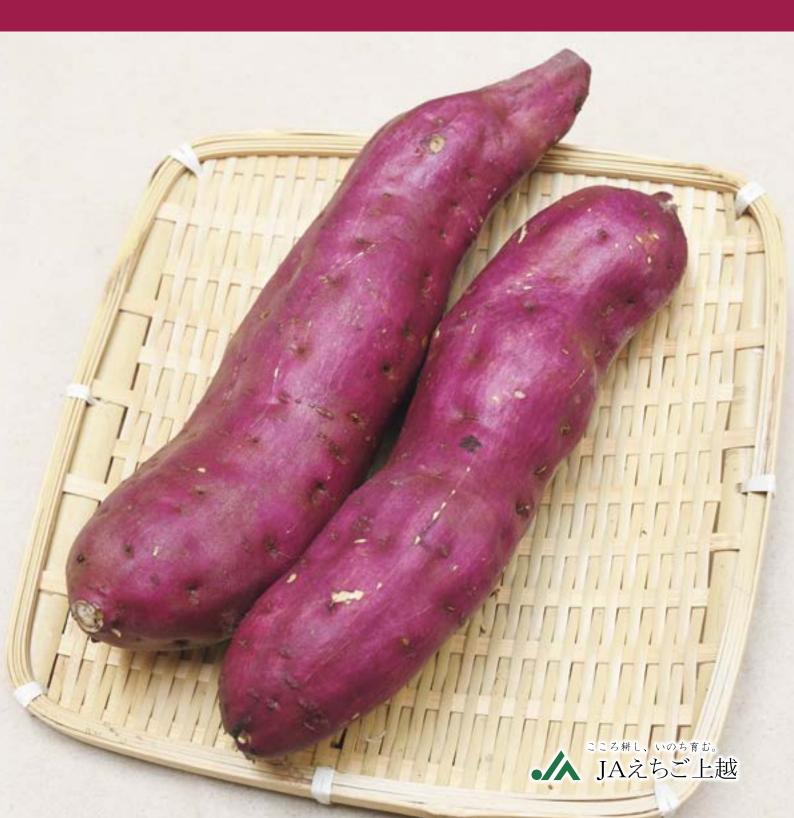
# 広報

特集

もりもり元気! ご飯キッズ

2022 Vol.261





れから収穫が始まる大根畑にて

苦手な虫も克服し、作物の細部ま 確認する荻井さん。



追熟してから出荷するサツマイモ。品種を変 えながら長期間の出荷に対応。

経営

園芸(トルコギキョウ、アスター、菊、 ダイコン、サツマイモ、玉ネギ、ジャ ガイモ、オクラ、サトイモ、八ツ頭 ほか)

さん。出産を機に地元に移り住み、父 業は、子育てしながら働ける職業であ れることが多く、。この人たちと話す 他の出荷会員から栽培について聞か とから農業との関わりが始まりまし 野菜を30種以上栽培。直売所や地元 母と一緒に少量多品目生産で花卉や には私には知識が無さすぎる。と実感 た。野菜を納品しているとお客さんや 母が生産した品物を直売所へ運ぶこ いう荻井さん。子育てをしながら、父 スーパーに出荷しています。 し、一念発起で栽培も手伝い始めま した。始めてみると、自営業である農 三和区下中で農業を営む荻井栄子 元々全く農業に興味がなかったと

ら」と取り組み始めた1年目。「せっ を味わった荻井さんの奮闘が始まり わった」と話します。育てた花が商品 センターが企画した『花3坪プロジェ にならないくやしさと農業の難しさ かく育てた花が風に倒され失敗に終 クト』の話が舞い込みました。「3坪な そんな荻井さんのもとに県の普及

ることに気づき驚いたとのことです。

組んでいます。 栽培で取り組むアスパラ菜にも取り 根と加工品の切り干し大根、ハウス 蔵・追熟したサツマイモの出荷や、大ある冬期間の収入安定化に向け、貯 また、現在は、雪国特有の課題でも

を続けていきます。 情を注ぎ、見守り、対話しながら栽培 いるときれいに咲こうと努力する』と いう言葉を胸に、花にも野菜にも愛 県指導員の『花は見てくれる人が も繋がっています。 に着けようというモチベーションに た。頼られることで今以上の技術を身 められ、応えられるようになりまし 者から栽培についてアドバイスを求 の試行錯誤の末、現在では他の生産 培の導入や品種構成の変更など長年 と毎年試行錯誤していくうちに「いつ る新たな課題。またそれを解決しよう 荻井さんは話します。花卉の施設栽 のまにか農業にのめり込んでいた」と 点をクリアし、乗り越えるとまた現れ ます。失敗を繰り返さないように問題

