# 広報

特集

身近なことからやってみよう 8 2022 Yol.258





と息子の秀和さん(右)

日々の観察を怠らない。



あるるん畑優良出荷者表彰を受ける仁 さん。

(コシヒカリ、つきあかり、みずほの輝き、新之助 ほか) 露地園芸 477 ハウス園芸 4.5%

の強い魅力を感じています。 り、繊細で難しい品種に挑戦し、研究 話します。誰もが取り組めるものよ す。現在取り組む越の丸なすは非常 れる(良くなってくれる)」と話しま 農業が好きだったという仁一さんは、 ドナス「越の丸なす」、冬場は「アスパラ 散を図りながら、園芸にも取り組んで 種から晩生品種までを作付け。作期分 水稲ではコシヒカリをはじめ、早生品 業を行う大塚仁 しかし、奥深く、面白いと仁一さんは います。ハウス園芸では夏場はブラン た。定年退職後から完全帰農し、 子。代々農業を営んでおり、父の仁 し、結果を出していくことに、農業へ に繊細で、手間がかかり、難しい品種。 作物は愛情を注いだ分だけ応えてく もともと作物を育てるのが好きで 上越市大日で水稲と園芸の複合農 市場や直売所へ出荷しています。 「わさび菜」、「祝蕾」などを栽培 現在 ます。 抜きと効率化を区別し、実践してい 対策を施し、改善を図っています。手

にその深みを求めていきます。 さん。向上心を持ち、農業の奥深さを の良品率を上げて行きたい。まだまだ 楽しみながら、良品生産のためにさら 老け込んでいられません」と話す仁 いと長続きしない。今後はもっと作物 農業はとても楽しいし、楽しまな

一さんが農業を行う上で、大切

継ごうとしています。 農業の魅力に惹かれ、日々農業を学 農した息子の秀和さん。消費者の 物や農業に対する思いや姿勢も受け みたいに仕事をこなせるように努力 んでいます。「まだまだ見習いです。父 ふ顔が自分の喜びに直結するという さんの栽培技術を学ぶとともに、作 ていきたい」と話す秀和さんは、仁 そんな父の背中を追い、昨年から就

ぼの除草作業などは、乗用の草刈機 い』ということです。また一方で、田んにしているのは『絶対に手を抜かな を導入するなど、効率化できる部分は

# 地域に根差した

店協同活動をめざし





### 6月23日 上越支店



### 戸野目小学校5年生 JA出前講座

お米を土鍋で炊いてみよう! 戸野目小学校5年生20人がコシヒカリ、つきあかり、こしいぶき、みずほの輝きを土鍋で炊いて食べ比べ! JA職員の話をよく聞き、火加減に注意しながら土鍋とにらめっこ。蒸らし時間をカウントダウンして土鍋の蓋を取ると・・・、ほわっと白い湯気が! 味の違いが分かったかな~?







代表の小島さん(右)から 話を聞く児童。



# 7月8日 中郷支店



### 中郷小学校3年生 ブルーベリー収穫体験

中郷区福田の神成石ファームで中郷小学校3年生15人が、ブルーベリーの収穫体験をしました。最初にファーム代表の小島さんから栽培方法や品種のお話を聞いて、その後はブルーベリー狩りを体験。児童は「こんなに大きなブルーベリーがとれたよ!」、「種類によって甘さが違う!」と歓声を上げ、とったブルーベリーを楽しく味わいました。



### 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3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
- ・諸規程の廃止、設定および変更について
  - I. JAえちご上越ヘルプライン運営要領の 廃止とJAえちご上越ヘルプライン運営 規程の設定
  - Ⅱ. 電子決裁システム業務規程の設定
  - Ⅲ. 文書規程の変更
  - IV. 高齢者福祉事業にかかる運営規程の変更
- ・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

JA えちご上越の組合員 **38,791** 人 (令和4年6月末現在)

正組合員 16,386 人 准組合員 22,405 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。 16 15 14 12 11 10 8 6 3 2 知って得する 健康百科 S 特集 S D G s うんまいレシピ おたより広場 今月の話題 とれたて情報 Aからのお知ら **売所通** 

目次

### SDGs17のゴールとは?

### 目標1~6「人の安心・安全」

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に

### 目標7~12「経済のバランス」

- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 111 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任

