広報うこと地



求められる「えちご上越米」を 目指して

9 2022 Vol.259





栗の圃場にて。現在21品種を栽培しています。

農園で奥様の祐子さんと一緒に。



ャインマスカットの品質を確認する和

経営 260 デ・ブドウ 7ァ-メモ

として使用されます。 合いがあり、ピザやデザートをはじ め、さまざまな料理にこだわりの食材 販売やあるるん畑への出荷、通信販 からお手伝いいただいています。収穫 売も行っています。また、上越市内の れから直売所の運営まで地元の人達 レストランや菓子店などからも引き した栗は自宅に併設する直売所での

を『氷蔵熟成栗』と名付けて、焼栗や ます。これにより収穫時よりも3倍甘 0℃の氷蔵庫で3週間程度熟成させ 特別なこだわりとして収穫した栗を くなるそうです。宮沢さんは、この栗 さんは、低樹高仕立て(注)を行う他、 質の良いものはできない」と話す宮沢 かり、こまめに生育管理しなければ品 草刈りなど多くの手間とコストがか 「栗の栽培は、春先の剪定や消毒、

> べたくなると好評です。 とても美味しく一度食べたらまた食 のブランド栗として積極的に発信し あやかり「謙信甘栗」と名付け、上越 礼品の一つとして、全国的にも希少価 ています。やや小粒で固い栗ですが、 値の高い「倉方甘栗」を越後の武将に 今年から上越市のふるさと納税返

代で、栗を栽培して26年目になりま

栗やブドウの栽培が盛んな三和区北

宮沢栗農園を営む宮沢和

一さん。

す。普段は奥様・娘さんと家族で栽培

に取り組み、繁忙期には栗山の手入

た。 ていきたい」と抱負を話してくれまし でもらい、JAとも協力しながら上越 れからはぜひ若手生産者に取り組ん さんは「食べる人が、どんなテーブル・ 多くの方が楽しみにしています。和 産の栗を全国に誇れるブランドに 込めて栽培しています」そして、 い』と言っていただいているかを想像 食器でどんな会話をしながら『おいし 所もスタートしますが、毎年県内外の し、期待に応えたくて、今年も愛情を

効率化と品質向上、安定生産が期待できる栽培方法。(注)樹高を低めに剪定・管理することにより、作業の

生栗・むき栗として販売しています。 今年は9月15日に自宅併設の直売

∖とれたて情報 /

地域に根差した

7月31日

上越妙高駅•地場産野菜即売会

上越妙高駅自由通路にて開 催しました。支店活動検討委員 やJA職員がトウモロコシの特 価販売やエダマメ詰め放題、地 場産ホウレンソウの販売など を行い、大盛況!タマネギ、ジャ ガイモなども販売し、来場者に 地場産の良さをPRしました。



トウモロコシの特価販売



エダマメの詰め放題



地場産ホウレンソウの販売

野菜市ののぼり旗

8月9日 新井支店

女性部野菜市『ともだち市場』

当日は女性部員9人がエダマメ、ユウガ オ、ジャガイモ、手工芸品などを豊富に持 ち寄り、販売。午前9時30分の開店直後よ り多くの利用者で賑わいました!6月か ら11月まで毎月1回、支店敷地内で行って います。



新鮮なエダマメやユウガオを販売



地場産ナス・ピーマン・ネギ

8月12日

ご利用者感謝デー 安塚地区施設合同

支店や資材店舗などの周辺施設合同で、組合員 や地域住民に日頃の感謝を込めイベントを開催。 当日の来場者にペットボトル飲料をプレゼント したほか、ガラポン抽選会や特価商品も販売しま した。また、これからも地域のライフラインとし てお役立ちできるようAコープ安塚店の利用促 進も呼びかけました。



ペットボトル飲料をプレゼント



ガラポン抽選会の様子

役員会だより(主な協議事項)

第6回理事会(8月2日開催)

- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・事務リスク管理規程の一部変更について
- ・上越地区JA合併協議会の発足について
- ・新潟県農業信用基金協会への出資金払込みについて
- ・外部出資の譲渡について
- ・外部協同組合からの脱退について
- ・固定資産の改修・解体・更新について
 - 1.妙高高原支店の改修
 - Ⅱ. 旧上越もち加工場の解体
 - Ⅲ. デイホーム三郷送迎車両の更新

- ・令和4年産米の取扱いについて
- ・令和4年産米カントリーエレベーターおよびライスセンター利用者へ の仮払い(立替金)について
- ・自動車課「顧客管理システム」ライセンスの更新について

第6回経営管理委員会(8月2日開催)

- ・上越地区JA合併協議会の発足について
- ・新潟県農業信用基金協会への出資金払込みについて
- ・外部出資の譲渡について
- ・外部協同組合からの脱退について

JA えちご上越の組合員 38,812 _A

(令和4年7月末現在)