# 越地区JA合併協議会発足



#### 協議会で行う事業

- 1. 合併に必要な調査研究の実施
- 2. 合併方針の審議と推進
- 3. 合併条件等の調整
- 4. 財務確認委員の選定と財務確認委員会規程の決定
- 5. 財務確認要領及び統一決算要領の決定
- 6. 合併趣旨の普及徹底
- 7. 合併事業計画の策定
- 8. その他合併に関する必要事項

上越地区2JA合併に向けた具体的な協議を進 める「合併協議会」が、10月4日に発足しました。

発足式に併せて第1回協議会を開催し、令和6 年3月1日を合併の目標日と定めることや、協議 会規約の決定、今後の主なスケジュールの決定な どについて話し合いが行われました。

合併協議会会長には当JA笹原茂会長が、副会 長にはJAひすい吉原勝廣組合長が就任。今後は 事務局を中心に、合併にかかる様々な事案を協議 していきます。



冒頭あいさつをする笹原 会長

> 事務所に事務局看板を設 置する笹原会長(左)、吉原 副会長。



#### 役員会だより(主な協議事項)

#### 第9回理事会(9月30日開催)

- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・8月末仮決算結果および下期重点実行方策について
- ・諸規程等の変更について
  - 1.業務分掌および職務権限表
  - Ⅱ. 高齢者福祉事業にかかる運営規程
- ・団体の准組合員加入について
- ・貸出の承認について

JA えちご上越の組合員 (令和4年9月末現在)

正組合員 16,366 人 准組合員 22,503 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 4 3 うんまいレシピ 営農情報

知って得する 健康百科 クロスワードパズ JAからのお知ら 直売所通信 おたより広場 信用·共済

今月の話題 もりもり元気 飯キッズ

併協議会発足 上越地区JA合

目 次

2

T 1

0

米粒に色を付けるため

ぬかを取り除くため

米粒を軟らかくするため 味付けをするため

お |米をとぐ(洗う)のは

何のためでしょう?

もみ殻 (がら) 

水

0

P

胚芽 (はいが)

1 胚 乳 (はいにゅう) ここには何があったのでしょう?

Q1

には欠けていないのですが、もともと 分が少し欠けています。玄米のとき 白米の粒をよく見ると、必ず上の部

イラスト:ゆきたけし

監修:五ツ星お米マイスター 小池理雄

Ŧ

t

元気

Ó

P 水分 う ?

アミロース

•

0

関係の薄いものはどれでし 米 の「粘り」「硬さ」と最

ŧ

ビタミンE タンパク質

a は、

炊飯前の「お米」だと何まで

しょう? 約20 0 g

0

約 1 0

0

g

約 65 g 0 g 茶わんし杯のご飯(約150g)

#### A5 ⑤ 「もち米」と「うるち米」 はでん ぷんの構造が違う

お米には「アミロース」と「アミロペクチン」と いうでんぷん(ブドウ糖という砂糖の仲間がたく さん集まってできたもの)が入っています。顕微 鏡で見てみるとアミロペクチンは真っすぐな鎖 (くさり)状、アミロースは鎖が枝分かれしていま す。うるち米はこの2種類が入っていますが、も ち米はアミロペクチンだけです。

#### A6 分炭水化物

脳のエネルギーの素はブドウ糖で、お米にた くさん含まれている成分(炭水化物)が分解され てできます。朝はご飯を食べて、脳がしつかり働 くようにしましょう!

#### A7 単作りたての温かい米粉麺

お米は冷えると「レジスタントスターチ」という 消化しにくいでんぷんが増えます。そのためお にぎりや冷や飯(お弁当)だと体にゆっくり吸収 されます。宝は粉状で温かいので、他よりも速く でんぷんが吸収されます。

#### A8 ①きりたんぽ

工は秋田県の郷土料理です。ご飯を粒々感 を残しながらつぶし、棒に巻き付けてちくわのよ うにして焼いて食べます。ご飯を使った郷土料 理は他にもたくさんあるのでぜひ調べてみてく ださいね。お米はいろいろな楽しみ方ができて 栄養たっぷりのすてきな食べ物なのです。



【全体運】上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎ 【健康運】最近話題の健康法も試してみましょう 【幸運の食べ物】ニンジン

Q6

である「ブドウ糖」は、お米の中の 脳 が 働 くために必要なエネルギ

1 B 明してるのはどれでしょう? **②** 

「もち米」は2、3種類の 「もち米」と「うるち米」 「もち米」は「うるち米」を 品種しかない 改良して作られている

「もち米」と「うるち米」 まったく同じである でんぷんの構造が違う は

は

**②** 

保温しないで冷ましておいたご飯

作ってから時間がたったおにぎり

朝作ってお昼に食べる弁当のご飯

•

作りたての温かい米粉で

•

Q7

米 かして材料にしている食べ物 次のうちどれでしょう? 粒 一を粉々にせず、 粒 の形

P 米粉パン 1 ビール

もち

米」の:

特

徴

を正

< 説

お

米

の

ほとんどを占めるでん

ぷ

0

脂質

1

食物繊維

(せんい)

アタンパク質

T

炭水化物

ます。この「ある成分」とはどれで

ある成分が分解されてでき上がり

ビーフン

きりたん

しょう?



