡大により上越産えだまめのブランド力向上と販売額1億円を目指しています。

7月上旬の現地指導会では収穫前の管理や適期収穫と出荷について説明を行う予定です。



Point!

JAでは排水対策や圃場巡回の強化などにより、収量や品質を確保するとともに、面積拡大を進めることで、ブランド力向上を図ります。

コシヒカリスケール使用で中干し適期を診断 中干し現地指導会



生産者へ茎数の数え方を指導する営農指導員

中干しは、無効分けつの発生を抑えて適正な穂数に調整することができます。また、下位節間の伸長を抑え、倒伏を軽減する効果があります。JAでは6月1日から22日にかけて、上越市・妙高市の管内約140カ所で中干し指導会を行いました。

6月7日は上越市木田集落において、地元の生産者12人が参加。圃場3カ所を回り、営農指導員が圃場に入り、葉齢や草丈など生育状況を確認しました。また、中干し適期が一目でわかる「コシヒカリスケール」を使用して中干し時期を診断しました。

今後は7月上旬に仕上げとして重要となる穂肥指導会を行う予定です。



Point!

今年度は「生育調査圃」を82カ所に設け定期的に調査を行い、生育状況に応じた効果的な指導に努めています。

中山間地の活性化と農家所得の向上を目指して ヨモギ試験栽培初収穫



鎌で刈り取りを行う参加者

JAでは、中山間地域の遊休地や耕作放棄地を利用して栽培可能なヨモギの生産を拡大に向けて取り組んでいます。

昨年度より板倉区と牧区の圃場で試験栽培を行い、6月13日に板倉区・柄山そば生産組合の圃場にて初収穫を行いました。JA関係者や行政関係者、取引先メーカー担当者など計14人が参加し、順調に生育したヨモギを刈り取りました。収穫したヨモギは手作業で丁寧に茎から葉を取り、3～7日程度、ビニールハウスでよく乾燥させてから出荷します。ヨモギは主に健康食品メーカーや菓子加工メーカーなどへ販売します。

今後は8月中に同じ圃場にて2回目の収穫を行う予定であり、収穫を行うことで、量の確保を図ります。



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家所得増大を目指しています。



夏のスタミナ特集



国産ウナギやくびき和牛、みずみずしい地場産野菜などを集中的に販売します。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう!

お買い物やお出かけの合間には、冷たいドリンクやジェラートもおすすです!



●くびき牛焼肉用

●国産うなぎ長蒲焼

●フードライブ開催(プレゼントあり!!)

特価販売

ご家庭に眠っている缶詰、レトルト食品、乾麺、お菓子などをあるん畑にご提供いただいた方にプレゼントをお渡しします! 集められた食品はフードバンクを通じて、必要な世帯に配られます!



●23・24日限定 ガラポン抽選会

ウナギや肉、旬のフルーツセットなど豪華景品が当たるチャンス!!

●その他お楽しみイベント多数!!

浦川原物産館

おすすめ品



地場産野菜コーナー
地場産タマネギ、地場産ジャガイモ続々入荷! 新鮮夏野菜もたっぷり!



ボリューム満点 お弁当・お総菜コーナー
ボリューム満点のカツ丼に、天丼、天ぷら、から揚げ。たっぷり食べて夏も元気に!

あるん畑・浦川原物産館 出荷会員大募集中

直売所の出荷会員をまだまだ募集中です。愛情を込めて育てた自慢の野菜を販売してみませんか? 職員が丁寧に説明しますので、まずはお問い合わせください。

代表連絡先: あるん畑 店長 亦野、副店長 本間 TEL: 025-525-1183

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)