### 目標13~17「環境・平和」

- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう



最近よく目や耳にするSDGs(エスディージーズ)。 難しそうなイメージですが、実はいつもの生活の中での 何げない行動が、自然とSDGsにつながっていることもあります。 親子で今日からできる取り組みをご紹介します。

Sustainable Development Goals

(持続可能な開発目標)

### SDGsって何だろう?

SDGsとは、環境破壊などの世界共通の問題を 解決し、より良い未来をつくっていくための目標 のことです。17のゴールと具体的にどんなこと をすればいいのかをまとめた169のターゲット が作られ、国連で採択されました。「誰一人取り残 さない」を合言葉に、世界中の人たちが協力して 2030年までの目標達成を目指しています。

### 今日からできる! 身近なSDGsのアイデア

楽しみながら続けられそうなものを探してみましょう

### 簡単な野菜を育ててみよう

ベビーリーフや豆苗、葉ネギなど、簡単な野菜を育て てみましょう。慣れてきたら、他の野菜にも挑戦して みましょう。

自給自足の第一歩だね





自分が育てた 野菜っておいしいね

### NPOを支援してみよう

子ども食堂など、子どもの貧困を解決するための活動を しているNPO\*について調べてみましょう。家事を手伝っ ておこづかいをもらったら、おうちの人に相談した上で、 そのうちの少しの金額を寄付してみてもいいですね。

自分の地域にもSDGsに 取り組んでいる人が たくさんいるんだね





自分でも何か 活動をしてみたいな

※NPO:Non-Profit Organization(民間非営利団体)。市民が主体になって活動する、利益を目的にしない組織。

### 「わが家の防災デー」を決めよう

2~3カ月に1日、「わが家の防災デー」を決めてみましょう。家族と一緒にハザードマップを確認したり、家にある防災グッズがきちんと使えるのか点検してみましょう。

災害が起きたとき、 どう避難したらいいのかな





非常食の消費期限も 確認してみよう

### 水の出しっ放しをやめよう

水の出しっ放しをやめる、シャワーを浴びる時間を短くするなど、節水のアイデアを表にして取り組んでみましょう。

どれだけ節水 できたかな?





去年の水道代と 比べてみてもいいね

### お皿の汚れを拭いてから洗おう

食事の後のお皿の汚れは新聞紙などで拭き取ってから洗おう。 みそ汁やカレーなどは残さないように、盛り付けるときの量を工夫してみましょう。

海に油を流さない ようにしよう





魚もきっと喜ぶね

### 野菜の切れはしを料理してみよう

ついつい捨ててしまいそうな野菜の皮や切れはし。実は、天ぷらやいため物、スープのだしになります。皮や切れはしを使ったレシピをインターネットで探して作ってみましょう。

ブロッコリーの茎も 食べられるんだよ





おいしい料理ができたら、 みんなに食べてもらおう

### 国連のアクションガイドに挑戦

国連の「持続可能な社会のために ナマケモノにもできるアクション・ガイド(改訂版)」を見てみましょう。1カ月の間に誰が一番多くできるかを友だちと競争してみても楽しいですよ。

「持続可能な社会のために ナマケモノにもできる アクション・ガイド(改訂版)」



参考資料: 『10歳からの図解でわかるSDGs 「17の目標」と「自分にできること」がわかる本』 平本督太郎著、メイツ出版刊

イラスト:ゆきたけし

### 希少動物を調べてみよう

いろいろな動物園のウェブサイトを調べて、希少動物がどのように保護されているのかを調べてみましょう。

動物の保護も 動物園の仕事なんだよ





かわいい動物も たくさんいるね

### 心を込めた絵ハガキで高齢者に元気をお届け

助けあい組織「きずな」暑中見舞いハガキ作成



イラストに色付けする参加者

JA えちご上越の助けあい組織「きずな」は、高齢者が暑い夏

も元気に過ごせるよう、暑中見舞いの『ふれあ いハガキ』を毎年作成し、お届けしています。 今年は、5会場、延べ47人で合計約1,700枚の 絵ハガキを作成。会員は手際良くキキョウの イラストを紫色に色付けし、あて名書きを行 いました。絵ハガキは上越地域の86歳から95 歳の年金友の会会員へ発送されました。



