

広
報

えちご上越

特集

農協まつり・収穫感謝祭
フォトアルバム

12 | 2022
Vol.262



こころ耕し、いのち育む。



JAえちご上越

農業法人(株)エー・エフ・グリーンの代表を務める相澤誠一さんは、水稲育苗ハウスの後利用として、野菜苗や花苗を生産しています。他にも、野菜や果樹、花など年間20品目以上を作付けし、「あるるん畑」や「浦川原物産館」へ出荷。直売所を軸に多品目生産を実践しています。そんな相澤さんの原点は中学3年生のころ。母親が見ていた野菜種のカタログでメロンの種を見つけ購入、栽培から収穫まで体験したことが



浦川原区顕聖寺
(株)エー・エフ・グリーン
代表 相澤誠一さん(70)

持てる技術を惜しみなく。
上越地域の園芸振興のために。

収穫期を迎えた「もものすけ」の栽培ハウスにて。



いろいろなカブを食べ比べた相澤さん。「もものすけは柔らかく、カブ特有のくさみがない」と話します。



あるるん畑利用組合の組合長としても活躍。

ら始まりました。「今思えば、露地で栽培できるような品種ではなかったのですが、その年はたまたま暑い夏で、収穫できました。農業に目覚めるきっかけでしたね」と話す相澤さん。その後、安塚高校農業科を経て、浦川原村農協へ入組。主幹作物の米ではなく、当時、農協が力を入れ始めた園芸の指導員に。組合員に収益性のある園芸品目を紹介しながら共に学び、経験を重ねていきました。農協を退職した後、平成8年から「農地を持たない農家の挑戦」を目標に、農地を借りながら農業を始めました。指導員時代に培った知識・技術を生かしながら、徐々に経営規模を拡大。平成22年2月に、雇用の創出と将来を担う人材を育成しようと、法人を立ち上げ現在に至ります。

あるるん畑利用組合長やナスサミット実行委員長としても活動する相澤さんは地域の園芸振興のけん引役を務めています。将来を見据え、若手園芸生産者の育成に力を入れ、自分が培ってきた技術を出し惜しみなく教えます。「営農指導員をやっていたから、人に教えることが好きだし、地域の園芸が栄えてくれるなら私の技術を大いに活用してほしいです」と話します。特産品の創出や、高収益品種の研究に取り組み、自ら栽培に挑戦。他の生産者に技術を伝えていきます。また、直売所に集客できる野菜、子どもが興味を持ってもらえる野菜を探し、食育にも力を入れながら、直売所に新たな仕掛けをつくっています。

次世代を育成し、常に地域農業の将来を見据え、今日も農業の新しい楽しみを探す相澤さんはさながら「農の探究者」。その原動力は最初にメロンが実った時の「喜び」かもしれません。

経営メモ	施設園芸	50% (野菜苗、トマト、ナス、キュウリ、カブ、一口まくわ、ほか)
	露地園芸	40% ブドウ 50%

JAえちご上越SNS

配信してまーす!!



JAえちご上越では、FaceBookやLINE、Instagramを活用し、とれたて新鮮な情報を皆様にお届けしています。また、YouTubeで活動の様子などを動画配信しています。ぜひご覧ください！



笹ヶ峰放牧場 下牧



令和4年産大豆初検査



JA新潟県女性組織協議会 創立70周年記念動画

【JAえちご上越の話題を SNSなどで発信中】

<p>JAえちご上越 公式HP</p>	<p>JAえちご上越 公式情報</p>	<p>JAえちご上越 公式情報</p>
<p>JAえちご上越 営農部公式情報</p>	<p>営農情報</p>	<p>あるん村情報</p>

笹ヶ峰放牧場 下牧

農協まつり・収穫感謝祭

役員会だより(主な協議事項)

第11回理事会(10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
- ・任期満了に伴う役員を選任について
- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・諸規程等の廃止および変更について
 - Ⅰ. 内部報告制度(コンプライアンス・パスライン)の廃止
 - Ⅱ. コンプライアンス・マニュアルの変更
 - Ⅲ. 経理規程の変更
 - Ⅳ. 購買代金決済要領の変更
 - Ⅴ. 定年再雇用規程の変更
 - Ⅵ. JAバンク業務継続要領の変更
- ・令和4年度上期財務・業績状況の開示について

- ・貸出の承認について
 - Ⅰ. 経営管理委員が代表する法人への貸出
 - Ⅱ. 経営管理委員等に対する貸出
 - ・新紙幣発行に伴う各種機器の更新について
 - ・全農Web(ウェブ)ザ灯油システム導入について
- 第7回経営管理委員会次第(10月31日開催)
- ・コンプライアンス・マニュアルの変更について
 - ・任期満了に伴う役員を選任について
 - ・役員報酬審議会への諮問について
 - ・貸出の承認について
 - Ⅰ. 経営管理委員が代表する法人への貸出
 - Ⅱ. 経営管理委員等に対する貸出