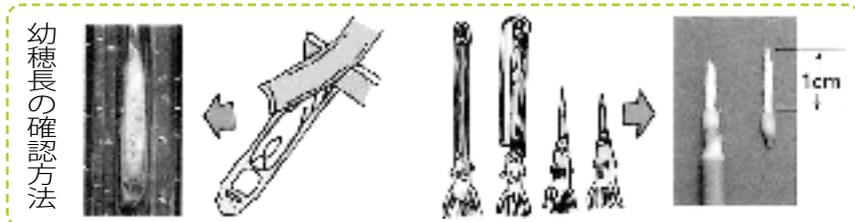


「高品質米生産コシヒカリスケール」で 適期適量の穂肥施用をしましょう！

コシヒカリの穂肥時期から出穂期、収穫期まで予想できる「後期生育ステージ早見盤」「適正穂肥早見盤」の使い方

品質向上と反収15^キアップを目指そう！
7月は穂肥！生育診断で穂肥時期と量を決めよう！

1. 幼穂長で出穂前日数を診断



出穂前日数(日)	幼穂長(センチ)
24	0.1
20	0.2
18	0.5~1.0
12	4.0~6.0

幼穂長と出穂前日数の関係(コシヒカリの場合)

幼穂の長さの測り方 幼穂形成期(幼穂長が0.1センチのころ)に生育診断

- 圃場内の平均的な生育の稲を2株程度選ぶ。
- 1つの株の中で1番長い茎とその次に長い茎を選び、株元から茎を引き抜いて幼穂長を確認する。

後期生育ステージ早見盤



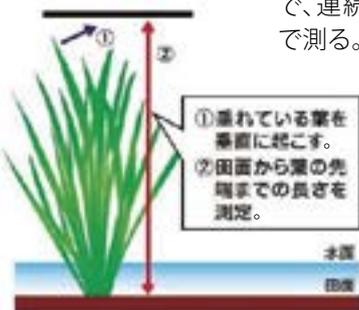
⇒ (例) 平坦地の圃場で、7月9日に幼穂長0.1センチを確認。スケールの生育ステージ「ア」に「7月9日」を合わせると、1回目の穂肥施用時期は「7月15日」と表示された。

2. 草丈と葉色、茎数で穂肥施用時期と量を診断

幼穂形成期(幼穂長が0.1センチ、出穂前24日ころ)に草丈と葉色を測定

草丈 圃場内の平均的な生育箇所
で、連続して10株程度、定規
で測る。

- 葉色**
- 平均的な生育の稲で最も長い茎を選ぶ。
 - その茎の中で、現在伸びている葉の2枚下の葉を選ぶ。
 - 葉色板から1センチ程度離して色を比較する。



適正穂肥早見盤



葉色板(水稻用)



葉緑素計



⇒ (例) スケールの円盤を回して、生育診断の結果に合わせて、矢印の下部に「A」と表示された。スケール右の「診断対応表」から、1回目の窒素施用量は1.5kg/10aだと分かった。

穂肥のポイント

高温時 葉色が薄く出穂後の高温が予想される場合は、出穂3日前までに追肥を行う。

- ◎有機質50%以上の肥料は、2~3日程度施用時期を早める。
- ◎元肥一発肥料でも、葉色が低下した場合は穂肥を行う。



第2回 新潟県産ナスの販売拡大の可能性を探る！ NIIGATA ナスサミットのお知らせ

主催：NIIGATA ナスサミット実行委員会

新潟県はナス王国と言われ、越の丸なすや十全なすをはじめ、特徴ある在来種が多く栽培されています。その一方で、産地の高齢化や後継者不足、特定の地域でのみ生産されているため有利販売ができないなどの悩みも多く、品種によっては絶滅の危機にあります。

ナスは露地でも栽培ができ収益性も高い品目です。園芸振興の機運が高まっている今、生産者や消費者から「新潟のナスは個性豊かおいしい！」と広く再認識していただき、更なる販売拡大につなげるための「ナスサミット」を開催します。



開催日時 令和4年
7月23日(土)午前9時30分～午後4時

開催場所 上越あるるん村(上越市大道福田639)



※写真は令和3年開催の第1回サミットの様子。

会場①【あるるん畑】午前9時30分～

- ・県内のさまざまなナスを展示。さらに各産地のナスの即売会も実施。
- ・上越市内の小学生が育てたナスの品評会(5校が参加)。

会場②【富岡研修室】

- ・講演 山形大学農学部食料生命環境学科 江頭 宏昌教授による講演を予定(時間につきましては、下記お問い合わせ先へご連絡ください)

お問い合わせ先 園芸畜産課 (TEL:025-521-5181)