作成した暑中見舞 いの絵ハガキ

### ※助けあい組織はJA共済の地域貢献活動助成金を活用し、 活動を行っています。

100歳のお誕生日を皆でお祝い デイホーム三郷 莅声さんにお祝い状を贈呈



プレゼントの花を受け取

莅戸さんの100歳を施設 利用者、職員がお祝いしま



JAえちご上越の通所介護事業所「デイホーム三郷」では6月 25日、利用者の莅戸シズノさんの100歳の誕生日をお祝いして イベントを行いました。ほかの利用者が見守る中、職員が100 歳のお祝い状を贈呈。また、色紙や花をプレゼントしたり、全 員で一緒に歌を歌ったりして長寿を祝いました。莅戸さんが ひもを引き、割れたくす玉からは『祝・百寿』の垂れ幕が登場し、 お祝いを一層盛り上げました。

### 新体制で令和4年度へ臨む

JA青年部 第9回通常総会



会場の様子。

青年部は6月28日、JA本店で第9回通常総会を行い、本部役員 や事務局などが出席しました。議長には、本部部長を務める荒 川正義さんを任命。令和3年度の活動報告、令和4年度事業計 画、役員改選など全ての議案が可決承認されました。新本部部 長には清里区の小山竜満さんが就任。小山さんは「盟友と一丸 となり、協力し、助けあいながら、地域農業発展のために、尽力 していきたい」と話しました。

### 農業や食・協同組合について学ぶ

女性大学「さくらカレッジ」9期生スタート



フレッシュヨガを体験する参加者

様々な講座を通して自分を磨く、女性大学「さくらカレッジ」 の第9期がスタートしました。9期生8人は来年4月まで全6回 の講座に参加し、農業や食・協同組合についての理解を深めて いきます。

7月15日にJA本店で入学式を開催し、第1回講座を実施しま した。JA職員から説明を受け、JAの総合事業への取り組みや 組織活動などJAのことを学びました。その後、健康づくりのた め、リフレッシュヨガを体験。今後のカリキュラムでは料理講 習会や山菜の寄せ植え、味噌づくりなどを予定しています。

### 





フェイスブックはこちら➡







上越あるるん村



【全体運】意見の食い違いは時間がかかっても調整を試みて。見切り発車で行動を起こすと後退することに。整理整頓にツキ 【健康運】頭痛や眼精疲労に気を付けて。歯科検診は◎ 【幸運の食べ物】マクワウリ





### 正しい設置で、効果を高める

鳥獣害対策 電気柵設置研修会



メーカーから機械の特徴などを聞く職員。

7月5日から7月7日にかけて、令和4年度分の電気柵本器と資材を上越市鳥獣被害防止対策協議会へ納品し、その後申し込み団体へ配布。今年度新たに設置する団体に対しては設置研修を行いました。

また、獣害に悩む生産者の増加にともなう、電気柵設置の要望や相談に的確に対応できるよう、職員向け『電気柵設置講習会』を開催し、職員の知識と設置技術の向上に努めています。



### Point!

JAは「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。

### はつらつと白球追いかけ、全力プレー!

第18回 JA えちご上越旗争奪幼年野球大会



見事、決勝戦を制し連覇を達成した「新井ジュニア」の選手たち。

6月25日から上越市少年野球場を会場に、「第18回えちご上越旗争奪幼年野球大会」を行いました。今大会は21チームが出場。初夏の強い日差しの中、懸命に白球を追う選手たちに、スタンドから保護者らの拍手が送られました。7月9日には決勝戦を行い、見事、新井ジュニアが昨年に引き続き大会を連覇しました。結果は以下の通りです。

優勝 新井ジュニア 準優勝 三郷タイフーン三位 柿崎諏訪ストロング ・ 直江津ジュニアベースボールクラブ



### Point!

JAは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。

### 地域の園芸振興と栽培技術の共有を図る 園芸圃場巡回視察研修会



三和区のエダマメ圃場にて生産者より説明を受ける役職員。

6月21日に、園芸圃場巡回視察研修会を行いました。笹原会長をは じめ常勤役員6人と営農部職員、行政関係者など計47人が参加しま した。

視察では柿崎区のミニトマトのハウス栽培やエダマメ圃場、浦川原区のトマト・ナスなどのハウス栽培、三和区のエダマメ圃場を見学。各会場では、生産者と担当営農指導員が経営規模や栽培技術などを説明しました。JAでは、巡回で得た知識や技術を今後の営農指導に生かし、地域の園芸振興と栽培技術の共有を図っていきます。