JAえちご上越の組合員
38,893人
 (令和4年10月末現在)

正組合員 16,362人
 准組合員 22,531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	2	
うんまいレシピ	おたより広場	クロスワードパズル	JAからのお知らせ	直売所通信	健康百科 知って得する 信用・共済	営農情報	今月の話題	農協まつり・ 収穫感謝祭 フォトアルバム	特集 農協まつり	とれたて情報 SNS配信し てまーす!!	F I A C E

目次

令和4年度 農協まつり・収穫感謝祭

フォトアルバム

地域の皆さまと収穫を祝う「農協まつり」を3年ぶりに開催しました。支店活動検討委員会での協議を経て、支店単位や地区単位で農協まつりや収穫感謝祭、新たなイベントの開催、地元イベントへの参加など、地域色豊かな催しを実施しました。ここではその様子をご紹介します。



にじのきらめき、新之助など「お米の品種当てクイズ」が好評でした。



おおがた百縁笑店街と合同開催

アンケートにお答えいただいた方に「焼き芋」をプレゼント。



子供からお年寄まで楽しめるゲートボールゲーム。



上越地域はあるん村で1会場開催。中国雑技団の「変面」には来場者も釘づけ！



具だくさん、愛情いっぱい「豚汁」の振る舞い。



柿崎区産業まつり共催

食品やエコーブマーク品の特価販売が大盛況！



11/6

関山支店

妙高ふるさと
まつりへ出店



女性部の新鮮野菜販売に来場者も足を止めて品定め。

11/6

板倉支店

板倉ふれあい
まつりへ出店



女性部・青年部協力して元気なJAをアピール！

11/9

妙高高原支店



来場者アンケートにお答えいただいた方に「切り餅」プレゼント！

11/8・9

新井支店



年金友の会会員に色鮮やかな「シクラメンの鉢植え」を進呈しました。

11/12

泉支店



映画「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」を上映。笑いあり涙ありの作品でした。

11/10

八千浦南川支店



地元生産者が「かきもち」、「おやき」、「味噌」など加工品を販売。

11/9

名立支店



「コロナ禍でも地域に元気を」からスタートした野菜即売会も今年で3年目を迎えました。

10/29

有田支店



女性部員が栽培したサツマイモを販売しました。ご購入された方に焼き芋をプレゼントし大好評！



料理の基本を学び、病気の予防と健康を考える

JA男性講座



「きんぴられんこん」と「ほうれん草のゴマ和え」を調理する参加者。

11月1日、地域ふれあい課は今年度第1回となる「JA男性講座」をあぐりキッチンにて開催し、5人が参加しました。講座は料理をする機会が少ない男性を対象とし、家庭料理の基本を学び、病気の予防と健康について考えることを目的としています。今回のテーマは『ごはんと基本の和食』。参加者は地場産野菜を使用した「肉じゃが」や「かきたま汁」などを調理しました。講座を終え、「家でもまた作ってみたい」、「初心者でも簡単に調理できるレシピだった」と話していました。

米粉を活用！楽しくケーキづくり！

ちゃぐりん道場開催



子供たちは協力しながらパウンドケーキをつくりました。

地域ふれあい課は、子供たちを対象に食べ物や農業に関心を持ってもらうことを目的に「ちゃぐりん道場」を開催しています。

11月5日は、あぐりキッチンを会場に「米粉のミルクパウンドケーキづくり」を行いました。小学生親子26人が参加し、ケーキづくりを通して、米粉や酪農についての理解を深めました。

また、JAえちご上越女性部「食ネット委員会」*の2人が、米粉の様々な活用方法について紹介し、米粉を気軽に利用してもらえるよう、呼びかけました。

*「食ネット委員会」はJAえちご上越女性部安全安心な食生活推進委員会の通称です。

介護施設利用者に心温まる贈り物を

助けあい組織が「クリスマスツリーのデコレーション」作り



※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。

頸南地域の助けあい組織「ほほえみの会」は10月26日、新井支店で研修会を開催し、JA介護施設利用者に贈る「クリスマスツリーのデコレーション」を作りました。会員15人は「ペーパークイリング手芸」という方法で額飾りを作成。参加者はカラフルな細長い紙を丸めてパーツを作り、組み合わせて作品を仕上げました。

この取り組みは新型コロナで活動が制限される中、施設利用者を元気づけることが目的です。また、上越地域「きずな」と頸北地域「みのり会」でも同様の研修会を行い、デコレーションを作成しました。



完成した額飾り

収穫本番に期待

JA自然薯部会 試し掘り



掘り出された自然薯の出来を確認する部会員。

JA自然薯部会は11月8日、収穫本番を前に、自然薯の生育状況を確認する試し掘りを行いました。谷浜地区部会員の圃場で、生産者や関係機関など約20人が見守る中、自然薯を次々と収穫。長さや重量などを計測し今年の出来具合を確かめました。初期生育不良により出来が心配されましたが、掘り起こした自然薯の大きさを見た部会員からは安堵の声が上がりました。