正組合員 16,384 人 准組合員 22,428 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

クロスワードパズル

JAからのお知ら

直売所通信

うんまいレシピ

おたより広場

10

信用・共済 知って得する

8

6

今月の話題

「えちご上越おりれる を目指して

4

とれたて情報

3

2

目 次

3

えちご上越米求評懇談会開催

求められる「えちご上越米」を目指して

近年の米消費減退に加えて感染症拡大の影響もあり、令和4年 産米の需要環境は大変厳しい見通しですが、JAえちご上越では、 生産者の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、「多様な需 要に応じた米の生産と販売」を進めています。

このような情勢の中、7月21日に「えちご上越米求評懇談会」を 開催しました。昨年に引き続き全国の取引先と会場をリモートで つなぐとともに、初めての試みとして管内3圃場とも中継をつなぎ、 取引先に現在の圃場の様子を見てもらい、生産者の声を聞いてい ただきました。



ここでは「えちご上越米求評懇談会」の様子をご紹介します。(各項目の二次元コードをスマートフォンなどで 読み取っていただくと、当日の映像がご覧になれます)

令和4年産米の販売に向けた取り組み(3本の柱)

(1) 多様な需要に応じた米の生産と 販売により、JAへの集荷結集

【令和4年産米出荷契約数量取りまとめ状況(R4.6.30現在)】

	区分	4年産出荷契約数量(俵)	前年比(%)
	コシヒカリ	263,164.5	100.8
	みずほの輝き	92,716.0	89.8
	こしいぶき	86,206.5	94.5
美	つきあかり	51,101.0	80.1
主食用米	新之助	22,369.0	127.3
深	その他うるち米	14,663.0	141.9
	酒米	19,188.0	119.2
	もち米	12,164.5	96.5
	主食用米計	561,572.5	97.6
	加工用米	30,518.6	97.9
非	米粉用米	20,000.7	113.1
美	輸出用米	1,337.7	120.6
非主食用米	飼料用米	84,612.7	122.9
米	備蓄米	4,755.0	76.8
	非主食用米計	141,224.7	113.0
	合 計	702,797.2	100.4

厳しさを増すコメの販売情勢下で、集まって大きな力、 協同の力で共同販売を進めていきます。

② 複数年契約による安定供給と 結び付き強化

【生産者からの令和3~5年産の複数年契約希望数量】

品種	令和3~5年(俵)	
コシヒカリ	51,944.0	
こしいぶき	25,915.0	
みずほの輝き	39,614.0	
つきあかり	22,355.5	
合 計	139,828.5	

農家の安定的な所得確保に向けた取り組みとして、 一定需要のある銘柄について「複数年契約栽培」の取 り組みを推進しています。

複数年契約栽培の取り組み拡大により、中・長期的な 安定供給と結び付き強化に繋げていきます。

③「こだわり米」の取り組み推進による生産拡大

管内には、「地区指定米」も含め、約40種類の「こだわり米」があり、それぞれ区分集荷をして管理しています。 「こだわり米」を求めている実需者に確実に結び付けることで、顔の見える産直拡販を進め、生産の拡大を図ります。

こだわり米の区分

- ◆JA統一5割低減栽培(コシヒカリ)
- ◆減農薬減化学肥料栽培「地域別」(コシヒカリ、こしいぶき、もち米)
- ◆はさかけ米[地域別](コシヒカリ)
- ◆棚田米「地域別」(コシヒカリ)

令和4年産米の生産・販売に向けた取り組みについての動画はこちら





消費地から寄せられた「えちご上越米」への評価・要望など

株式会社 アグリトラスト・ ジャパン(本社:東京都) 代表取締役社長 吉岡 浩憲 様 弊社では中継にもあった柿崎の棚田米を取り扱っている。

販売状況は、棚田米の、というよりも需給全体の問題や、町の米穀屋の 商売の環境の影響が大きいとは思うが、令和3年産米は令和2年産米に 比べあまり良くない状況で推移しているのが実情。

JAがSDGsを含めて棚田を全面的にアピールしたり、行政の方も取り組みを始めるとのことなので協力を仰ぎながら棚田というものをわかってもらう取り組みを行っていきたい。

株式会社 米福(本社:山梨県) 米穀部 部長 吉田 武彦 様 現在はつきあかり、にじのきらめきの2品種の提供をいただいている。 JA えちご上越より提供いただいているつきあかり・にじのきらめき については全般的に食味の評価が高く年々需要が増加している状況。今 後も山梨県内で販路を拡大し、えちご上越米の良さを広めていきたいと 考えている。引き続き生産者様と協力いただき、今まで以上にえちご上 越米を提供いただきたい。

全農パールライス 株式会社 (本社:東京都) 東日本事業本部 仕入部 仕入課 専任課長 友山 信喜 様 コロナのこの二年半は変動が大きく、業務用米については回復傾向に ある。逆に家庭用については、若干前年を下回っている。東京も感染者が 増加しているが、コロナが増えると家庭用が伸びてコロナが落ち着くと 業務用が伸びる傾向にある。