### 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。

### 良品生産の努力を讃えて

あるるん畑 優良出荷者表彰式



利用組合相澤組合長(中央)と受賞者の皆さん。

あるるん畑利用組合は6月24日、令和3年度の優良出荷者表彰式を行いました。出荷した野菜や加工品の品質・荷姿が優れていて、他の出荷者のお手本になるような方、多品目を出荷した方など、あるるん畑のイメージアップに貢献した出荷者を表彰しました。受賞者は以下の通りです。

野菜部門 最優秀賞 神岡 賢一さん 優秀賞 大塚 仁一さん 小竹 千代子さん 加工品部門 最優秀賞 土の香工房 優秀賞 上野 尚子さん 高橋 和樹さん 多品目部門 最優秀賞 田中 孝子さん



### Point

あるるん畑とあるるん畑利用組合は、毎週の利用組合役員による検品を通して、商品の品質向上と高位平準化を目指し、生産者に栽培・出荷指導を行っていきます。

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

# <sub>令和4年度</sub>園芸塾を開催しています

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3回講座は 9月8日(木)午後2時~



- 今は稲作のみだが、園芸にも興味 がある
- ・農産物直売所への出荷に興味が
- 未就農だが、農業に興味がある
- ・農業所得増大を目指したい

■内容:現地指導会(園芸圃場)

園芸生産に役立つ農業機械の使用方法

※内容が変更になる場合もあります。

■会場:別途集合場所をご連絡いたします。

参加希望の方は、 下記までご連絡ください!

### 第1回講座(5/26)・ 第2回講座(7/7) 振り返り

第1回は農家9人が参加しました。営農 指導員が用途・状況に応じた栽培品目の 選定方法や実際の経営シミュレーション などを紹介。また、園芸栽培を始める準備 や基本として播種・定植の時期や苗の選び 方、農薬の使用法などを説明しました。第 2回は園芸に役立つ農業機械やJAから貸 出可能な機械を紹介。ほかにも栽培履歴の 書き方や花き栽培の販売事例などを紹介 しました。



園芸栽培のポイントを説明する営農指導員

5/26 初回講座風景



説明を聞く参加者

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



# 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!







# ●農作業中の熱中症に注意しましょう

農作業中の熱中症による死亡者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注意が必要です。



### 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少なく、「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。

### 熱中症予防法

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

### 【暑さをしのぐ服装】

- ○帽子の着用
- ○通気性の良い衣類の着用

### 【水分補給】

- ○こまめな水分補給
- ○気温の高い時間は作業をしない
- ○こまめな休憩

### 【熱中症になりにくい室内環境】

- ○ハウス内や畜舎の換気
- ○遮光・断熱材による温度上昇の防止

### 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。

### 秋の農作業安全確認運動2022

# ●コンバイン事故の特徴と事故事例

○死亡事故原因の最も多いのが転倒・転落です 特に後進時は慎重に運転しましょう



○点検時や詰まりを取除く際はエンジン を停止しましょう



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)



【全体運】恵みの多いときですが波乱の要素も秘めています。危ないものには近寄らないで。機器の整備や安全対策も入念に 【健康運】ハードな運動も可能。レジャーも楽しんで 【幸運の食べ物】パプリカ

ご家族で

緒

チャレンジしてみません か

頭 彩り豊かな夏野菜がスー ウリ、 に並 び始 ナス、オクラなど、

7つの部位を使った 体操プログラム 「The Taiso (ザ・タイソウ)」 はコチラ

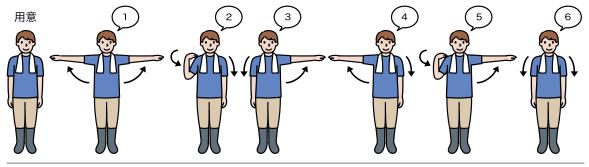




と実践してみてください やご友人と一緒に最初はゆ ラストを参考にして、

体を器用 ジしながら自身の体を思 します。また、巧緻 して左右異なる動きに 運 性とは手先の器用 します。巧 が 今回 動 つとして挙げられ '、今回 プロ 巧 みに グラムはさまざまあ は 脳の |緻性を高 性は体 動 かす能力 します。 活性 (こうち だを意味 チ 力 ており、 い通りに 力のこ の構成 8 化 るた を目 般 的

巧緻性の運動(腕のみバージョン) レッツ、トライ!