また、試し掘りの後、令和3年度の出荷実績を振り返るとともに、収穫から出荷までの手順や規格、出荷方法をあらためて確認し、製品率向上のための管理徹底を申し合わせました。同部会の自然薯は、あるるん畑や地元直売所のほか、首都圏へ出荷されます。

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

越あろん村
ホームページ

上越あるん村

検索





意見交換の様子(はまなす支店管内)

担い手の意見を聴き、事業運営に生かす 役員による担い手訪問活動

JAでは11月中旬から12月上旬にかけて、役員による担い手訪問活動を行っています。対象は認定農業者を中心とする担い手とし、JA管内約300件の訪問を予定。JAからの情報提供として、令和4年産米の品質概況や作況指数、上越地区JA合併協議会の発足などを説明しました。担い手からは「生産コスト低減に繋がる営農技術指導」や「資材店舗の休日対応」、「資産形成・資産運用」などについてたくさんの声をいただきました。

また、11月を職員の対話運動の重点月に位置付け、窓口や組合員訪問時にJA事業全般に関して組合員よりご意見をいただきました。

JAではいただいた意見や要望をとりまとめ、今後の事業運営に活かせるよう対応を進めていきます。



Point!

JAでは役員自らが担い手を訪問し直接対話することで、迅速な意思反映に繋げていきます。

高品質・良食味な「えちご上越米」を全国へ CGCグループ新規取引先へ「みずほの輝き」をPR



みずほの輝きとコシヒカリの食べ比べの様子(本店にて)

JAえちご上越は、全国の中小小売店が加盟する「CGC」ブランドの(株)シジシージャパンへ「みずほの輝き」を供給しています。同社はプライベートブランド商品として精米を販売し、さらに惣菜コーナーのお弁当にも使用。10月20日には、新規取引先として和歌山県内のスーパー担当者が来訪されました。今年度の品質概況や管内の生産状況、高品質米を生み出すための土づくりへの取り組みなどを説明した後にコシヒカリとの食べ比べを実施。実際に味わっていただくことで美味しさや特徴を知っていただきました。

基礎を身に付けて事故を防止 チェーンソー資格取得講習会



安全用具を着用し、木材切断の実習を行う受講者。

農業対策課では、重大事故に繋がりがやすいチェーンソーの講習会を開催し事故の防止を呼び掛けています。チェーンソー作業を仕事として行う場合は、「特別教育」の受講が必須となります。

11月16日から18日に有田支店にて開催した講習会には11人が参加。学科で関係法令や伐採の基礎知識などを学び、実技では機械の整備や木材の切断などを実施し安全作業に対する意識を高めました。受講者は「知識や技術、メンテナンスについて基礎から学ぶことができた」と話していました。



Point!

JAでは「えちご上越米」を全国に展開できるように、これからも取引先からの要望に応じて結びつき強化を図っていきます。



Point!

JAでは、毎年、作業者の資格取得講習会を実施し、事故防止に向けて情報提供を行っています。



米の栽培履歴情報管理システム

令和5年産米 新規利用者を募集中！



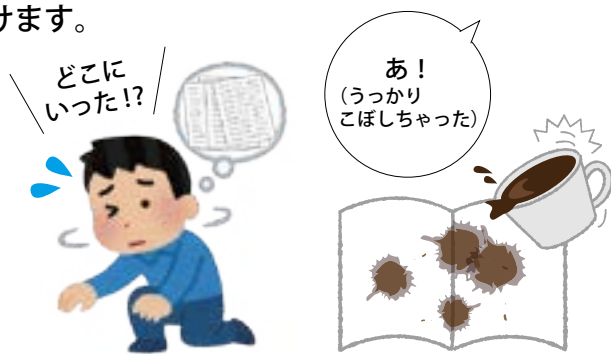
「米の栽培履歴情報管理システム」は、JAえちご上越に米を出荷される方や米共同乾燥調製施設を利用される方が、インターネットを利用してパソコンから栽培履歴の入力・提出を行うシステムです。初期費用や利用料は不要で、簡単な申し込み手続きでご利用いただけます。