#### A1 ②胚芽

胚芽とはお米の芽の部分のこと。ここからイ ネの根や茎が出てきます。玄米を白米にするこ とを精米といい、精米のときにぬかと一緒に胚 芽も落ちてしまいます。そのため白米の上部が 少し欠けているのです。ちなみに、胚乳とはお米 が発芽するための栄養をたくわえている部分で す。私たちがいつも食べているのが胚乳です。

#### A2 ②ぬかを取り除くため

どうしてお米をとぐ(洗う)のかというと、お米

の表面にまだ付いているぬかを落とすためで す。昔の精米機ではきれいにぬかを取ることが できず、お米をとぐ必要がありました。今の精米 機だと十分にぬかが取れているので、お米を 「洗う」といいます。

を 生

は

#### A3 🗆約65g

お米は炊くと水をたくさん吸って大きくなりま す。実際は約2.0~2.3倍になるので、2.3倍だと すると150g÷2.3≒65gですね(割り算が分かる 人は計算してみよう!)。例えば4人家族で5kg のお米を買うと、茶わん約77杯分、1人当たり約 19杯。さらに1人が1日2杯食べると、お米は10 日前後でなくなります。みんなの家では月にどの くらいお米を買っていますか?

吸収スピードが最も速い食べ物

んですが、でんぷんの体内への

はどれでしょう?

#### A4 エビタミンE

⑦のタンパク質は多過ぎるとお米が水を吸 いにくくなり、ご飯が硬くなってしまいます。⑦の アミロースはお米の粘りの素(もと)になります。 □は米粒の胚芽に多く、食感とは関係がないも のです。

#### 新米の美味しさを味わい、お米について学ぶ 女性大学・さくらカレッジ第3回講座



10月14日、地域ふれあい課はあぐりキッチンにおいて『新米 を食べよう お米の食べ比べ』をテーマに女性大学・さくらカ レッジ第3回講座を実施し、6人が受講しました。

参加者は摺りたてのコシヒカリ・こしいぶき・新之助の新米 を土鍋で炊き食べ比べました。また、地場産野菜を使用した鉄 火味噌やレンコンの甘辛煎り煮なども調理。また、JA農産物検 査員による「お米講座」も行い、参加者は各々の品種の特長や 収穫時期などを学びました。

#### みんなで集まり楽しいひと時を過ごす 助けあい組織「西ヶ窪浜茶の間」



隣の人と協力して輪を回します。

10月12日、助けあい組織『きずな』は西ヶ窪浜こどもの家で 「地域の茶の間」を開催しました。コロナ禍で約3年ぶりの開催 となりましたが、町内の高齢者20人が参加。体操で体を温めて から「足でわっか送り」にチャレンジ!新聞紙で作った輪を座っ たまま足のみを使い隣の人に回すルールで、参加者は苦労しな がらも楽しんでいました。最後には『知床旅情』や『三百六十五 歩のマーチ』など4曲を合唱し、楽しいひと時を過ごしました。 今後、各地域の助け合い組織でも活動を再開していく予定です。

#### 令和5年のカレンダーを彩る12作品を決定

JA えちご上越第7回フォトコンテスト表彰式



フォトコンテスト受賞者の皆さんと羽深理事長(前列左)

第7回フォトコンテストの表彰式を10月13日にJA本店で行 い、羽深理事長が8人の受賞者に賞状を贈呈しました。今年度 は上越市・妙高市内の25人から83作品の応募があり9月7日に 審査会を開催。上越市の小日向博幸さんの『初冬の景色』が最 優秀賞に輝きました。小日向さんは「地域の人たちに上越の素 敵な一面を紹介できるような写真、地域の良さを再発見でき るような写真をと思い撮影しています。今回その思いが受賞 という形で実を結び、大変光栄に思います。」と話しました。

#### 思い出の詰まった人形に感謝を込めて

虹のホールいなだ 人形・ぬいぐるみ供養祭



祭壇いっぱいに並べられた人形・ぬいぐるみ。

10月16日、虹のホールいなだを会場に人形・ぬいぐるみ供養 祭を行いました。出席者が見守る中、集まった人形やぬいぐる みは、僧侶の読経のもと丁寧に供養されました。

