

広報 えちご上越

特集

ごはん・お米とわたし、交通安全ポスター
コンクール入賞作品紹介

1 | 2023
Vol.263



こころ耕し、いのち育む。



JAえちご上越

みんなで拓く農業・地域・組織の未来に向けて

あけましておめでとつございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中はJ Aの事業・活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスに端を発した世界的インフレが国際紛争により加速し、皆様の生活はもとより、農畜産物の生産活動にも大きな影響を与えています。国内では、食料安全保障に関心が高まる中でも、資材高騰が農畜産物の価格に転嫁されず、農業経営を圧迫し続けるという相反する状況が続いています。

令和4年産米について、公表された上越地域の作況指数は102のやや良となりましたが、管内生産者の皆さまからは数字ほどの成果が実感できないという声が多く聞かれました。上位等級比率は、夏季の天候不順等により60・5%と前年より21・1ポイントの低下となりました。

このような環境下にあつて、J Aえちご上越では持続可能な農業を確立するため、組合員との徹底した対話に基づき、頂いたご意見を事業

に反映させ、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする創造的自己改革の実践に全力で取り組んでまいります。

宮農分野では、引き続き多様な需要に応じた米の生産・販売を基軸とした中で、常態化した異常気象でも収量確保と品質向上につながる取り組みとして、土づくり資材への助成や高温耐性品種の普及に努めるとともに、主要銘柄の複数年契約栽培の拡大や棚田の耕作支援を目的とした「棚田米SDGs」を進めてまいります。園芸振興においても、上越産えだまめの生産拡大とブランド力の向上、新たな担い手確保に向けて、アスパラガス栽培の導入提案による産地化を目指してまいります。

地域分野では、地域の交流拠点・情報発信基地と位置づける上越あるん村を、今まで以上に生産者と消費者が集えるふれあい活動の場とし、地域の拠り所を提供してまいります。

また、経営分野では、「食」「農」「協同組合」について積極的な情報発信を行うとともに、支店協同活動等の内容を充実させ、参加いただいた皆様からJ Aファンになっていただける活動

を目指してまいります。

上越地区のJ A合併

協議については、昨年の10月4日に合併協議会を発足し、令和6年3月1日を合併目標日と定め、具体的な協議に入りました。これからも「信頼され、選ばれ、必要とされるJ A」を目標に、協議内容等をお示ししながらご理解いただけるよう努めてまいります。

昨年は、第7次中期計画の初年度として、『みんなで拓く「農業」「地域」「組織」の未来』を掲げ、持続可能なJ A活動に向けた取り組みを実践してまいりました。令和5年は更なる実践を積み上げ、地域に根差した組織として揺るぎない信頼を得られるよう、役員が一丸となつて取り組みを進めますので、皆様の一層のご理解とご協力、そして積極的なご参画をお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝と益々のご活躍をお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。



代表理事 理事長
羽深 真一

経営管理委員会 会長
笹原 茂

JAえちご上越とJA共済が 地域にえがお届けます！

JAえちご上越は、組合員の営農を支え、くらしをより豊かなものにするために総合事業による地域貢献活動を展開しています。JA共済は「ひと」「いえ」「くるま」の総合保障で生活の万が一に備えるだけでなく、こうした活動のサポート役を担っています。



▲助けあい組織では、暑中見舞いハガキを作成。



▲JAえちご上越・助けあい組織「きずな」の活動。



▲板倉ふれあいまつりでもJAえちご上越とJA共済地域貢献活動をPR。

こころ耕し、いのち育む。



JAえちご上越



JA共済の
地域貢献活動

農業のために 地域のために 暮らしのために



▲農協まつり(妙高高原支店)



▲棚田米SDGsPR動画の作成。



▲映画鑑賞会(泉支店)

役員会だより(主な協議事項)

第12回理事会(11月30日開催)

- ・上期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
- ・諸規程等の変更について
 - I. 不祥事対応要領
 - II. お客さま本位の業務運営に関する取組方針

- ・10月末仮決算結果ならびに年度末見込みについて
- ・12月賞与の支給について
- ・支店機能再編成における共済事務集約の総括と令和5年度体制について
- ・令和5年度営農関連手数料・利用料・運賃等の設定について

目次

18	17	16	14	13	12	10	8	7	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	知って得する信用・共済	健康百科	営農情報	今月の話題	F・I・A・C・E	入賞作品紹介	特集	新年のごあいさつ
											とれたて情報	

JAえちご上越の組合員
38,914人
(令和4年11月末現在)