3年産は低価格米の需要はかなり高まっており、高価格米が販売では 苦戦している状況。要因は景気が悪くなってくると安い米の需要が高ま るものと想定する。今後の見通しは立てづらい所ではあるが、基本的に は今の価格よりも上げていく方向だ。



消費地からの評価・要望の動画はこちら -



生産者の圃場紹介

上越市柿崎区下牧

中村和彦さん



上越市福橋 (農)福橋 代表 小林 政秋さん



上越市板倉区高野 (農)高野生産組合 小林 昌宏 さん





食農教育を通じ、地域農業と食文化を学ぶ ちゃぐりん道場



トマト「麗月」を収穫する参加者

地域ふれあい課は7月30日に今年度第1回のちゃぐりん道場 を開催しました。

管内の親子21人が参加し、食育講座と野菜の収穫を体験。食 育講座では「旬って知ってる?」と題し、地域ふれあい課職員が、 クイズを出題しながら野菜の旬について学びました。収穫体験 では浦川原区の㈱エーエフグリーンの圃場において、親子で協 力して「上越丸えんぴつナス」とトマト「麗月」を収穫しました。

ちゃぐりん道場は地域農業や食文化を学ぶことを目的に毎 年開催しています。今年度は7月から11月の間に3回開催、第2回 は10月22日に料理体験が予定されています。

地場産の盆花が大好評!

あるるん畑・浦川原物産館 盆花市



あるるん畑では8月11日~13日の3日間、盆花市を開催しま した。今年は上越・妙高市内の生産者45人が栽培した色鮮やか な花を豊富に販売。年々、地場産の盆花の需要が高まる中、市 内外から多くの来場者で賑わいました。アスターやユリ、ケイ トウなどの切り花が店頭に並んだほか、JA花卉部会による組 み花も数量限定で販売され、来店者から大好評を博しました。

浦川原物産館では8月11日~14日の4日間で開催。今年は地 元生産者とJA職員が協力して来店者の誘導や会計にあたり、 お待たせすることなくスムーズな応対をしました。

JA事業・活動への理解を深め、結びつきの強化を図る 八千浦南川支店 准組合員ふれあい懇談会



JA事業の説明を受ける参加者。

8月10日、八千浦南川支店で准組合員ふれあい懇談会を開催し、准組合員7 人が参加しました。

JA えちご上越の事業を紹介する映像を視聴し、総務部の職員が「協同組合・ 組合員について」や「食とSDGsへの取り組み」を説明しました。その後、准組 合員から見たJAへの意見や要望などを伺いました。

また、第2部ではお役立ち講座として、きたしろ相続相談センターの行政書 士が講師となり『相続・遺言講座』を開催。参加者は相続・遺言に関する疑問点 や気になることを質問しながら、学習しました。

懇談会は准組合員にJA事業や取り組みを理解してもらい、意見や要望を事 業に反映することを目的に今年度から開催。今後も各支店で行う予定です。

新潟県内の在来ナスを PR

第2回 NIIGATA ナスサミット開催



県内各地で栽培された様々なナスを展示しました。

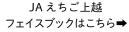
県内で栽培される個性豊かなナスを集め、美味しさや特徴、独自性を広く PR する「第2回NIIGATAナスサミット」が7月23日にあるるん畑で開催されました。 新潟市の「ヤキナス」や長岡市の「中島巾着」など、県内の在来20品種以上を展 示。上越市内の「上越丸えんぴつナス」や「越の丸ナス」の生産者による対面販売 も行いました。また、上越市内6つの小学校が参加した、上越丸えんぴつナスの 栽培発表会と表彰式も行われ、多くの来場者でにぎわいました。

山形大学農学部・江頭宏昌教授による講演も行われ、県内の生産者とリモー トでつなぎ、ナスづくりについての熱い思いが語られました。最後に実行委員 会の相澤誠一会長が「生産者と関係者が一致団結して真のナス王国をつくりあ げよう」とサミット宣言し幕を閉じました。

JAえちご上越の話題はフェイスブックなどで配信中!













上越あるるん村





意見交換の様子(名立支店にて)



意見交換の様子(板倉区稲増・(農)板倉ニューライスにて)

担い手の声を把握し、迅速な意思反映を目指す 役員による担い手訪問活動

JAでは7月から8月上旬にかけて、役員による担い手訪問活 動を行いました。訪問先は認定農業者を中心とする担い手と し、JA管内163件を訪問。JA自己改革の取り組み状況や持続可 能な経営基盤の確立・強化に向けた取り組みを説明し、JA事業 やJAに求める支援などについて意見を聴きました。担い手か らは「JA グループが一体となった安価な肥料供給」や「生産コ スト削減に繋がる技術指導」、「販売面の取り組み強化」を求 める声を多数いただきました。

また、7月は一般職員の対話運動の重点月とし、窓口や訪問 においてJA事業全般に関して組合員からご意見をいただきま した。

JAではいただいた意見・要望を取りまとめ、事業運営に活か せるよう対応を進めていきます。



Point!