今回の運動は、左右異なる動きになります。段階を追って行ってみましょう。 はじめに、気をつけの姿勢から、片腕を「横・肩・下」 「横・肩・下」の順で動かします(3拍子)。次に、もう一方の腕は、気をつけ の姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします(2拍子)。イラストを参考にしながら両腕を同時に動かしてみましょう。

日本体育大学准教授 伊藤由美子

知って得する信用・共済

旬を迎える野菜はたくさんありま

ました。

マ

} 1

Þ

、夏に

# 新潟県では 令和4年10月1日から

# 転車保険(共済)の加入が義務化されます。

JAの自動車共済に

# 常生活賠償責任

ご付帯いただくと

自転車事故をはじめとする日常生活の さまざまな賠償責任を保障します

日常生活賠償責任特約は、自動車共済とセットでのみご加入いただけます。

支払限度額

共済掛金 (共済期間1年、月払)

-時払の場合は、年**1.890**円 ※令和4年4月時点

※他にも ⋅ ✓ JA グループ共栄火災

# 賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険 JA自転車倶楽部。

詳しくは下記支店までお問い合わせください。

中央支店 TEL:025-524-3930	春日支店 TEL:025-523-2885	有田支店 TEL:025-543-2661
上越支店 TEL:025-524-6444	三和支店 TEL:025-532-2311	浦川原支店 TEL:025-599-2331
はまなす支店 TEL:025-536-2283	頸 城 支 店 TEL:025-530-2321	新井支店 TEL:0255-72-2260
<b>関山支店</b> TEL:0255-82-2002	本店 金融共済部 共済課	TEL:025-527-2022

この資料は概要を説明したものです。詳細は「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 22175670110

# 上あるし村お盆特集 8月6日 ~14日 』まで | 営業時間:午前9時30分~午後6時



お盆のごちそうにあるるん畑のくび き和牛はいかがでしょうか?大切な あの方への贈り物にも、ご家族での食 事にも。この夏はくびき和牛でスタミ ナアップ!また、8月11日(木)から13日 (土)に恒例の「盆花市」を開催します。

(盆花市の期間中のみ、全店9時から営業い たします ※海鮮レストランあるるんの海は午前11時より)



▲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、売り場には「越の 丸なす」や「上越えんぴつナ ス」、「ふわとろ長なす」などた くさんのナスが並んでいます。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♪

# 海鮮 BBQ はじめました

5月にオープンしました海鮮 レストランあるるんの海で

> は「海鮮BBQ」をはじめま した!他にも牡蠣の「缶力 ン焼」に佐渡産のサザエな

> > ど海鮮食材が充実!新 鮮な魚介を食べて暑 い夏を乗り切ろう!

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。



(営業時間は午前10時~午後5時)----

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

# おしずしす

※季節により商品種類や取り扱い数量が異なります。

**浦川原物産館** (浦川原区顕聖寺619-1) 地場産夏野菜コーナー TEL 025-599-2387

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『○○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。

■営業時間/10:00~17:00 ■定休日/毎週水曜日、日曜日、12月31日~1月3日





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4年産 年間予約定期宅配米

# JAマイラ・



商品番号 01 02

### 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3年産通常価格 2,390円(税込) ※10kg1袋もございます。



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3年産通常価格 2.040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3年産通常価格 2,520円(稅込) ※10kg1袋もございます。



毎月ご自宅へ

配達します!

化学肥料を5割以下に抑え栽 培・収穫しています。 参考:令和3年產通常価格 2,890円(稅込) ※10kg1袋もございます。



えちご上越米 つきあかり(10kg1袋)

JAえちご上越管内で生産さ れた「つきあかり」です。食味 のよいお買い得なお米です。

参考:令和3年産通常価格 3,780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4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。

### 特 典

令和4年9月30日(金)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、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4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

商品番号 08

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

2,090円(稅込)

ても美味しいお米です。

参考:令和3年産通常価格

えちご上越米

# 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4年**9月1日(木)**~令和5年**1月31日(火)**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

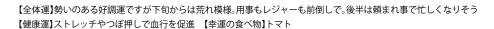
- ●寝る前のスマホなどの使用は控える。
- ●脳トレ、音読、パズルをする。

### **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)



### 令和4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。

### ②9月の休日出荷用米紙袋の販売対応について

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。

### 販売対応施設

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	  浦川原物産館(但し、土曜日のみ販売) 
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・ 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。