愛着のある人形やぬいぐるみは、要らなくなったからといっ てなかなか捨てられないという思いを持つ人のため、虹のホー ルで始めた人形供養祭。丁寧な供養を行うことで、感謝の気持 ちと最後の別れを告げられると好評いただいています。ホー ルの祭壇いっぱいに並べられた人形やぬいぐるみの前で、出 席者は焼香し、手を合わせて、最後のお別れをしていました。

#### # # # # # # # #





フェイスブックはこちら➡







上越あるるん村



~5点の得点穴があり、高得点を狙って打ちます。



みんなで声援を送り、ゲームを楽しみました。

#### ニュースポーツ『スカットボール』をみんなで楽しむ 女性部高田基幹支部 レクリエーション大会

10月17日、女性部高田基幹支部は中央支店にてレクリエー ション大会を行い部員29人が参加しました。今回は上越市ス ポーツ推進員の指導のもと、室内で手軽に楽しめるニュース ポーツ『スカットボール』にチャレンジ。5人1チームで順番に 得点の書いてある穴を目がけスティックでボールを打ち、合 計得点で勝敗を決めます。全員、初挑戦でしたが楽しみながら プレイ。その後チーム対抗で恒例の『玉入れ』も行い、部員は真 剣な表情で点数の付いたカゴを狙って玉を投げていました。





#### Point

JAえちご上越女性部は、部員同士の親睦を図ると ともに、地域間交流を深めながら、地域に元気を発 信していきます。

#### 勝利に向かって一致団結

JA えちご上越杯 第11回小学牛バレーボール大会





制した「Venus wing」。 子どもたちの体力向上と食育を促進する「小学生バレーボー ル大会」を9月19日、上越市内2会場で行いました。上越市・妙高 市・糸魚川市からチームが参加。男子6チーム、女子16チームの

試合の結果優勝チームは下記のとおりです。

チャンピオンリーグを

【男子】「グリーンファイターズ」

【女子】チャンピオンリーグトーナメント「Venus wing」 セカンドリーグトーナメント「謙信JVC女子」 チャレンジリーグトーナメント「大和ジュニア」 スマイルリーグトーナメント「マーメイド大潟」

約250人が出場し、勝利に向かって力強いプレーを見せました。



#### Point

JAは地域貢献活動の一環として、これからも地域 のスポーツ振興を応援していきます。

#### 仲間と一緒にはつらつプレー

第22回 JA えちご上越 上越地域年金友の会ゲートボール大会



優勝した上中田球友会のみなさんと梅澤中央支店長(前列右)。

上越地域年金友の会連絡協議会は10月13日、「ゲートボー ル大会」を春日山ゲートボール場で行いました。上越地区7地 区の予選を勝ち抜いた20チームが出場。どのチームも優勝を 目指して、選手同士で声をかけ合いながら、力のこもったプレー を見せていました。

熱戦の結果、優勝に輝いたのは高田地区の「上中田球友会」 です。準優勝は上越地区の「諏訪」、3位清里地区の「宝会」、敢闘 賞直江津地区の「有田クラブ」となりました。



#### Point

JA は年金友の会の会員交流と、健康増進に向けた 取り組みを続けていきます。



#### 農業税務研修会参加者募集のお知らせ

令和5年10月から施行のインボイス制度の概要や税制改正等決算に必要な税務関係の知識を深めるため 本研修会を開催します。

- 時 令和4年12月6日(火)午後1時30分~3時30分
- 場 高田城址公園オーレンプラザ(上越市本城町8-1)
- ●対 象 者 法人及び管内生産者
- 員 100名程度 ●定
- ●参加費 無料
- ●講 師 新部 嘉夫 税理士
- 容・インボイス制度について・税制改正について・決算の留意事項について ほか
- ●その他 新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用をお願いします。
- ●申込締切 11月25日(金)までに、農業対策課(経営サポート)までご連絡ください。

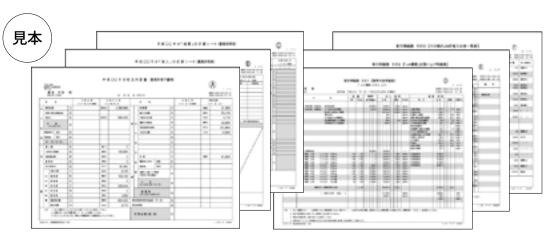


### 農業所得申告支援システム

#### 『帳票の発行が不要の場合』はご連絡ください

農業所得申告支援システムについて、令和4年度分の利用内容が記載された帳票が不要な場合は、各支店 の窓口にて「解約手続き」をお願いします。お手続きには印鑑が必要です。12月末までにご解約されないと、 帳票が発送され代金をいただくことになりますので、ご注意ください。





お問い合わせ先 農業対策課【経営サポート】(TEL:025-527-2035)