ハウス・農業機械などの導入で園芸生産の拡大を目指す方へ

園芸生産の導入・拡大をお考えの方は、園芸用ハウスなどを補助・リースで導入できる事業がありますので、各営農センターまたは園芸畜産課へお気軽にお問い合わせください。

■主な要件 ・農地所有適格法人、農業者などの組織する団体 ※事業ごとに要件が異なります。

■導入機械の一例 ・園芸用ビニールハウス ・管理機 ・移植機 ・収穫機

■お問い合わせ先

- ・頸北わかば営農センター TEL:025-530-3000
- ・頸南営農センター TEL:0255-78-2475
- ・上越営農センター TEL:025-523-5075
- ・園芸畜産課 TEL:025-521-5181



バランスの良い土づくりで生産コストを低減 土壌診断(分析)の受付を行っています

作物を正常に生育させるためには、土壌中の養分状態を作物が要求する量に調節するとともに、ほかの成分とのバランスも取らなければなりません。そのためには、土壌の不足する養分と過剰な養分を把握する「土壌診断」が必要です。土壌診断に基づいた適正な施肥で、収量の安定化と生産コストの低減に取り組みましょう。



■受付期間 通年(受付順に分析をJA全農に依頼します。例年10月から12月は混雑しますので、できるだけ混雑時期を避けてお申し込みください。また、分析結果が出るまで1ヵ月以上かかることがありますので、予めご了承ください)

■分析料金 無料(料金変更の場合は改めてお知らせします)

■その他 申し込み方法や土壌サンプルの採取方法については、営農センターにご確認ください。

■お問い合わせ先 各営農センター、または農業対策課 (TEL:025-527-2050)



生産拡大・コスト低減を目指して 営農生産ガイド2022

～生産資材の予約申込から栽培指針、農業融資情報まで通年で利用できるガイド～

営農生産ガイド2022は、生産から販売まで一貫した営農支援体制を基本に、米・野菜の生産と販売をはじめ、農業経営における総合的な情報を盛り込み組合員の皆様が通年で利用できる冊子として作成しました。特に、農業経営における大きな課題である「生産コスト削減や省力化、労働力確保」について特集ページで紹介しています。皆様の農業経営の身近なガイドブックとして是非ご活用ください。



ガイドは
7月上旬から配付予定。
各地区の説明会に
ご参加ください

各種営農情報をさらにプラス！



ドローンによる施肥・防除の
情報を拡充し掲載。



1日農業バイト「デイワーク
アプリ」を紹介。

JAの生産資材は営農指導付き！



担当者連絡先を掲載。皆様の
生産活動をサポートします。



各種野菜の栽培ポイントを
イラスト付きで紹介。



水田・畑での被害をもたらす
主な動物の特徴を紹介。

なお、予約申込書については、今後価格の大幅な上昇および原料不足の懸念があることから、8月5日までにご提出くださいますようお願いいたします。



☀️ 農作業中の熱中症対策!!

農作業中の熱中症による死亡事故は近年増加傾向にあり、気温が高い7～8月に多く発生しています。農作業中は自ら認識しないうちに熱中症にかかっている方が多くいます。特に高齢者の方は脱水しやすいためこまめな水分・塩分補給や休憩を取りましょう。

手足がしびれる、冷たい

めまい、吐き気がする

ズキンズキンとする頭痛がある

汗をかかない、体が熱い

意識の障害がある

体がだるい

まっすぐに歩けない

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。

☀️ 代表的な症状は左記のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性がります。

熱中症警戒アラートの活用(令和4年10月26日(水)まで実施)

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。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の対策を積極的にしましょう。

上越を食べよう!



「米粉ピザ教室」のご案内

上越産の米粉と旬の野菜でピザをつくり、
食と農について楽しく学びます。



- 日時** 8月21日(日)午後3時~4時30分
- 会場** あぐりキッチン(上越市春日新田5-3-11 ※有田支店となり)
- 内容** 米粉ピザを1人1枚つくり、お持ち帰りいただきます。
※ピザは直径約25センチ、肉みそソースとトマトソースのハーフ&ハーフ
- 講師** 太田 和枝 様(ごぼん屋カフェ COME& CO. 代表)
- 参加費** 1,000円
- 定員** 50歳代までの方20人 ※応募多数の場合は抽選となります。
- 申込方法** 電話、FAXまたは右のコードよりメールでお申し込みください。
申し込みの際に、氏名、住所、緊急連絡用の電話番号、年齢をお伝えください。
- 締切** 7月29日(金)
- その他** お申し込みいただいた方には締切後、詳細案内をお届けします。
新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります。
- 問い合わせ先** 地域ふれあい課(TEL:025-527-2030 FAX:025-527-2039)