JAでは組合員への丁寧な説明や徹底した対話に 努め、その声を聴き、共に事業を展開していきます。

農作業事故を未然に防ぐために

農作業安全管理者・オペレーター研修会



コンバインのセルフメンテナンス講習を受ける参加者。

8月4日、農業対策課は上越支店を会場に農作業安全管理者・ オペレーター研修会を行いました。作業者の安全意識を高め、 農作業事故を未然に防ぐことを目的に、管内の個人・法人の担 当者など計50人が受講しました。フォークリフトやトラクター、 コンバイン操作時の注意点や農作業事故の発生状況、事故防 止対策を学びました。

また、農業機械課職員が講師となり、コンバインの安全点検 とセルフメンテナンス講習も併せて実施。参加者はエンジン オイルフィルターの交換やカッター刃の点検・交換方法を学 びました。



Point

セルフメンテナンス講習実施と点検設備の促進に より、農業機械寿命の延伸につなげます。

草刈り作業の省力化、安全性の向上に期待

ラジコン草刈機実演見学会



ラジコン草刈機実演の様子。

8月5日、農業機械課は上越市農政課と合同でラジコン草刈機 実演見学会を清里区東戸野にあるグリーンファーム清里の圃場 で開催しました。

見学会には農家や行政関係者、JA職員など約60人が集まりま した。機械メーカー4社が機能や特徴などについて説明、その後、 各担当者が実演しました。参加者は機械が草を刈る様子を撮影 し、使い方について質問するなど、熱心に見聞きしていました。

ラジコン草刈機を活用することで省力化が期待でき、急な斜 面を移動せず草刈りができるため、安全性の向上にもつながり ます。



Point!

JAは行政と連携しながら、農業機械の検証・普及を行い農作 業の省力化やコスト低減により、地域の農業を応援します。



ケイ酸の補給が「土づくり」への第一歩 稲わらは焼却せず、すき込みして有効活用しましょう

秋すき込みの効果 < 多くの水田土壌でケイ酸が不足しています

- ●すき込みを毎年行うことで、堆肥とほぼ同等の効果が期待でき、地力の向上・維持が 図れます。
- ●秋すき込みにより、翌春のワキの発生や浮きわらを軽減し、初期生育の向上が期待 できます。
- ●収穫した分のもみ殻をそのまま圃場に戻すと、10℃当たり約25㌔のケイ酸が補給で きます。

すき込みのポイント

- 1. すき込みは、稲刈り後の地温が低下 する10月中旬までに行いましょう。
- 2. コンバインで細断した稲わらを、圃 場に均一に散らします。
- 3. 浅うち(5~10学程度)で、分解に必 要な酸素供給と春先の土壌の乾燥 を促します。
- ※すき込み時に深耕すると、下層に 入った稲わらは分解しないので注 意しましょう!
- ※腐熟促進剤を稲刈り後の稲わらに散 布し、すき込むとさらに効果的です。

土づくり資材を 👵 💽 積極的に投入しましょう

資材名	107~当たりの 施用量	107 ⁻ 当たり ケイ酸補給量
越後の輝き ソイルマイスター (県下統一肥料で低コスト・省力型)	30㌔(元肥)	9 [‡]
けい酸加里プレミア34 (低地力圃場におすすめ)	50㌔(元肥)	17 [‡] □
スーパーシリカプレミアム (追肥散布で登熟向上)	30㌔(追肥)	9‡



令和5年産米用土づくり推進助成について

JAでは、異常気象に強い米栽培を目指して、土づくりの取り組みを推進しています。令和5年 産米用土づくり推進助成については、下記の通り実施しますので、組合員の皆さまの積極的な 取り組みをお願いします。

助成金額	対象資材1袋に対して200円を助成。		
対象資材	ケイ酸資材…越後の輝きソイル米スター・えちご上越ソイル元気 けい酸加里プレミア34・スーパーシリカプレミアム・苦土重焼燐35 とれ太郎 稲わら腐熟剤…ワラクサールEX・ワラ分解キング・ファイン・アグリ革命		
	※令和5年産米用として購買未収決済で購入した上記の土づくり資材が対象。 現金およびキャッシュレス決済は対象外となりますのでご注意ください。		
助成対象者	当JAの組合員および組合員が構成員になっている団体などJAが認めた者。		
助成対象期間	令和4年9月1日(木)から令和5年6月30日(金)までの購入分とします。助成時期については別途お知らせします。		

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)



すき込み」で土づくり

令和4年度スローガン「慣れてても、手順確認、事故防止」!