【システム利用のメリット】

① ペーパーレスなので
押印・訂正印が不要！



② 記帳用紙の紛失や
汚損の心配なし！



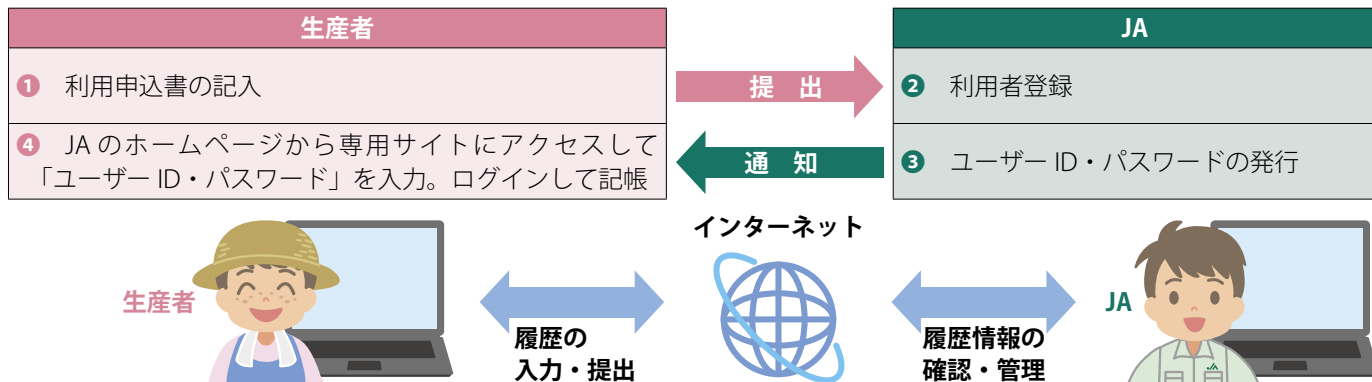
③ 提出はご自宅などのパソコンを使ってその場で完了！

農薬の登録有無、成分数の自動入力、必須入力項目管理など、システムの入力サポート機能により間違いや記入漏れを防ぎます。



【お申し込みからご利用までの流れ】

「利用申込書」・「利用規約」などにつきましては、JAえちご上越ホームページからダウンロード・確認ができます。



お問い合わせ先 農業対策課 (TEL:025-527-2050)

農業所得申告支援システム『帳票の発行が不要の場合』は「解約手続き」をお願いします！

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)

肥料価格高騰対策事業の申請手続きについて

農家組合回覧および広報にてご案内いたしました通り、国および県の肥料価格高騰対策事業(令和4年6月～12月末までの購入分)の申請手続きを1月中旬より開始いたします。申請方法・スケジュールについては下記の通りとなりますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

各種書類の送付および記入・提出について

令和4年6月～12月末に該当肥料を当JAから購入(予約分の秋渡し肥料含む)し、当JAなどへ農産物を出荷いただいた皆さまへ「化学肥料低減計画書」などの申請書一式を**1月中旬に送付**いたしますので、申請を希望される方は、必要事項をご記入のうえ、最寄りの支店・営農センター・資材店舗へご提出ください。(各書類の提出期限は2月中旬を予定しております。)

なお、令和5年1月下旬～2月上旬に各地区で当事業の『申請手続き会』を開催いたしますので、ご参加くださいますようお願いいたします。(詳細につきましては、別途ご案内いたします。)

※令和5年1月～5月末までの購入分(予約分の春渡し肥料含む)の申請については、国からの申請スケジュールが決定次第、別途対象者へご案内いたします。

申請にあたっての留意事項について

- ・当JA以外での購入肥料については、該当肥料の詳細が確認できないこと、また、重複申請防止の観点からJAで行う申請の対象外といたします。
- ・今回の事業の該当肥料は、肥料登録がある銘柄に限定されますので、育苗用培土、床土等は対象外です。また、令和5年産用の当JA土づくり運動奨励金を控除し、支援金を算出いたします。

支援金振込について

対象者への支援金振り込みについては令和5年3月以降を予定しております。振込日については決定次第、ご案内いたします。なお、手続き・振り込みなどにかかる諸費用についてはJAが負担いたします。

申請スケジュールについて

年月日	内容・項目
R5. 1月中旬	申請書類一式送付(令和4年6月～12月末までの購入分)
1月下旬～2月上旬	各地区にて対象者への『申請手続き会』の開催
2月中旬	申請書類提出期限
3月以降	令和4年6月～12月末までの購入分の支援金交付
3月以降	令和5年1月～5月末購入分申請手続き開始(国の申請スケジュール決定後)



冬の血圧上昇にご用心

上越総合病院
健診センター
保健師
大淵香織

冬本番の寒い季節になります。血圧は気温の変化に影響を受けると言われており、冬場は血圧が上昇しやすい季節と言われています。定期的に血圧測定をされている場合、この時期に血圧が高くなるという方も多いのではないのでしょうか。寒さによる血圧の急上昇が起こると、心疾患や脳血管疾患の発症リスクが高まりますので、この季節は血圧の変動に注意が必要です。冬に血圧が上昇するのは、寒さによって血管が収縮することが原因となるため、「温度差に注意すること」がポイントとなります。寒い脱衣所で着替えていますか。冬の朝に外へ薄着のまま新聞を取りに行く、ごみを出すなどのちょっとした外出をいませんか。