知って **得** する **信用・共済**

JAえちご上越で、 はじめよう! **かんたんキャッシュレス**

口座情報の確認が簡単にできる「JAバンクアプリ」に次の機能が追加されました。ご登録がお済みでない方は、登録料等無料でご利用可能ですので、ぜひご利用ください。

① **JAの口座から即時チャージが可能になりました。**

二次元コード・バーコード決済残高への事前チャージでスピーディにお買い物♪



② **公共料金等のバーコードを読み取ることにより公共料金等のお支払いが可能になりました。**

払込票バーコードを読み取って、公共料金等を簡単にお支払い♪



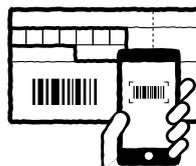
決済アプリのダウンロードはこちらから



メルペイ



PayPay



JAバンクアプリのダウンロードはこちらから



※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニバーコード収納払い等。対象の払込票はビリングシステム株式会社のホームページをご覧ください。
▶ <https://payb.jp/public/>

お問合せ先 お近くの支店・出張所または金融課(TEL:025-527-2020)



1day インターンシップ開催のお知らせ

「JAでは一体どんな仕事をしているのだろうか？」
そう思っている学生の皆さんの疑問を解消すべく、
インターンシップを開催します。『JA』や『上越・
妙高地域に貢献できる仕事』に興味のある方は、ぜひ
ご参加ください。



- 日 時 令和4年8月10日(水)午前9時～午後4時
- 受付時間 午前8時45分より受付開始
- 会 場 JAえちご上越本店 本館3階
(上越市藤巻5番30号)
- 対 象 者 令和5年3月、または令和6年3月に卒業予定の
大学院生、大学生、短大生、専門学校生
*参加にあたり特別な知識・資格等は必要ありません。学部・学科
一切不問です。
- 内 容 オリエンテーション、JA組織の説明、施設見学、若
手職員の体験発表、仕事内容の紹介、グループディ
スカッション *昼食はこちらで用意します。
- 定 員 10人程度
- 申込方法 「にいがた就職応援団ナビ2024」より
エントリーしてください。



↑お申し込みはこちら

JAマイカーサマーキャンペーン実施中

働く人たちが
選んだ軽トラ
JAハイゼット

期間中、**JAハイゼット**のご成約で
新潟県産農畜産物をもらえなく
プレゼント！この機会に、ぜひお近くのJAカー
センターまでご相談ください。



全車、オートライト機能搭載。スマートアシストⅢt車はLED
ヘッドランプおよびバックソナーを標準装備！

- キャンペーン期間 令和4年7月31日まで
- 対象店舗・お問い合わせ先
カーセンター中央(上越市鴨島1196) TEL:025-525-6515
カーセンター北(吉川区原之町169-1) TEL:025-548-2202
東自動車整備工場(板倉区針1385) TEL:0255-78-2337
南自動車整備工場(妙高市関山1190) TEL:0255-82-2112

カーセンター・整備工場 お盆休業のお知らせ

下記の整備工場につきまして

8月13日(土)・8月14日(日) 休業と
なります。

・カーセンター中央 ・カーセンター北 ・東自動車整備工場

弁護士による無料法律相談会を 開催します

JA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。

画面が大きくて
相談しやすい♪



相談会場
イメージ

相談弁護士 森直樹 法律事務所弁護士

- 日 時 令和4年8月4日(木)午前9時30分～正午
- 会 場 JAえちご上越 本店(上越市藤巻5番30号)
- 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 5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29日(金)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(025-527-2001)

取得した個人情報は法令を順守し、厳正に管理します。

新潟ダイハツ齊展示会 開催のお知らせ



おすすめモデルの新車が勢ぞろい！ お得に乗り換えるなら今
がチャンスです。詳しくはイベント直近の新聞折り込みチラシ
をご覧ください。(※写真は旧モデル車です)