○事故防止対策

- ・フォークリフトやパレットに直接人が乗ることは禁じられています。(乗る場合は、専用ゲージの装着などが必要です)
- 積荷の下には入らない こと。
- ・作業の際は、ヘルメット・安全靴を着用する。



(※ヘルメットを着用せず、直接人が乗っている悪い例です)

収穫後の乾燥・調製作業において多くの事故が発生しています。中でも高所からの転落事故は重大事故に繋がることが多いため事故防止に努めましょう。特に乾燥機に備え付けの鉄製はしごは細く、さらにホコリによって滑りやすくなるので注意が必要です。



○事故防止対策

- ・籾タンクや乾燥機の周りに 足場を設置し作業をする。
- 作業の際は必ずヘルメット を着用する。

秋の農作業

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2035)

: ・・安全・安心で良食味な「えちご上越米」を安定的に届けるため、以下の点をご確認ください。

①適正水分での出荷を!

・玄米水分15.0%以下を目標に仕上げてください。高水分米は、保管条件によってはカビの発生に 結びつきます。また、極度の過乾燥米は、品質・食味の低下を招きます。適正水分での出荷をお願い します。

②もう一度、量目の確認を!

- ・適正な量目確保は、米の流通に欠かせません。**紙袋は、[皆掛重量30.5**¹。]で、フレコンは[玄米重量1028¹。+フレコン重量]で出荷してください。
- ・ 調製から出荷まで日数があると量目が変動する場合があります。出荷の際は、再度、量目の確認を お願いします。

・ 3異物混入の防止を!

- ・土砂・石、雑草の種子、ネズミのフンなどの混入によるクレームが毎年発生しています。コンバイン・ もみタンク・乾燥機・調製機などの清掃を徹底し、異物混入に細心の注意をお願いします。
- ・経営規模の拡大に伴い、フレコン出荷者が増えています。同時にフレコンにムシ付着(混入)のクレームも増加傾向にあります。フレコンにムシの付着が確認されると返品対象となりますので、機械の清掃の徹底と、もみすり調製後は早期の出荷をお願いします。

4 出荷米は均質性の確保を!

・効率的な検査実施に向け、均質性のとれた製品出荷にご協力ください。品質の相違がはっきりしている出荷品は、別に分けて出荷してください。

出荷時の留意事項についてお米は全量JAへ

第2弾

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



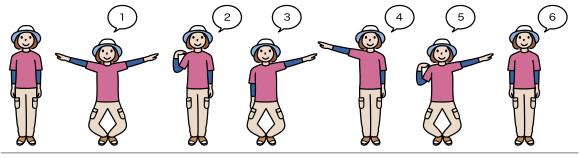


日本体育大学 准教授 伊藤 由美子

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。 日本体育大学大学院体育科学研究科博士 前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ 医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日 本体操協会一般体操委員会委員長。体操や 健康に関する情報をお届けします!

活 を加えてみましょう。 石異 回 力 0 0 B 化 : を 器 一つとして挙げ、巧緻性は体力 を ことを指し 器 前 こ一緒に初めはゆってを参考に、ご家丼 施目 用さを意 般 用 0) 指 に巧 的 動 0) づきに 体力 運 て、 巧 み げら ま 7 ĸ 味 緻 脚 今 0 す。 を 動かれてしま 口 巧 性 0 لح 運は脳か

レッツ、トライ! 巧緻性の運動(腕+脚バージョン)



段階を踏んで行ってみましょう。

まずは腕の運動です。気を付けの姿勢から、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、気を付けの姿勢から「横・下」 「横・下」 「横・下」の順で動かします(2拍子)。では、左右異なる動きになりますが、両腕を 同時に動かしてみましょう。続いて、脚の運動です。脚は、気を付けの姿勢から「曲げる・伸ばす」を繰り返します(2拍子)。最 後に、左右異なる腕の動きに脚の曲げ伸ばし運動を加えてみましょう。

知って 得 する 信用・

JA えちご上越 リフォームローン 地域の皆さまの暮らしを応援!

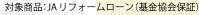
プラン!』のお知らせ

2022年3月1日(火)~2023年2月28日(火)

★★特別金利★★★

(変動金利・保証料別途)

- ※借入期間が10年以内の場合に上記金利が適用されます。
- ※借入期間が10年超~15年の場合は、金利年1.50%(変動金利・保証料別途)となります。
- ※金利情勢により適用金利を変更させていただく場合がございます。



- ※団体信用生命共済にご加入いただきます(共済掛金は金利に含まれております)。
- ※JA所定の審査が必要です。審査の結果ご希望に添えない場合もございますので、 あらかじめご了承下さい。
- ※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。
- <mark>※ローン商品の詳しい内容については、各支店・ローン営業</mark>センター店頭に説明 書をご用意しております。

天秤座

がおい 村秋の味覚が大集合!!