対策としては、①室内では部屋全体を暖め各部屋の温度差をなるべく少なくしましょう。特に「浴室や脱衣所」に温度差が生じないよう注意が必要です。脱衣所や浴室は利用前にあらかじめ暖めておくとうまくいきます。トイレは便座を温めておき、夜間や早朝に行かれる際は羽織ものを身につけるなど着衣の工夫も大切です。②防寒対策をしましょう。外出の際はマフラーや手袋、帽子などを使いましょう。服装は厚手のものを一枚着るより、薄手のものを重ね着する方が保温に効果的です。家では廊下に出る時にスリッパを使用したり靴下を履いたりして足元にも気を使い、床が冷たいと感じないようにしましょう。血圧は常に変動していますので日々の血圧測定が大切になります。血圧が高めの方は、家庭血圧を測定してご自身の血圧を把握する習慣をつけましょう。測定のタイミングは、朝と夜の2回で、朝起床後1時間以内(排尿後、食事・服薬の前)、夜は就寝前です。いずれも1〜2分間程度安静にした後に座った姿勢で測定しましょう。いつも同じタイミング、同じ状況で測定することが大切です。みなさん血圧に注意しながら健康に冬の季節を過ごしていきましょう。

マイカー購入・免許取得をお考えの皆さまへ 知って得する信用・共済

JAえちご上越 マイカーローン 『Go-Toプラン』のお知らせ

2022年4月1日(金)～2023年2月28日(火)

★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の方



運転免許の資金に!

年1.70% ⇒ 年0.90%
プラン基準金利(変動金利・保証料別途) 最下限金利(変動金利・保証料別途)



クルマの購入資金に!

上記に該当しなくても、お取引に応じて



カー用品の購入に!

年1.70% ⇒ 年1.00%
プラン基準金利(変動金利・保証料別途) 最下限金利(変動金利・保証料別途)



車庫建設の資金に!

対象商品:JAマイカーローン(基金協会保証・三菱UFJニコス(株)保証・(株)ジャックス保証)
※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、あらかじめご了承ください。
・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。
・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。

上越あるん村

年末大売出し!!

12月27日(火)~30日(金)

あるん畑



地場産で年末年始の準備をしましょう!

しめ縄や切り餅、鏡餅、白菜に大根、干しゼンマイ、干しズイキ、手づくりコンニャクなど冬季商品を取りそろえています。

あるんの杜



シュトーレンは
12月3日(土)から発売!
※無くなり次第、販売終了。

くびき和牛



特価販売!!
予約受付中

※写真はイメージです。

浦川原物産館 おすすめ品



お餅コーナー

特設コーナーが登場。安全・安心にこだわったお餅を販売しています。



地場産・国産の

豆コーナー

黒豆や花豆など豊富に取り扱っています。年末年始にご利用ください。

年末年始の営業のご案内

年末・年始は下記の通り営業を行います。

	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
あるるん畑	通常営業 午前9時30分~午後6時	休業				通常営業
あるるんの杜		早朝 3時~午後6時	午前10時~午後5時		通常営業	
あるるんの海	通常営業 午前10時~午後3時	休業				

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)

令和5年度 JA人間ドックのご案内

皆さまの健康増進の一助として、人間ドック受診希望の取りまとめを行います。

■ 健診機関

上越総合病院、けいなん総合病院、
上越地域総合健康管理センター（上越医師会）、
新潟県労働衛生医学協会（岩室成人病検診センター）

■ 基本検査料金（予定）

39,600円（税込）
※健診機関によっては金額が変更になる場合があります。

■ 助成金

・1名あたり：7,000円
・対象者：申込時に組合員の方（本人名義で出資されている方）
昭和19年4月1日以降にお生まれの方（79歳以下）

■ お申し込みについて

12月23日（金）付の農家組合回覧文書で詳細をご案内します。
12月23日以降、各支店に申込書をご用意しますので、ご記入の上、令和5年1月20日（金）までにご提出ください。申込期日を過ぎると助成対象にはなりませんのでご注意ください。

■ お問い合わせ先 地域ふれあい課（TEL：025-527-2030）

新作ひな人形発表会 & アートフェスタ

令和5年 1月7日^土～1月15日^日

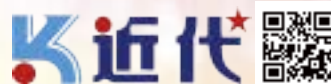
午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで）



会場：
上越観光物産センター
（上越市藤野新田175-1）

ライフスタイルに合わせた
豊富なラインナップ

有名ブランド勢揃い!!



■ お問い合わせ先
店舗生活課
（TEL：025-530-7556）

税務署からのお知らせ

さあ自宅でe-Tax! 確定申告書等作成コーナーから

作成コーナー



「自宅からのe-Tax」5つのメリット!

税務署への持参



確定申告期間の利用可能時間

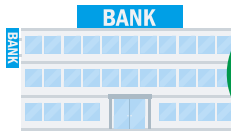


※メンテナンス時間を除きます

印刷・郵送代



還付金



添付書類



※一部の書類は除きます

3週間程度で還付!