### 秋球根および煉炭・豆炭等 予約受付について

購入希望の方は、最寄りの資材店舗へお申込みください。 昨年ご予約いただいた方には、申込書を郵送いたします。

品名	規格	価格(税込)	
各種球根 (チューリップ等)	1~50球入	352~3,254円	
煉炭	8個入	2,439円	
豆炭	12kg	2,600円	

- ■申込期限 令和4年8月15日(月)まで
- ■お問い合わせ先 各資材店舗

### 令和5年度採用 JA えちご上越 職員募集(高卒)のお知らせ

### ■職種および採用人員

職種	業務内容	採用人数
総合職	事務·営業·施設業務	2名程度
恋口戦	農業機械整備または自動車整備業務	1名程度

■応募資格 令和5年3月 高等学校卒業見込者

■応募受付期間 令和4年9月5日(月)~9月9日(金)

■応募書類等 全国高等学校統一応募書類 (学校を通じご応募ください)

■採用試験

### 【1次試験】

時:令和4年9月17日(土)午前9時~午後3時頃

場: JA えちご上越本店(上越市藤巻5番30号)

試験内容:能力試験(言語・計数)、適性検査、面接試験

【2次試験】

時:令和4年9月27日(火)午後 試験内容:役員による個別面接試験

※1次試験合格者に対し、別途連絡します。

詳細はJAえちご上越HPをご覧ください。

■お問い合わせ先

人事教育課(TEL:025-527-2001 採用担当)



### 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	
上越農機工場		
わかば農機工場	0820(4)- 10820(0)	
頸北農機工場	9月3日(土)~10月2日(日)	
頸南農機工場		

※営業時間は午前8時30分~午後5時までといたします。

# 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 •• - 8月14日 • はります。

・カーセンター中央 ・カーセンター北 ・東自動車整備工場

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 0 8 0 8 お化け ゾウガ 胸 綿 食 天気予報で使う単位は 東 東 マンションの賃貸情報に載っています 固 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢 あ 北三大夏祭り び 事 海道新幹線の愛称 体と液体を分ける方法の め ħ の の 7屋敷で メのように水の少な を広げて滑空し の芯棒に使うことも カ 一にしっ の 一つ、秋 満 かりと手を洗っ 点の演出 の

ヘクト

パ

スカ

い所でも暮らせる亀

# 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	6	8 B			16	19
2				13		
		9	10		17	
	7		E	14		
3			11			20
4				15	18	
5			12	C		
	Δ	D		D	I-	

答え	А	В	C	D	E
П/С					

### ヨコのカギ

- 夏に咲く黄色い花
- 2 行きは良い良い――は怖い

ます  $\blacksquare$ 

を楽しんだ

- ❸ レタスやゴボウは──科の植物です
- 4 すし屋の用語でお茶のこと
- 6 能あるタカは隠してる?
- 7 北海道の北部にある島。昆布やウニが 名産品です
- ❷ 停留所に止まります
- 漢字などの横に小さな文字で振ります
- № 海からそよそよと――が吹いてきた
- (3) 英国の通貨単位です
- **(b)** 魚の下ごしらえをするときに取ること もあります
- 草を刈るときに使います
- 翼を持っています



### 広報担当のつぶやき

広報誌をご覧頂き、ありがとうござい ます。

私ですが、帰宅後、家の周りをウォー キングしています。車に乗っていると 見逃してしまう木や花、細い道がある ことに気づき、面白いです。また、綺麗 な景色や建物があったら、携帯カメラ ですが写真を撮ったりしています。暑 い日が続いていますが、涼しい

時間帯にウォーキングおスス メです☆

(小:祐)

# 今月のプレセット

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

ごまだれスー

# 今月のテーマ

Ø

暑い夏!

# あなたの夏の思い出は?

Ø を家族で食べた時のにぎやかで、 楽しかったことです。

(妙高市 H・Yさん)

❷ キャンプです。3人の子ども達 も達が大きくなったら2人で た。とても楽しかったです。子ど 食付の温泉になりました。 キャンプしようねと夫と話して と年に3~4回行っていまし いたのですが、やっぱり1泊2

Ø

(柿崎区

F・K さん

Ø 汗かきで夏の嫌いな私が思い出 すのは、高校の頃、友達と海水浴 場でアルバイトをして楽しかっ たこと!青春!!