正組合員 16,350人
准組合員 22,564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。

作文・図画コンクール、ポスターコンクール入賞作品紹介

作文部門

新潟日報賞

ぼくのおいぬぼく

上越市立高志小学校

一年

小林 こばやし

惺風 せいなさん

「じいちゃんのごはんおいしいね。」

ぼくはまいにちごはんをたべています。ふりかけごはんもおいしいけど、しろごはんもおいしいです。ぼくのうちのおこめは、じいちゃんとはあちゃんがつくっています。じつは、ぼくもおこめづくりをしています。

四がつに、おこめのたねをまきます。ぼくのしごとは、たねをまいたはこはこんだり、一りんしゃをはこんだりすることです。おこめのたねがいつぱいはいったはこは、おもくてたいへんだけどがんばってほこんでいます。三さいのときからずっとやっています。

五がつに、たうえをします。おこめのたねからめがでてみどりのなえがたくさんできて、ぼくはびつくりしました。

ぼくのしごとは、なえをつむじゅんびをしたり、あいたはこをはこんだり、いっばいあります。どのしごともおもくてたいへんだけど、きょうだいやかぞくとちからをあわせてがんばっています。ぼくがたうえのときにたのしみに行っているのは、たうえきやトラックにのることです。たうえきは、じいちゃんがうんでんしているよこにのっています。ちいさ

いときは、いにとのついでいたけど、ことし、はじめてひとりでのりました。たうえきは、はやいから、ちいさいときはこわかったけど、ことしはへいきでした。トラックは、せきがたかくてそとがよくみえるし、なかでたべるおにぎりはさいこうにおいしいです。

たうえきは、いつもじいちゃんがうんでんしています。ひろいたんぽにまつすぐきれいにうえていて、すごいなとおもいます。ぼくもうんでんしてみたいです。

九がつになるといねかりをして、おこめをとります。ことしもあたらしいおこめができるのがたのしみです。あたらしいおこめができたなら、おにぎりにして食べたいです。ごはんをもりもりたべておおきくなりたいです。

JA新潟中央会会長賞

夏休みで知った米作りの楽しさ

上越市立中郷中学校

三年

岡田 おかだ

健太郎 けんたろうさん

「ちょっと健太郎、手伝ってくれないか？」
この祖父からの一声で、僕の熱い夏休みは始まった…。

僕の家は畑と米づくりをしています。畑では、様々な野菜を育てていて、僕の祖母と祖父がほぼ毎日朝早くから畑に行って、畑仕事をしています。田んぼは二枚しかないのですが、少し前から地域の農業法



JAグループ新潟が主催する、「ごはん・お米とわたし 作文図画コンクール」では園児や小・中学生が、毎日のごはんや、家族とのコミュニケーションに関しての思い出や考えたことなどを自由に表現するコンクールです。今年度は新潟県内で作文348点、図画701点の応募がありました。

JA共済連新潟が主催する、「新潟県JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール」は小・中学生に美術教育の高揚と交通安全の大切さを幅広く社会に訴えることを目的としたコンクールです。今年度で37回を迎え、県内各地の小・中学校から741点の応募がありました。

ここでは、当地域から出品され、各コンクールで上位入賞された6作品をご紹介します。

人に田んぼを預け、田植え、稲刈りをやってもらっています。しかし、法人に預けても、水の管理や草刈りは自分たちでやらなければいけません。僕は小さい頃から祖父や父、田植えと稲刈りを手伝って来ていた近所のおじさんの背中を見て育って来ました。そして、中学に入ってから自分も草刈り機を持って、畑などの草刈りをするようになりました。最初のうちには、まだ草刈り機が重く感じられ、草を刈っても、刈る高さがバラバラになるなど、なかなか上手にいきませんでした。しかし、三年生になってからは、体がしつかりとしてきたこともあり、草刈りが多少できるようになりました。しかも今年からなんとか形になったような感じでした。そして今年の夏、祖父も年をとり少しずつ体に疲れが出てきて、草刈りをまかされることが多くなってきました。そしてついに、

「ちよつと健太郎、手伝ってくれないか。」

と田んぼの草刈りを頼まれたのです。

僕に田んぼの草刈りができるか心配でしたが、少し大人になった気分で、頼まれてうれしくなりました。また、自分が使っている草刈り機もグレードが上がって、買ったばかりの草刈り機で今年の夏、初めての草刈りが始まりました。田んぼの草刈りは普通の畑や平地の草刈りに比べて、用水の周りや、角度がきつい場所、稲の近くの作業など、気を付けるポイントがたくさんあることに気付きました。特に田んぼの斜面がきつい所の草刈りはとても疲れて、祖父の体が痛くなる理由を体感できました。