#### 11・12月は土壌診断(分析)の受付が大変混雑します

JA では通年で土壌診断(分析)の受付を行っていますが、例年11・12月は大変混雑し、分析結果が 出るまでおおむね3カ月程度かかります。予めご了承ください。

- 出 先 最寄りの営農センター、資材店舗、または支店
- ●分析料金 無料
- ●そ の 他 11・12月以外でも分析結果通知に1カ月以上かかる場合があります。申込方法や採取 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)

# 令和5年産用肥料価格改定および国の肥料価格高騰対策事業について

穀物需要の高まりや世界情勢の急激な変化により、肥料原料価格の国際市況が継続して上昇しています。 また、輸送・包装コストの上昇や円安などの国内情勢により、令和4年7月以降、肥料価格は更に上昇し平均 8%程度の値上がりとなっています。

このような状況下、当JAの肥料価格についてもさらなる値上げを余儀なくされておりますが、「営農生産ガイド2022」掲載銘柄の価格につきましては諸経費の圧縮および仕入先との交渉により、値上がりを最小限に留めた価格といたしました。

なお、令和5年産用予約肥料(**秋渡し分**)の荷渡しを10月17日(月)より順次開始しておりますが、ご不明な点は下記までお問合せください。

また、9月の農家組合回覧でご案内しました通り、国の「肥料価格高騰対策事業」が実施されます。当JAよりご購入頂いた対象肥料についてJAが「取組実施者」となり申請手続きのお手伝いをします。事業の詳細が決定次第、手続きや申請方法、スケジュールを対象生産者の皆様にご連絡いたします。

今後も、肥料の安定供給と生産コストの低減を目指して参りますので、何卒ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先 農業対策課【指導購買】(TEL:025-527-2060)、または各資材店舗

# 消費税 令和5年10月 農業者の方へインボイス制度が始まります!

#### 制度 開始時に

インボイス発行事業者となるためには、

#### 原則、**令和5年3月31日まで**に登録申請が必要です!

- ●インボイスを発行するためには、**インボイス発行事業者の登録申請が必要**です。登録は**課税事業者**が受けることができます。
- ●免税事業者の方も、ご自身の事業実態に合わせて、インボイス発行事業者の登録を受けるかをご検討ください。
- ●登録を受けるかどうかは事業者の方の<u>任意</u>です。登録にあたっては、取引先との調整やシステムの整備が必要となる こともあるため、**お早目のご準備**をおすすめします。

#### **☆** インボイス制度特設サイト

免税事業者の方向けの コンテンツも掲載中!

制度の概要の他に説明会の開催情報や申請手続きなどを掲載しております。「国税庁適格請求書発行事業者公表サイト」へのリンクもご案内しております。

▼ インボイス制度 特設サイト



# 視鏡センターにつ e s

内

した。 勤医が3名となり手厚い体制とな くの皆様の検査・処置に対応する 視鏡件数が増加しており、より多 りました。常勤医の増員に伴 ために内視鏡センターを開設しま 令和4年4月より消化器内科常 内

充も行われ、検査件数増加 造設・更新、また専門の消化器内視 鏡技師2名を含めたスタッフの 0) 対

センター化に伴って検査機器

離術(ESD)や肝胆膵系の 応はもとより、内視鏡粘膜下層剥 (ERCP)、胃瘻造設術(PEG浩 処 置

置に対応できるようになりました。 胃カメラには最新の細径内視鏡

設術)など、先進の幅広い検査や処

た方でも、従来の内視鏡よりも管 が狭く鼻からの検査が困難であっ を導入し、経鼻検査だけでなく経 が細いため苦痛が少なく行うこと 口検査にも対応しています。鼻腔

民の

皆様 0 健 康

福祉をより専門

地域の中核病院として、地

域

住

的

な分野から守

って

W け ń ば

ع

思っております。

す。 早期治療につなげることができま 癌・胃癌の早期発見とESD等の する事で細かく観察ができ、食道 できます。また、特殊な光を照射

り、腹部の張りや痛みが少なく検 につなげるようになりました。ま 査が行えます。 た、炭酸ガス送気装置の導入によ 入し、大腸癌の早期発見・早期治療 大腸カメラも最新の内視鏡を導

ながら院内でゆっくりと休んでい ただいております。 ます。検査後は安心・安全に配慮し に応じて鎮静剤の使用を行ってい 査を受けていただくため、ご希望 にできる限り苦痛のない内視鏡検 その他、胃カメラ・大腸カメラ共

けいなん総合病院 塚越卓己

する信用・共済

JAえちご上越からのお知らせ!

意外に多い日常のケガ。(入院・通院)

転倒•転落 スポーツ中の事故



レジャー、農作業中のケガに JAの傷害共済で安心を!