(大潟区

Y・Mさん

❷ 小学生高学年の頃、近所の同級生 だり、遊んだりしました。それが と夏休みになると、毎日川で泳い

畑から初めてもいできたスイカ

D 朝早く起きて自転車で街灯を巡 や形の良さを競ったものです。 していました。友だちと大きさ り、カブトムシやクワガタを探 (大島区 T・Yさん)

私が小学校3年生の時に旧校舎 ません。 『みぞれ』の味は今でも忘れられ たが、良い思い出です。その時の 今はその学校も廃校になりまし 館で食べたことが思い出され、 の『みぞれ』をもらい全校で体育 ました。終わりにカップアイス から新校舎への引っ越しがあり ( 板 倉 区 K・I さん

Ø 私の夏の思い出は、『夏の土用 員風邪をひきました。 ないと、家族で入ったところ全 の日』に海に入ると風邪をひか

この秋

次号のテーマ

楽しみにしていることは?

(上越市 T・Mさん)

えています。(上越市 日課でとても楽しかったのを覚 K・Mさん)

子どもの頃ホタルがたくさんい 中で寝ていました。ガラスの瓶 タルが光ってきれいでした。 の中にホタルを入れて暗い中ホ ました。夜、蚊帳をつって、その (上越市 ー・Yさん

コロナ禍で、2~3年逢えな かった孫たちが帰ってくるとい いなと思います。これが夏の思

Ø

今月もたくさんのおたより、ありがと も鮮明に覚えています。(金・洋) ケガした、あの「中学2年の夏」は今で うございました。野球部の練習で肘を

Ø 若い頃に仲間4人で海水浴に麻 ことを思い出します。 雀台を持って行って、一度も海 に入らずに夕方までやっていた

Ø 6年前のお話。年中行事の海水 に海水につかる私。かき氷のお むれる姿。笑い声。誘われるよう 浴。3人の子ども達の波とたわ ている子ども達と帰途につく大 いしかったこと。遊び疲れて眠っ (頸城区 A・Sさん)

変さ。とても楽しい思い出でし (妙高市 T・Yさん

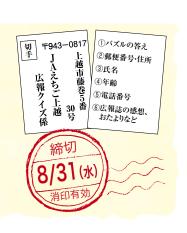
い出に「なります」。 中郷区 В \$

### パズルの答え ·緒に「おたより」もお待ちしています♪

-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 **\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。





8月のうんまい ジレシピ

### <sup>今月の</sup>—— 料理当番

ほっこり笑顔のお惣葉

# まかずさま

夏野菜をたっぷり使用した 一品です!あらかじめナスを 電子レンジで加熱しておくこ とで、時短はもちろん、暑い夏 に火を使う時間も減らせま す!

ポン酢・ごま油以外にも、青ジソドレッシングや胡麻ドレッシングをはじめ、ご家庭にあるドレッシングでも美味しくいただけます。ナスの切り込みの間にチーズをはさんでバラ肉を巻いてもGOOD!



### 〈材料〉(5人前)

ナス5個
バラ肉5枚
ミニトマト3個
パプリカ黄色1/2個
キュウリ1本
青ジソ3枚
レタス3~5枚
サラダ油適量
塩・コショウ適量
ポン酢適量
ごま油適量

### 〈作り方〉

- ① ナスは皮をむき、食べやすいように十字に切り込みを入れ水にさらす。レンジで600W5分加熱する。
- 2 バラ肉をナスの周りに巻きつけ、塩・コショウで下味をつける。
- 野菜は5ミリ角にそろえて切り、青ジソは千切りにする。
- 4 フライパンに油を引き2のナスを焼く。
- **5 ②**をお皿に盛り付け、**③**の野菜を上にのせ青ジソを盛り付け、食べる時にポン酢、ごま油をかける。

### 今月の食材



### ナス -

新潟県はナスの作付面積が全国1位!県内に現存する在来品種は20品種で、国内最多といわれています。

JAえちご上越では、実の柔らかさと甘みが人気のブランドナス「越の丸なす」や、浅漬けに最適な「十全なす」などを盛んに出荷。また、あるるん畑では、夏から秋にかけて「長なす」や「水なす」、「上越丸えんぴつナス」など形や色、味、食感が異なるナスが大量に並び、買い物客でにぎわいます。

ナスは、乾燥と低温が苦手な野菜です。直射日光を避けて、涼しい場所で常温保存するか、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。新聞紙に包んでからポリ袋に入れておくと長持ちします。