書面提出の場合は
1か月～1か月半程度で還付

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

レッカーロードサービスは

フリーダイヤル
0120-063-931

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。

組合員届出事項の確認についてのお知らせ

当JAでは、組合員の皆さまの資格区分適正管理のため、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、組合員を中心にした組織であり、組合員資格について、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、①10a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方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、准組合員への資格変更が必要となりますのでお申し出ください。

■お問い合わせ先

各支店・出張所または総務課(TEL:025-527-2001)

自宅で温泉気分 薬用入浴剤「ヤングビーナス」医薬部外品

■商品一例



冷え症に
荒れ性に
疲労回復に

詰替徳用袋(C-60)
詰替用 2.3kg入 × 2袋
6,600円(税込)

お買い上げの方に、濡れても大丈夫なお風呂用カレンダーを期間限定でプレゼント！
申込締切:令和4年12月26日(月)まで
※イメージ

- 効能 冷え性、ひび、あかぎれ、うちみ、くじき、荒れ性、神経痛、リウマチ、しもやけ、肩のこり、痔、あせも、しっしん、にきび、産前産後の冷え性、腰痛、疲労回復
- 成分 セスキ炭酸Na^{*}、ホウ酸^{*}、別府温泉精製湯の花エキス、ヒドロキシエタンジホスホン酸4Na液、香料、黄202(1)
*は「有効成分」、無印は「そのほかの成分」
- お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

農業に役立つ情報が満載！各種図書のご案内



手作りだからこそおいしくて安心

食と農 季節を楽しむ 保存食
税込価格 1,650円



毎月の農作業が一目でわかる

農の歳時記
税込価格 2,090円



暮らしの中の自然を楽しむ

農の庭 おもしろ百科
税込価格 1,980円

■お申込期限:12月30日まで

■お申込先 お近くの資材店舗まで

お申しいただいた図書は令和5年1月から随時お届けいたします。

生活応援プラン
JAえちご上越
リフォームローン
キャンペーン 実施中!

特別金利でご自宅のリフォームを応援します!

期限 2023年2/28(火)まで

特別金利
1%
団体信用生命保険料込
(3大疾病付は+0.3%)
(変動金利/保証料別途)

- ・貸付期間:1年以上15年以内
- ・貸出金額:10万円以上500万円以内
- ・お借入期間が10年超の場合は、変動金利年1.5%でのお取扱いとなります。
- ・金利には団体信用生命保険の保険料が含まれております。
- ・お申込みにあたって、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。
- ・月々の返済額をお知りになりたい方には、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舗に説明書をご用意しております。

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」

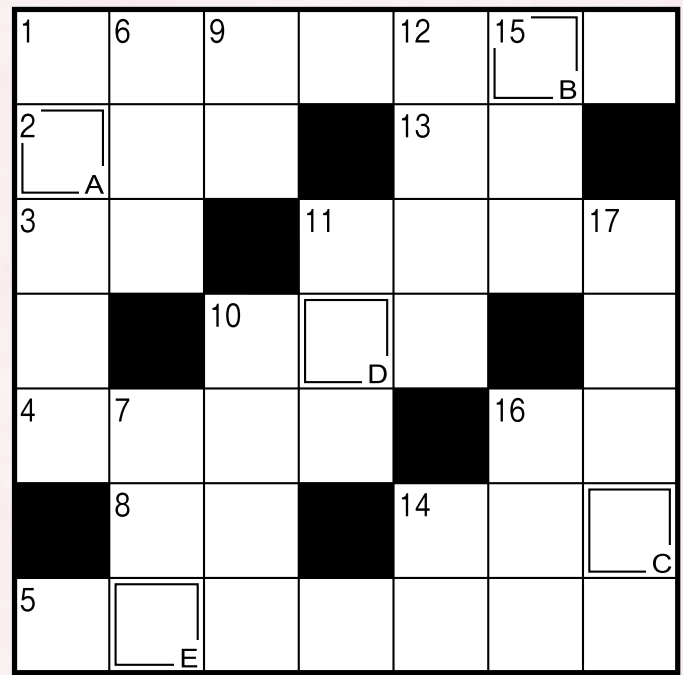
虹のホール いなだ 025(527)2077
虹のホール あらい 0255(70)0101

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

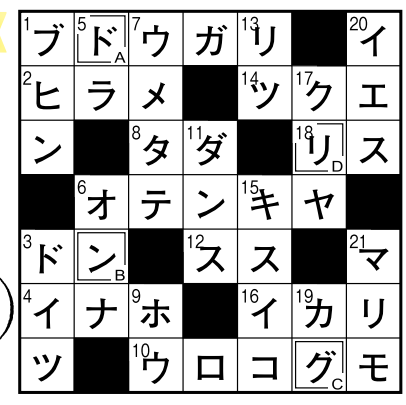
- ① 年末年始の学校に行かない期間
- ⑥ 牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦ げっぷのこと。——にも出さない
- ⑨ 赤・青・黄・緑など
- ⑩ ポニーテールをすると襟足にちよるり
- ⑪ 美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫ 豚の形をした——箱
- ⑭ 今年の来客数は昨年の3割——だ
- ⑮ 珍しい書物のこと
- ⑯ いろいろと考えあぐねて思い悩むこと
- ⑰ 良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- ① 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ② フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③ 旅先で泊まります
- ④ バットが出せず——の三振!
- ⑤ カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧ 年末、年の瀬ともいいます
- ⑩ 物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪ これから起こることを予測します
- ⑬ 葦(アシ)の別名
- ⑭ イエス・キリストの母です
- ⑯ 陸・海・——