- 日時 令和4年7月9日(土)～18日(月)午前9時～午後5時
- 対象店舗 カーセンター中央・カーセンター北



組合員からの情報提供窓口設置について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農業協同組合法第35条の5および農業協同組合法施行規則第81条、ならびに監事会規則第16条にもとづき、経営管理委員および理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の経営管理委員および理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

えちご上越農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒943-0817 上越市藤巻5番30号
電話番号 025-527-2010
部署名 監査部
受付監事 常勤監事 伊倉 勝 宛

※お電話の場合は、月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時にお願いたします。
 ※当組合の業務に関する一般的な苦情については、各支店・出張所・施設にて相談窓口を設置しておりますので、そちらへお申し出ください。
 ※ご好意による情報提供であっても、匿名による情報提供や誹謗・中傷に類する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

組合員届出事項の確認についてのお知らせ

当JAでは、組合員の皆さまの個人情報適正管理のため、以下の項目について確認させていただいております。変更などがある場合は、JAへ届出いただく必要があります。つきましては、該当した場合には、最寄りの支店にご一報願います。

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と、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畝以上の農地を耕作すること、②1年のうち30日以上農業に従事することとし、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者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)

農業用廃プラスチック回収のお知らせ

農業用廃棄プラスチックなどについて、下記の通り回収を行いますのでご確認ください。

■回収日時と回収場所 **回収時間** 午前9時～午後4時

回収日	回収場所	住所	電話番号
8月17日(水)	中央資材店舗	上越市藤巻5-26	025-527-2000
	頸北資材店舗	頸城区百間町1029	025-530-3120
8月18日(木)	三和資材店舗	三和区野832	025-532-2315
	頸南資材店舗	妙高市高柳1-16-8	0255-72-6503

■回収品目と回収料金 育苗箱1枚・ほか1kg当たり(税込)

品 目	農ポリ類	農ビ類	育苗箱	廃棄農薬	空容器	廃棄肥料	米紙袋
単 価	44円	66円	19円	198円	214円	198円	37円

※農薬…水銀剤・PCB・PCP・BHCなどについては別料金となります。

■提出していただくもの

処理・運搬などの事務をJAに委託していただくため、**委任状の提出**をお願いいたします。各資材店舗の備え付け用紙に、「排出者の住所・氏名・電話番号・排出量など」を記入し、押印していただきますので、必ず**印鑑**をご持参ください。

なお、排出者が団体や法人の場合は、代表者名での記載・押印をお願いします。

梱包要領と注意事項

ビニール類 ハウスビニール 緑シート

- 1梱包20kg以内とし、また大きさも1m以内で梱包する。
- ポリ紐で梱包する。(125×200×100mm)
- ハトメ・金具・ファスナーは取り外しておく。
- 水濡れ・泥付きのないようにする。

ポリエチレン類 ポリマルチ 黒ポリ・肥料袋

- 1梱包20kg以内とし、また大きさも1m以内で梱包する。
- ポリ紐で梱包する。(125×200×100mm)
- 水濡れ・泥付きのないようにする。

水稲育苗箱

- 1梱包10枚とする。
- ポリ紐で梱包する。(125×200mm)

農業空容器・農業農薬

- 1梱包20kg以内とする。
- 農業空容器と農業農薬は別々に梱包してください。
- ダンボール箱や透明なビニール袋に詰めて梱包してください。

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」

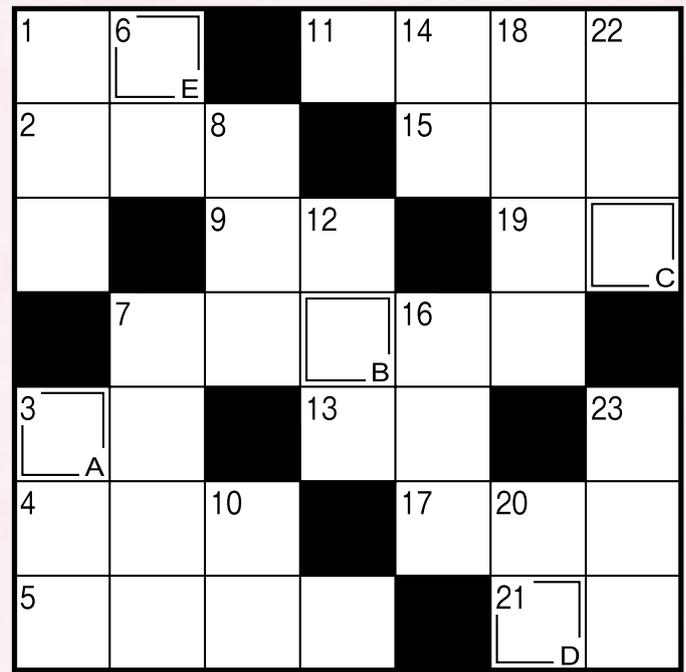
虹のホール いなだ 025(527)2077
虹のホール あらい 0255(70)0101