私たちの暮らしの中で意外に多いのが入院にいたらない小さなケガです。公的医療保険制度が充実している日本でも、医療費が タダということはありませんし、病院通いでお仕事も早退等しなければならなくなり、収入も減ってしまうかもしれませんよね・・ 小さなケガへの保障も準備しておけば安心です!

> お問い合わせ JAえちご上越 各支店・出張所まで

令和4年 11月26日⊕~ 12月4日 🗈

華景品多数!!















#### く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"が店頭に並ぶ日。愛情たっぷり の手づくりおやきは、地元の女性グ ループ「美女クラブ」が1つ1つ丁寧に つくっています。

味は、 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。



# कर्उरिक • 🎟

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? 職員が丁寧にご説明しますので、まずはお問い合わせください。

> 代表連絡先:あるるん畑 店長 亦野、副店長 本間

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

#### 新規出荷説明会のお知らせ



## 浦川原物産館 インショップ(ナルスなど)





(食卓に届けよう/自慢の畑の収穫を

#### 興味のある方、話を聞いてみたい方、ぜひお気軽にご参加ください!

説明会内容・入会から販売までのステップ ・出荷のルール、NG行為 ・年間行事予定 ・現役出荷会員の販売事例エピソード

令和4年11月15日(火) 15:00~16:00 参加申込締切:11月9日 上越営農センター 会議室(上越市稲田4丁目5-15)

令和4年11月16日(水) 15:00~16:00 参加申込締切:11月10日 頸北わかば営農センター 会議室(上越市頸城区百間町310-2) 説明会はどちらの会場に参加していただいても構いません※内容は同じです

·JAえちご上越の組合員(正·准)またはその家族の方 ※組合員になる予定の方でもOKです

出荷会員

野菜・果実を生産されている方、または予定されている方

・地場産農産物を利用した加工品製造者(漬物・惣菜・乾物等) 登録条件

※保健所の製造許可・販売許可が必要なものについては取得してください(取得予定者OK)

■説明会の参加申込・お問い合わせはコチラ

各営農センター担当者 または、JA えちご上越営農部 園芸畜産課 担当 西條(TEL:025-521-5181) 旬菜交流館 あるるん畑 担当 赤野(TEL:025-525-1183)





#### 農機センターからのお知らせ



#### 生産者の声を反映して機能を厳選 JA グループ共同購入トラクター

快適・安全な

さまざまな作業への 汎用性

中型. 33馬力

#### 締切迫る!!

大容量48L燃料タンク おおむね1日無給油での作業が可能

#### ノークラッチ変速

ノークラッチで増減速、前後進切替が可能

型式: クボタ SL33LFQMAEPC2P 半クローラー・キャビン仕様 メーカー希望小売価格 453.64万円(税込)

◎ホイル・ロプス仕様(安全フレーム付)もございます。

#### 令和5年2月末で受注終了 ご検討中の方はお早めにご相談ください。

※ご注文いただいてから納品までおよそ3ヶ月かかります。

#### 除雪機の点検整備を承ります

JAでは、安全で効率的な除雪作業のため、除雪機の点検整備を おすすめしています。

【基本点検料金】※工場へお持ち込みいただいた場合。全て税込価格。

•小型機(5~9馬力) 12,100円

·中型機(10~14馬力) 16,500円

・大型機(15~24馬力) 22,000円

・大型ディーゼル機(25馬力以上)

27,500円



※上記以外の除雪機はご相談ください。

※基本点検以外の修理・部品・油脂など、また出張・引取納品料金は別途頂戴いたし

※点検整備について、機種、予約総数により引き受けできない場合がございます。 また持込につきましても、作業スペースに限りがございます。事前連絡をお願い します

※年末年始は休業となります。早めの点検予約をお願いします。

※安全ボルト(シャーボルト)の予備をご用意ください。

#### ■お問い合わせ先

上越農機工場 TEL:025-525-6614 わかば農機工場 TEL:025-592-2219 頸北農機工場 TEL:025-536-3640 頸南農機工場 TEL:0255-75-5032

#### ご自宅のもち米をお餅に加工いたします。

| 加工料     | 規格           | 白 餅(消費税込) | 豆・しそ・よもぎ(消費税込) |
|---------|--------------|-----------|----------------|
|         | 21切×4袋       | 2,550円    | 2,640円         |
| (一臼)3kg | 10切×8袋·4切×1袋 | 2,790円    | 2,900円         |