10月号の答え

答え 「ドングリ」



応募総数は
126通でした。



広報担当のつぶやき

そろそろ空からの白いものが気になる季節です。今冬はどうなりますでしょうか？さて、「いやー、1年経つのわけないね〜。年々早くなる」。年末になると毎年、この言葉を口にしてしまいます。調べたところ、実はこのような感覚は「ジャンーの法則」といわれ、発案者のフランスの哲学者の名前に由来しているそうです。名前がついていることも驚きですが、フランス人も同じ感覚だったことに驚きました。



(金・洋)

今月のプレゼント

エコープ こめ油(1,500g) × 10名さま

Aコープ「こめ油」は酸化に強く、お米の天然栄養成分がたっぷりです。ビタミンEを豊富に含んでいるため、アンチエイジング効果などのある健康的な油です。毎日の食事の中で油はなくてはならないもの。より身体に良い油で料理をするちょっとした心遣いで健康的な体に近づいていきます。

エコープマーク品は、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。

素材の持ち味が活きる
さらりと軽〜いおいしさ



おたより広場

今月のテーマ

今年一年を振り返ろう！

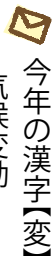
「今年を漢字一字で表すなら？」



【早】

年々、月日の経つのが早く感じられて、困っています。一日一日を大切に!!

(上越市 S・Mさん)



【変】

今年の漢字【変】
・気候変動
・安全保障面での変容

(中郷区 T・Tさん)



【災】

災が多い一年でした。

(上越市 N・Yさん)



【病】

今年に入って目がかすんだり、腰が痛く動けなくなったり、肩が痛くなったりで大変!

(上越市 O・Yさん)



【出】
今年はお出費が多かったので

(板倉区 T・Tさん)



【楽】(ラク・たのしい)です。

一昨年、昨年と続けて入院しましたが、今年は体調も戻り、楽しく過ごせました。仕事も辞め、子育ても終わり、楽をさせてもらっています。

(三和区 M・Cさん)



【運】

運動はチャレンジし、ウォーキングは完遂できました。しかし、宝くじ、雑誌の懸賞は残念ながらNGでした。

(大潟区 S・Kさん)



【戻】

私の今年の漢字は【戻】です。高校を卒業してから生家を離れ就職し、結婚後しばらくしてから生家に住宅を建て、単身赴任して戻りました。今年秋に実家・生家に戻りました。今は妻と2人で生活を楽しんでいます。

(三和区 T・Yさん)



【満】

我が家は【満】です。娘の結婚、孫の誕生で“満”面の笑み。母が卒寿を無事に迎えられ、本人も家族も“満”悦の笑み。先日、夫婦で旅行した際は、常に“満腹・満足”していました。た



【祝】

実家の父が喜寿77歳。母が古希70歳。還暦の時に祝いが出た。紫色のちゃんちゃんこと大黒頭巾を着用し記念写真も撮り良い思い出になりました。

(板倉区 S・Tさん)



【結】

コロナ禍の中、長男、長女と2つの結婚式を挙げました。親としては、これからの2組の幸せを願うだけです。

(板倉区 K・A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)の今年を表す漢字は【病】です。来年は自身も家族も世界中の人も【健】となつて欲しいです。

次号のテーマ

みんなの前で新年の誓い!

「今年の抱負をどうぞ!!」

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、「エコープ こめ油(1,500g)」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	