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

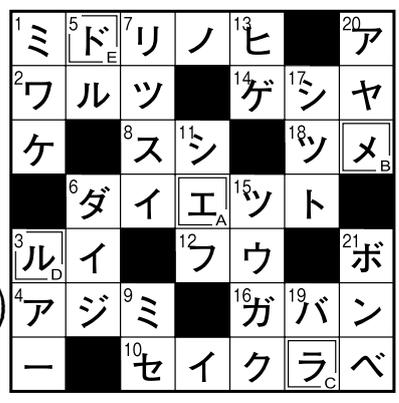
- ① 前の反対側
- ③ 梅雨が明ければ夏本番。——が増します
- ⑥ 神社で神事に奉仕する女性
- ⑦ 土用干しをする漬物
- ⑧ 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- ⑩ 音を聞き取る器官
- ⑫ 波——を上げて船が進む
- ⑭ 七夕飾りや短冊をつるします
- ⑯ カブトムシが集まる木の一つ
- ⑰ 歌謡曲などの前奏のこと
- ⑱ 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- ⑳ 継続は——なり
- ㉓ 列車を走らせるために敷きます

ヨコのカギ

- ① 7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② お遍路さんが巡ります
- ③ ムチとの使い分けが大切
- ④ 開くと花が咲きます
- ⑤ そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- ⑦ 泳げない人の強い味方
- ⑨ 夏の土用の——の日にはウナギを食べると良いといわれます
- ⑪ 輪島や呼子のものが有名
- ⑬ 蚕の繭から作る繊維
- ⑮ 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- ⑰ 京都の夏を彩る——祭
- ⑲ 酔うとこの猛獣になる人も
- ㉓ 1-1=

5月号の答え

答え
「エメラルド」



応募総数は
93通でした。



広報担当のつぶやき

暑い夏が来ますね。暑いのは昔から苦手でしたが、年を追うごとに寒いのも苦手になってきました。丁度いいのは春か秋か・・・
でも、暑い夏、寒い冬があるから春と秋のありがたさもわかるのでしょね。やっぱり日本の四季それぞれを満喫しよう!
・・・だけどこの夏はほどほどがいいな～。



今月のプレゼント

エーコープ
国産小麦粉づくりの冷し中華(3人前×4個)を10名さまに

エーコープの「国産小麦粉づくりの冷し中華」は、国産小麦100%使用のちぢれ麺だからスープによく絡む! スープは国産黒酢を使用しています。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。

黒酢とりんご果汁の
まろやかスープ付



おたより広場

今月のテーマ

あなたの好きな夏野菜は？

その調理法は？

私の好きな夏野菜は「トマト」です。生食はもちろん、煮てよし、焼いてよし、炒めてよし。お料理の幅も広がります。『トマトが赤くなると、医者か青くなる』と言われるくらい体にもよし！のいうことなしの野菜です。

(頸城区 S・Yさん)

私の好きな野菜は「トマト」です。シンプルにそのまま切って、ドレッシングをかけて食べます。ちよつと熟したかなと思うと、スパゲティのナポリタンに入れます。ケチャップだけよりおいしいですよ！

(上越市 M・Mさん)

6月号の広報誌の表紙の赤いトマトにすっかり一目惚れ。テーマの好きな夏野菜は、もちろん「トマト」です。洗って食べやすい大きさに切ってそのまま食べ

るのが一番のごちそうです。キズや割れ果の多く採れた時は、ジューズにするとそれはまた美味です。(板倉区 S・Yさん)