ある以近イチジク、ブドウ、栗などの



生産者の愛情たっぷり詰まった旬の味をお楽しみください。



イチジク

あるととは・浦川原物産館 出荷会員公募集



直売所の出荷会員を募 集しています。自慢の秋 野菜や果物を販売しま せんか? まずはお問い 合わせください。

代表連絡先 あるるん畑

TEL:025-525-1183

※季節により商品種類や取り扱い数量が異なります。



浦川原産のブドウ

9月は浦川原区で牛産され たブドウが出荷されてい ます。手作りブドウジャム・ ソースも人気です。ぜひご 賞味ください。

浦川原物産館(浦川原区顕聖寺619-1)

- ■定休日/毎週水曜日、日曜日、12月31日~1月3日 とう





上越あるるん村(代表TEL:025-525-1183)、浦川原物産館(TEL:025-599-2387)

JA新潟厚生連「介護老人保健施設アルカディア上越」より施設利用のご案内

農繁期など、ご家族の介護等が難しいときに、1~2カ月の期間、当施設に入所いただき日常の介護を受けていただくことができま す。提供するサービスは、ケアプランに基づく医学管理、リハビリテーション、食事・入浴・排泄等の介助となります。なお、対象は介 護保険証をお持ちで、要介護認定を受けている方になります。また、避暑を目的に入所し、空調の整った快適な施設で暑い期間だけ ご利用いただくことも可能です。ご希望される方は下記にご相談ください。支援相談員が対応いたします。

■介護老人保健施設アルカディア上越(TEL:025-524-3171)

JA健康寿命100歳プロジェクト 「秋の妙高高原を歩く~いもり池・リブランの森~」

いもり池からリブランの森(きつね池)をゆったり歩く約4km の2時間コース。(ガイド付き)

動植物の名前はもちろん、健康に良い歩き方も伝授します。 大自然を体感しながら、体と心をリフレッシュしませんか?

- ■日時:10月17日(月)10時~12時
- ■集合場所:妙高高原ビジターセンター駐車場(いもり池)

(妙高市関川2248-4)

- ■参加費:無料
- ■定員:20名(最少催行人数10名)
- ■申し込み:地域ふれあい課

9月22日(木)までにご連絡ください。

(TEL:025-527-2030 FAX:025-527-2039)

※詳細につきましては、お申込み者に直接ご案内します。

ミシンの修理お任せください

ミシンのことでお困りでしたら、どんなことでもご相談くだ さい。

完全調整にこだわってプロが修理します。

修理点検 5つのポイント

- ①糸調子がうまくいかない
- ② 目 ト ビ が する
- ③糸切れがする
- ④動かない
- ⑤その他、調子がおかしい

こんな症状や他店で「治らない」と診断されたミシンもご相談 ください。

※分解清掃、足踏みミシンのベルト交換も承ります。

■お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)





気軽に

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

STEP **①** 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!

食生活コース

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

コチラから

- ●しょう油は小皿にとって、つ けて食べる。
- 動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

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。

STEP 3 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。

- ■チラシ・「報告ハガキ」はお近くのJA各支店・給油所、あるるん畑、浦川原物産館などに設置してあります。また、応募の際、各支店・ 店舗に「広告ハガキ」をお持ちいただくことも可能です。
- ■お問い合わせ先 総務部企画課(TEL:025-527-2001)

農業用廃プラスチック回収日のお知らせ

農業用廃プラスチックについて、右記の通り回収を **回収日時と回収場所** 行いますのでご確認ください。

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、必ず朱肉 を使用する印鑑をご持参ください。

	110.00111	H W. 4161	1172.4	
回収日	回収場所	所在地	電話番号	
10月24日(月)	中央資材店舗	上越市藤巻5-26	025-527-2000	
~25日(火)	はまなす資材店舗	上越市柿崎区柿崎3315-1	025-536-2285	
10月27日(木)	三和資材店舗	上越市三和区野832	025-532-2315	
~28日(金)	頸北資材店舗	上越市頸城区百間町1029	025-530-3120	
11月1日(火)	わかば資材店舗	上越市安塚区安塚2544	025-592-3238	
~2日(水)	頸南資材店舗	妙高市高柳1-16-8	0255-72-6503	

「えちご上越米」新米セールのお知らせ

- ■日時 10月1日(土)・2日(日)
- ■会場 上越あるるん村(上越市大道福田639)
- ■内容 令和4年産「えちご上越米」の新米を イベント特価で販売予定!