- ※豆・しそ・よもぎは加工所でご用意いたします。
- ①もち米は11月15日までに各支店へ持込みをお願いします。(国産米に限ります)
- ②締切り日以降のお申込みにつきましては、お引き受け出来ない場合があります。「期日までにお申し込みください。」
- ③受託加工餅のお届けは11月下旬~12月20日の間に、ご自宅へ配達いたします。
- ④発送はいたしませんので、ご了承ください。
- ⑤古米、古々米につきましては、年明けにお引き受けいたします。
- ⑥お客様の委託により加工しています。販売責任は負いません。(転売禁止)

| 年内お届け締切日  |
|-----------|
| 11月15日(火) |





#### 虹のホール改装工事のお知らせ

虹のホールいなだ・おおがたでは、家族葬ホールの改装工事を下記の日程で行います。

工事期間中は、家族葬ホールはご利用いただけません。

皆さまには大変ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

家族葬ホール 11月11日(金)~11月21日(月) ■丁事期間 虹のホールいなだ 虹のホールおおがた 家族葬ホール 11月18日(金)~11月21日(月)



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



王貞が一 おれ山 ŧ とんぶりは、 チ ュ な も い

の カ

不公平ではありません根太郎の家来の一員恋よりも深いものなのかも王貞治選手は1、長嶋茂雄選 今年収 ·ラクターを数えるときに使う言葉 一、弐が二なら、陸は ーピチュ 穫した米のこと 水の庭には作りませ 00」と出ませピチュは― ように取りま 、この 長嶋茂雄選手は3でした 物の実を加工したものです 帝国の遺跡です あります

#### ョコのカギ

- 11月3日は文化の日。— -天皇の誕生 日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷-
- 4 カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は──感謝の日。国民の祝 日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。──の念を抱く
- ❸ 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力――を受けた
- ❸ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⚠ クラブを持ってコースを回ります
- ⑤ 兵庫県の――市は子午線のまちとして 知られています
- ₩ イースター島にある巨大な石像
- № 根拠のないうわさ話
- 2 木々が空中に伸ばすもの

## 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 | 7        |    |     | 15 | 18       | 22 |
|---|----------|----|-----|----|----------|----|
| ľ | ļ _      |    |     | .0 |          |    |
| 2 | <u> </u> |    | 13  |    | <u> </u> |    |
|   |          |    | , , |    |          |    |
|   | 8        | 10 |     |    | 19       |    |
|   |          |    |     |    |          |    |
| 3 |          | 11 |     | 16 |          |    |
|   |          |    | LE  |    |          |    |
| 4 | 9        |    | 14  |    | 20       |    |
|   |          |    |     |    |          |    |
| 5 |          | 12 |     |    | 21       | 23 |
|   |          |    |     |    |          |    |
| 6 |          |    |     | 17 |          |    |
|   | c        |    |     |    | L_A      |    |
|   | Α        | B  |     | D  | F        |    |

|    | Α | В | C | D | E |  |
|----|---|---|---|---|---|--|
| 答え |   |   |   |   |   |  |
|    |   |   |   |   |   |  |

#### ア 2 9月号の答え 'オ ゚ナ 工 答え 13+ 15+ X 「ツキミザケ」 <sup>1</sup>カ IJ シ 丰 IJ ケ ヤ $\boldsymbol{\mathsf{J}}$ ゚オ カ ゥ 七 マ 才 応募総数は ツ 力 '፟፟ን\ 112 通でした。 $\overline{z}$ カ ザ

#### 広報担当のつぶやき

7ページに掲載しましたが、ニュー スポーツ「スカットボール」の取材でプ レイしている様子を初めて見ました。 ニュースポーツとは20世紀以降に新 しく考案されたスポーツでレクリエー ションの一環として気軽に楽しめま 運動不足解消にも良いので私も 試してみたいと思いました。みなさん もぜひチャレンジしてみてく ださい。

#### (小:祐)

## 今月のプレセクト

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。



# 今月のテーマ

教えて!

# あなたの好きな果物は?

Ø 自宅の畑でとれるイチジクです。 形は小ぶりですが、果肉がやわ らかく、ジューシーです。 (大潟区 S・K さん)

❷ 好きな果物は梨です。昔は二十 今はあきづき、豊水、南水、幸水 世紀と長十郎ぐらいしか種類が 無かったような気がしますが、

段と良くなりましたね。 (上越市 K・H さん)

などたくさん種類があって味も

M

今は梨!これからは柿!生の柿 好きです。(妙高市 T・Yさん) ます。生の柿の後の干し柿も大 たのに、今は脳と体が欲してい 子どもの頃は見向きもしなかっ

Ø

❷ 甘柿のマヨネーズ和えがとても バナナをカレーの具に入れると おいしいです。 甘くて子供も喜んでカレーを食

> べてくれます。 (妙高市 U·Yさん)

Ø バナナですね。私が子どもだっ る。甘くてうまい!! 何よりも皮をむいてすぐ食べれ た頃はちょっと高級品でした。

(上越市 T・Hさん)