「ズッキーニ」です。ズッキーニを輪切りにし、ベーコンと交互に串にさし、オリーブオイルで焼き、味噌だれをかけます。または2つ割りにして、オリーブオイルで焼き、塩、コショウでも美味しいです。ビールのおつまみにピッタリですよ！

(上越市 K・Mさん)

「ナス」はどんな料理にも合います。簡単ですがレンジで加熱して早めに作ったのを冷やし、夕飯にしようゆ、ショウガ、ラー油をかけてもおいしいです。今年もナスの収穫が楽しみです。新鮮な夏野菜はどれもおいしいですね (名立区 M・Mさん)

何と言っても「トマト」と「キュウリ」です。トマトとキュウリと言えば冷し中華です。麺の上はほぼトマトとキュウリの割合が多く、もちろん錦糸玉子とハムも必須です。早く食べたあゝい!!

(妙高市 T・Yさん)

「キュウリ！」。サラダ、漬け物、味噌汁はもちろんですが、「お化けキュウリ」をひき肉と中華あん炒めたキュウリゴロゴロあんかけが定番です。

(上越市 I・Aさん)

好きな夏野菜は「トマト・ナス」です。生で食べるトマトは最高です。調理する時はカレーが多いです。どんな夏野菜を入れても絶対おいしいです。オクラもカレーのとりみと合っていていいですよ！

(上越市 I・Yさん)

夏野菜と言ったら「ユウガオ」です。鍋いっぱい母が作ってくれたぐじら汁が忘れられません。

(柿崎区 N・Tさん)

今月もたくさんのおたより、ありがとうございます。金・洋はエダマメが大好きです。ザルいっぱいエダマメもすごいスピードで食べてしまいます。

次号のテーマ

暑い夏！

あなたの夏の思い出は？

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、「国産小麦粉づくりの冷し中華(3人前×4個)」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	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	
広報クイズ係	J A えちご上越	



7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)

ポテトサラダとしてもおいしく味わっていただけるレシピです。最初から多めに作って、1日目はポテトサラダとして、2日目はリメイク料理で『ピカタ』としても楽しめます。その際は米粉に粉チーズやカレー粉を混ぜ味を変えるなど、アレンジすることも！米粉の代わりにパン粉を使用してあげ焼きにすれば、サクサク食感も楽しめます。



ポテトサラダのピカタ

〈材料〉(4人前)

じゃがいも	600g
タマネギ	200g
ニンジン	100g
グリーンピース	50g
卵	小3個
マヨネーズ	大さじ5
塩・コショウ	適量
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
米粉	適量
米油	適量

〈作り方〉

- 1 ジャガイモは皮をむき、茹でやすい大きさに切る。タマネギ、ニンジンは粗みじん切り、グリーンピースは莢から豆を取り、それぞれ茹でる。卵は固めに茹で、粗くつぶしておく。
- 2 ①のジャガイモをボールに入れ、マッシャーでつぶしてから他の野菜、卵を入れる。
- 3 ②のボールにAの材料をすべて入れ混ぜる。
- 4 ③を8等分にわけ小判型に成形する。
- 5 ④に米粉をまんべんなく付け、フライパンで焼き色が付くまで焼く。



今月の食ネット商品

マヨネーズ

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あります。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。あるん畑にて販売中!!

今月の食材



ジャガイモ

ナス科ナス属の多年草の植物。揚げたり、蒸したり、茹でたり、煮込み料理などのほか、コロッケやポテトチップスなどの加工食品にもされ、デンプン原料としても需要があります。豊富に含まれるビタミンCには、抗酸化作用や美肌効果などが期待できます。また、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富です。

日本での代表的な品種は、ホクホクした粉質系の「男爵」や「キタアカリ」、そして煮崩れしにくい粘質系の「メークイーン」です。近年では、見た目、食感ともにさまざま品種が栽培され、好みや用途に合わせた選択肢も増えてきました。

選ぶ際は、持ったときに重量感があるもの。凸凹が少なく、皮の表面にシワがなくなめらかで、芽が出てなく、緑色に変色していないものが良品とされます。新聞紙などに包んで、通気性のいい冷暗所か野菜室で保存しましょう。