(全国各地への発送予約も受け付けます)

- ※詳細は、新聞折り込みチラシなどでお知らせします。 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、日程・内容
- などを変更する場合がありますのでご了承ください。
- ■お問い合わせ先 米穀販売課(TEL:025-527-2051)

店舗生活課よりお茶缶飲料のご案内

回収時間 午前9時~午後3時

同時開催

午前9時~正午

ご好評により清水のお茶ボトル缶、静岡のお茶ボトル缶のご 注文を承ります。ご注文は店舗生活課までお電話ください。ご注 文いただいてから1週間前後でお届けします。



■お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

人形・ぬいぐるみ供養祭を開催します

- ■日時 10月16日(日) **供養読経** 午前10時~11時
- ■会場 虹のホールいなだ(上越市稲田4-5-15)
- ■供養料金 ・人形・ぬいぐるみ 1体につき500円(税込) |数量制限|一家族さま10体まで •ひな人形 一式5,000円(税込) ※ ガラスケース・せともの・ブリキなどの不燃物はお断りしています。

■人形受付 前々日:10月14日(金)午前9時~午後4時 〕

前 日:10月15日(土)午前9時~午後4時

虹のホールいなだ・あらい・なおえつ・おおがた 各ホールにて

当 日:10月16日(日)午前9時~9時45分 虹のホールいなだのみ

- JA セレモニーサービス の新型コロナウイルス対策について -

ご利用・ご会葬の皆様の安全・安心を最優先に、新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて以下の対策を実施しております。

- ①ご遺族やご会葬者の皆さまには、マスクの着用をお願いして
- ②非接触型体温計・アルコール消毒を使用し、入館者の感染予防 に努めております。
- ③安定型次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行い、徹底した除 菌を実施しております。
- ④各所にパーテーションを設け、飛沫感染防止に努めております。
- ⑤通夜・葬儀・忌中では、密接を避けるため座席間隔を確保して おります。
- ⑥ご利用後は施設消毒を実施しております。
- ⑦スタッフの検温・アルコール消毒を行い、日々の健康と感染予 防に努めております。
- ■お問い合わせ先 JAセレモニーサービス(フリーダイヤル:0120-971-959)

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



6 4 2 0 9 8 7 6 楽団 ピンチなんです! お彼岸には掃除に行 飾 『赤ずきん』ではおばあさんに化けまし 幸水や豊水が広く作られています 竹や梅と並んでめでたい植 秋は稲や栗、 令和4年9月3日は 長く続けると足がしびれることも 約の の ために 前でタクト を振りま 簿 って手を合わせる人が増えます を付け始め

た

の カ

ブドウなどいろいろな作物が 0 日。国民の祝日です

を迎える季節です

ヨコのカギ

フットボール

- 女郎花と書く秋の七草。同じ――科の 植物にオトコエシというのもあります
- ② 頭隠して──隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- ❷ 風が吹くともうかるかも
- フェルメールの代表作『真珠の一 少女』
- 店の中に他の客はいません
- **B** 薬の――は徐々に表れた
- № 紙を燃やすと残ります
- 10を3回掛け合わせると

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	5 C	8		12	17
	6			13	15 B
2			11		
		9	E		
3	7				16
4				14	
		10			
答え	A	В	С	D	E

7月号の答え ᡟᢣ ウ 答え ¹⁵サ ⁸ク 「アブラゼミ」 ام 12 ゚゚゚゚゙ヷ ¹⁶ク ウ 丰 ブ ヌ ア

応募総数は 141 通でした。

カ ラ 3+ せ 才 ツ ン ボ ぜ サ 3 ス П

広報担当のつぶやき

今月も広報誌をご覧頂きありがとう ございます。

今回の広報誌にもナスサミットの記 事を掲載しましたが、取材時にも各地 の特色あるナスを目にしました。ヤキ ナスや丸ナス、白ナスなどたくさんの 種類があります。いくつか購入して家 で焼いたり蒸したりして食べてみま したが、食べ比べも面白いです。 皆様もいろいろ試してみてく

ださい☆



今月のプレセラト

あるるんの杜の人気商品!

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。



チ

この秋 今月のテーマ

楽しみにしていることは?

M

Ø この秋の楽しみは゛焼きイモ゛で べるのが好きです。。焼きイモ味 のお菓子も好きです。 れていますが、やっぱり秋に食 す。最近は、スーパーで年中売ら

リンゴを楽しむことです。「秋映 するのが私の『秋の楽しみ方』で と食感や甘み、酸っぱさを満喫 そして締めは「シナノゴールド に始まり、「シナノスイート」、 (上越市 A・Hさん

昨年ゆで落花生をいただき、と から楽しみです。 豆がとれるかな?ワクワク!!今 収穫時に何もないかな?どんな てみました。ねずみに食べられ 今年初めて種をいただきつくっ てもおいしく家族で食べました。

(上越市

H·Nさん)

板倉区

K・Aさん)

やっぱりコレが一番!

好きなおにぎりの

美は?