Ø 紅玉、シナノゴールド、サンフジ ものです。(頸城区 5・Yさん) はリンゴのウサギに大喜びした るリンゴが好きです。小さい頃 感や甘み、酸味の違いを楽しめ など種類が豊富。それぞれの食

私はリンゴが一番好きです。焼 もおいしいです。 きリンゴ。アップルパイ。ジャム にして食べます。天ぷらにして

(上越市

N·Sさん)

好きな果物はミカンです。いろ たつで食べるのが楽しみです。 いろな品種が出てきて、冬にこ (上越市 ー・Tさん

一番好きな果物は桃です。甘く す!花もきれいです。 てやわらかくて、匂いも良いで (妙高市 H・Sさん)

今年一年を振り返ろうー

。今年を漢字一字で表すなら?

次号のテーマ

Ø

Ø 好きな果物はダントツでスイカ 違えて人の家のスイカを食べて です。母の実家に夏休みになる スイカを丸かじり!1回だけ間 と行き、スイカ畑で思いっきり

(柿崎区 T・Hさん

Ø 私の好きな果物はブドウです。 ドウも種なしです! 出さずに食べる私にはどんなブ が多く出回っていますが、種を 最近は種なしのおいしいブドウ (柿崎区 S・Yさん

今月もたくさんのおたより、ありがと 物は何を食べてもおいしいですよね! ドウ、ナシなどが好きです。でも旬の果 うございました。(金・洋)はスイカ、ブ

Ø チゴ狩りに行けば無限に食べて イチゴです!!赤くてツヤツヤし しまいます。 たフォルムと甘酸っぱい味。イ

(安塚区 N·Yさん)

スミマセンでした。 しまいました。畑の持ち主の方

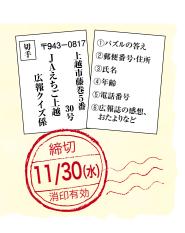
パズルの答え

#### ·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、おたよりなど』を記入 「雪室人参ドレッシング(2本セッ 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、 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。





月月的民意心态几夕世

## 対理当番

# あるとりは

サツマイモを使ったこれからの時期にぴったりの温かなー品です。根菜を中心にたくさんの野菜とサツマイモで食物繊維が多く摂取できます。豆乳・豚肉も入り栄養バランスも抜群!みそ汁と新米でごりで代わりに牛乳を入れます! ロスの代。豆乳(牛乳)を入れのドプロストです。根菜に限らずずの野菜を入れてのアレンジしてみてください!

# さつまいもの豆乳味噌汁

#### 材料(4~6人前)

| さつまいも200g              |
|------------------------|
| 玉ネギ1個                  |
| 豚小間切肉 · · · · · · 200g |
| 大根 ······150g          |
| にんじん1本                 |
| ごぼう1本                  |
| 長ネギ1本                  |
| 小ネギ適量                  |
| つきこんにゃく200g            |
| みそ大さじ3                 |
| 水······900cc           |
| 豆乳 ·······150cc        |
| だしパック ······1p         |

#### 下準備

- ・さつまいも・大根・にんじんは一口大の乱切りもしくはいちょう切り、玉ネギはくし切り、 でぼうはささがき、長ネギは斜め切り、小ネギは小口切り、豚肉は食べやすい大きさに切っ ておく。
- ・つきこんにゃくは塩をふり、もみ込んでぬめりをとり、水であらう

#### つくり方

- 鍋に水とだしパックと切った野菜、こんにゃくを一緒にいれ、中火にかける。
- 2 野菜に火が通ったら豚肉を入れる。
- **③** 豚肉に火が通ったら少し火を弱め豆乳を入れ、沸騰する前にみそを溶きいれ、すぐに火を止める。(豆乳は沸騰すると分離するので煮立たせないよう注意!)
- 4 お椀に盛り、小ネギを散らしたら完成。

#### 今月の食材



#### サツマイモ -

サツマイモ。別名、甘藷(かんしょ)、唐芋(からいも)ともよばれています。中南米の原産で、食用される塊根はデンプンやビタミン類を豊富に含み、また、食物繊維が多く便秘改善にも役立てられています。 日本で栽培されるのは40品種程度であり、紅あずま、紅こまち、紅赤(べにあか)、安納紅、安納こがね、紅はるか、シルクスイート、金時などの品種があります。

焼いたり、蒸したりしてそのまま食べるか、煮物、天ぷら、スイートポテトや大学芋などの菓子などに使用されます。また、柔らかい葉や茎も食用にでき、炒めものや、佃煮、かき揚げなどの天ぷら素材などにも利用されます。

サツマイモは低温に弱い性質のため冷蔵庫には保存しないで、新聞紙や紙袋などでくるみ、風通しの良い冷暗所に置いて保存すると長持ちします。