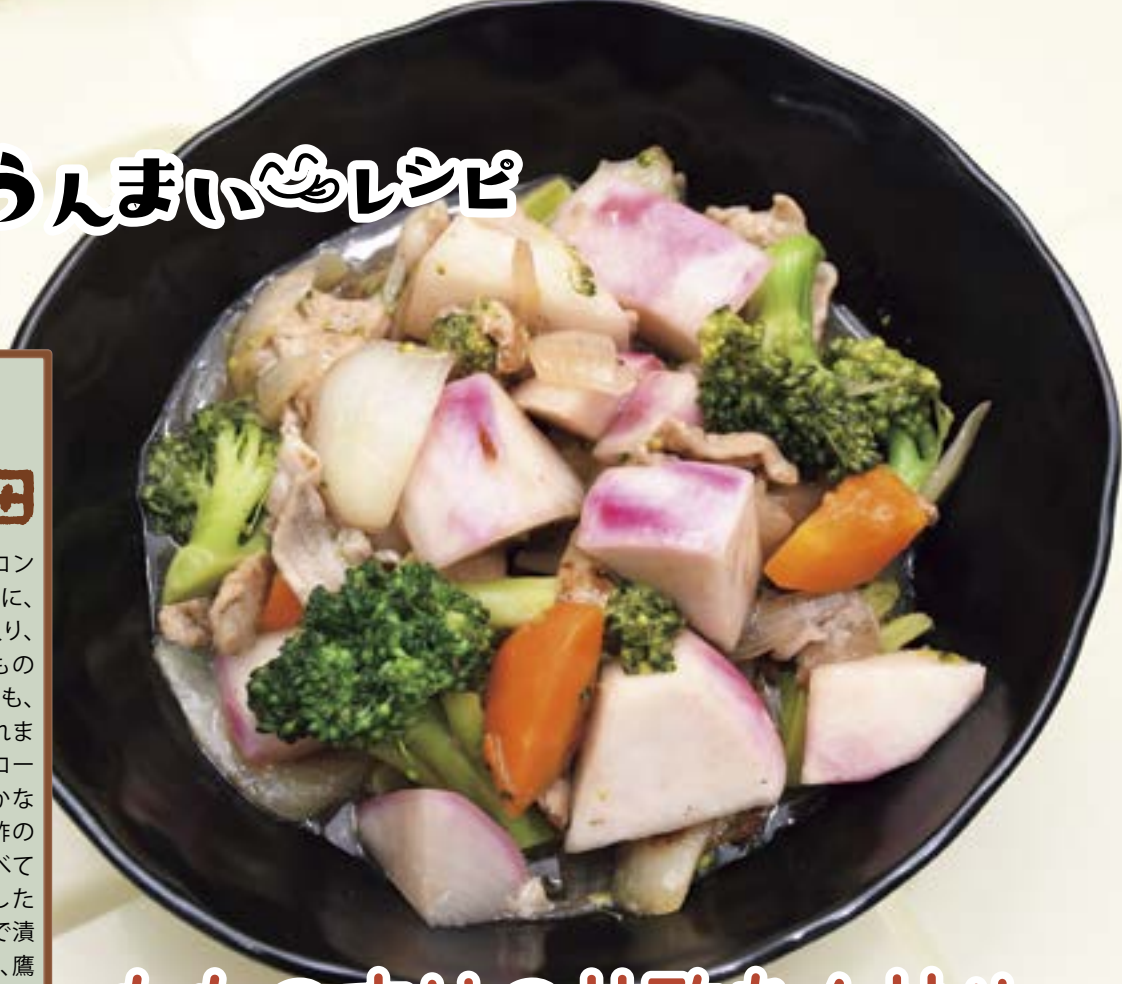


12月のうんまいレシピ

今月の料理当番

あるん人田

ピンクと白がきれいなコントラストの「もものすけ」に、ブロッコリー、ニンジンも入り、色鮮やかな一品です。もものすけは皮を付けたままでも、むいてもおいしく食べられます。料理で使用する「エコープ ほめられ酢」は柔らかな酸味で後味さわやか。お酢の苦手な方でも抵抗なく食べていただけます。スライスしたもものすけをほめられ酢で漬ければ(お好みで切り昆布、鷹の爪)簡単甘酢漬けのできあがりです！



もものすけの甘酢あん炒め

材料(4~5人前)

もものすけ……………1/2~1ケ
ブロッコリー……………1ケ
ニンジン……………1/2本
玉ネギ……………1ケ
豚肉スライス……………150g
ショウガ……………少々
酒……………大さじ1
塩・コショウ……………少々
ガラスープの素……………大さじ1
水……………300cc
サラダ油……………適量
A [ほめられ酢……………150cc
片栗粉……………大さじ2

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
もものすけ、ニンジンは乱切り、玉ネギはくし切り、ブロッコリーは一口大に切り、ショウガは千切りにしておく
- 2 ニンジンを下茹でする。ブロッコリーは固めに下茹でする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ中火にし、①のショウガを入れ香りが出たら豚肉を入れる。豚肉の色が変わったらブロッコリー以外の野菜を入れて炒め、塩コショウと酒を振る。
- 4 ③に水とガラスープの素を入れて煮立つ直前にブロッコリーを入れる。軽く煮立たせたら火を止める。(ここで味をみて、塩気が足りないようなら足す)
- 5 ④にAをだまにならないようまぜ入れ、再び中火にしてとろみがついたら出来上がり！



今月の食材



もものすけ

もものすけは赤カブの1種です。11月~1月が旬で、普通のカブに比べて甘く、柔らかみがあるのが特徴です。皮に切り込みを入れると手でつり簡単に皮が剥け、そのまま生で食べられます。皮の赤色の元となる「アントシアニン」は、ポリフェノールの一種で目の疲れなどに効果があるとされています。

サラダにすると彩りもきれいで、捨ててしまいがちな葉も、実は栄養が豊富なため、根と一緒に食べると栄養をバランスよく摂ることができます。

もものすけなどのカブは葉付きのまま置いておくとカブの水分が奪われるので、切り分けて保存しましょう。