次号のテーマ

Ø

❷ この秋楽しみにしていることは 名立区 り・こさん

Ø

◇この秋楽しみにしていること。

Ø 主人と近くの山に登り、景色を 見たり、頂上まで行き、達成感を 感じたいと思います。

(妙高市 K・Kさん)

昨年植えた秋明菊が花を咲かせ 咲かせただけでしたので・・・。 昨年はたった一輪ピンクの花を るのを楽しみに待っています。 (頸城区 H・K さん

観光列車「雪月花」です。上越妙 しています。 高駅から乗車します。ワクワク (柿崎区 F・Kさん)

Ø

近県の美術館へ行くことです。 ので、この夏はどこへも行かず、 コロナの人数が増えてきている

式になりますように…。 策をとりながら、思い出となる ることになりました。コロナ対 …と言ってましたが、今秋挙げ に入籍。コロナ禍で式は後で。 長男の結婚式です。昨年5月

> B 今秋も減塩の漬物をつくりま でなく、毎秋楽しんでいます。 根と野沢菜が必要です。でも喜 漬物が好きなので、2軒分の大 す。我が家はもちろん、姪っ子も つの畑仕事。これをこの秋だけ んで食べてくれる笑顔を思いつ (浦川原区 Y・Yさん

❷ この秋楽しみにしていることは 新米!毎年楽しみにしています (上越市 ー・Mさん

今月もたくさんのおたより、ありがと みにしています。 すね。(金・洋)は「秋イカ」釣りを楽し 芸術・食欲と楽しみがいろいろありま うございました。秋はスポーツ・読書

早く終わってほしいですね。 秋に出かけようと思っています。

(上越市 Y・Mさん)

Ø この秋楽しみにしていることは みにしています。 生まれる予定です。とても楽し 3人目のひ孫(女の子)が10月に

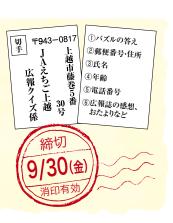
(板倉区 T・Tさん

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、❺広報誌の感想、おたよ 「雪室人参ドレッシング(2本セッ **ヽ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、** ってかえさせていただきます。 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

※ 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。





【全体運】不安を感じるなら取りやめを。先読みがさえています。周囲の動きに惑わされず淡々とやるべきことを進めて 【健康運】消化の良い物をチョイス。発酵食品にツキ 【幸運の食べ物】レタス



料理当番

地域ふれあい課

(TEL:025-527-2030)

今月は色鮮やかなミニパプリカを使った一品です。肉詰めをしたミニパプリカは、一旦冷蔵庫で冷やすと切りやすくなります。鶏ガラスープと塩・コショウで中華風。麺卵の代わりにトマト、中華スープの代わりにコンソメを入れると洋風になります。ぜひ試してみてください!

ぱぷ丸の肉詰めスープ

〈材料〉(4人前)

ニーバノッカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
豚ひき肉100g
玉ネギ1個
つまみ菜(お好みで) … 適量
卵 · · · · · · 小3個
パン粉大さじ2
塩・コショウ少々
片栗粉 · · · · · · · · · · · 適宜
鶏ガラスープの素または

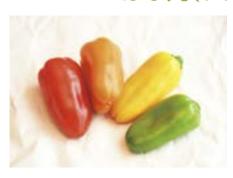
麺つゆなど ………適量

〈作り方〉

- **1** ミニパプリカはヘタを取り、種をとる。
- 2 玉ネギ1/2をみじん切りし、ボウルに入れ、豚ひき肉、塩・コショウをしてからよくこね、 卵1個、パン粉を加えさらにこねる。
- **3** ●のミニパプリカの中に片栗粉を少し入れ、手でふたをし、よく振ってから余分な粉を出す。
- 4 きれいな袋に②を入れ、角を少し切り絞り袋のようにして③の中に入れる。
- **⑤ ②**を1センチ幅位に輪切りにし、フライパンで焼く。(火を入れすぎると変色してしまうので注意!)
- ⑥ 鍋に水500~600cc と残りの玉ネギをくし切りにして入れ、火にかけ沸騰させる。玉ネギが透明になったら⑤を入れ、鶏ガラスープと塩・コショウ、もしくは麺つゆなどで味付けし(お好みでつまみ菜を入れ)、最後に卵2個を溶き入れたら、すぐに火を消す。

今月の食材

ぱぷ丸(フルーツパプリカ・ミニパプリカ)



ぱぷ丸は、全長6~8cm、直径4cm、果重30~60g程度と、とても小さくカラフルなパプリカの品種でフルーツパプリカという仲間に分類されます。色は赤・オレンジ・黄・緑色があり、完熟したものは甘みが強くみずみずしさもあるので生で食べることができます。プランターでも栽培でき、たくさん収穫できるので家庭菜園にもおすすめのパプリカです。

通常のパプリカの中には大きなわたと種が含まれていますが、ぱぷ丸の種は少なくへタも小さいので下処理も手軽にできます。 β-カロテン、ビタミン C・Eが多く健康や美容に効果が期待されいます。 鮮度のいいパプリカの見分け方はヘタがピンとしていて、表面が張っていることが重要です。冷蔵保存する場合は、丸のままペーパータオルで包み、ビニール袋に入れ軽く口を閉じ、野菜室にて保存します。 (その際、ポリ袋は密封せず、軽く口を閉じる程度で)