そして無事田んぼの草刈りを終え、家に帰りました。祖父は、「ありがとう。またよろしくな!!」と言ってくれました。その言葉がとてもうれしく、草刈りは疲れて大変だけれど、意外とやりがいがあった楽しいと思ったのと、いつも祖父はこの仕事を一人でしているのかと祖父たちのすごさを身に感じました。人から感謝されるし、草刈りの後は田んぼの周辺がすっきりとする草刈りは最高だなど思いました。

そして、二回目の草刈り。今回も祖父から頼まれ、半日で二枚の田んぼの草刈りをしました。明らかに夏の草刈り一回目の時より、上手に刈れるようになっていて、とてもうれしかったです。そして、祖父も、体の疲れが多少よくなったのか、自走式の草刈り機と一緒に刈りました。その後も、今回の草刈りが最後ではなく、三回目、四回目と畑の草刈りをし、祖父と最高に楽しい夏休みを過ごしました。

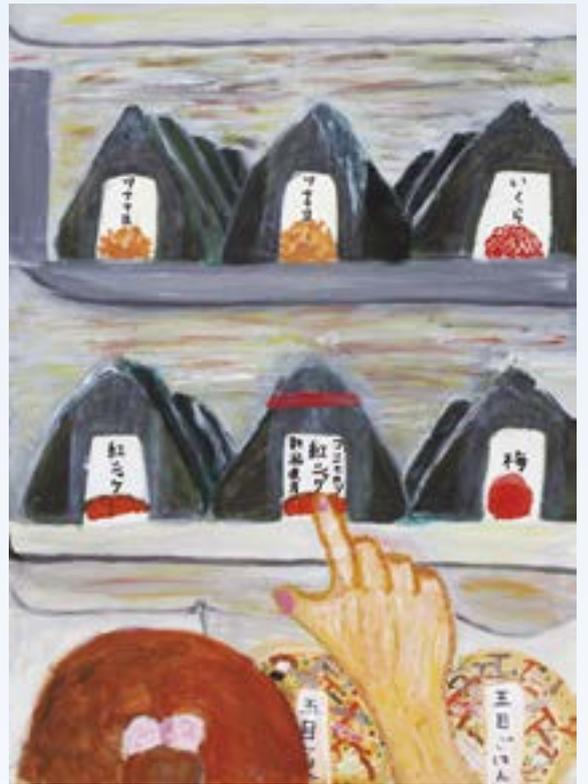
この夏休みの草刈りの経験を通して、僕が思ったことは、家族のありがたさと米作りのやりがいです。米作りや植物を育てる大変さやおもしろさを教えてくれる祖父と祖母。またそれを調理して毎日ほかほかのお米と料理を僕たちに用意してくれる母。仕事で忙しくても、草刈りや畑仕事を手伝ってくれている父。家族みんなのおかげで僕は幸せに毎日を過ごしていることに感謝の気持ちでいっぱいです。そして、米を育てる楽しさや、やりがいに気付きました。僕はこれからも、自分から米作りに関わっていかうと思います。

図画部門



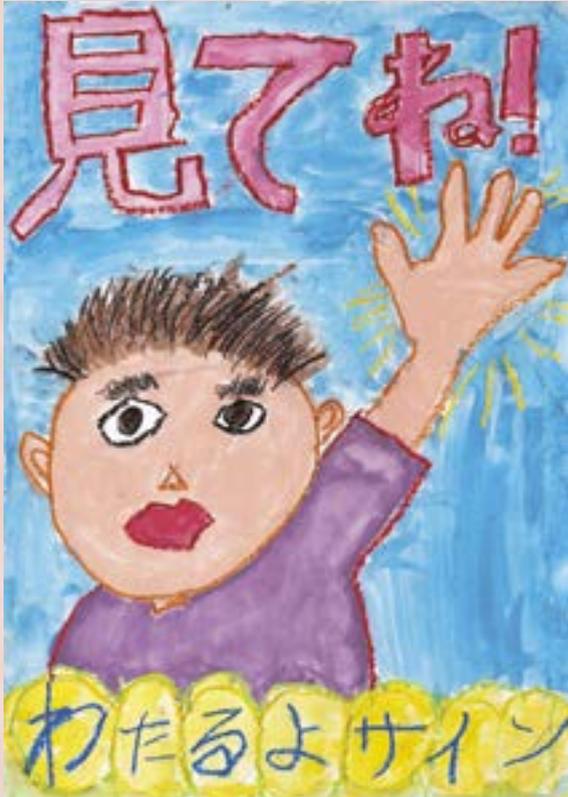
NST新潟総合テレビ賞
お米をとってるおじいちゃん

上越市立飯小学校 三年
なかむら りんこ
中村 倫子さん



北陸農政局長賞
このおにぎり、
新潟県産コシヒカリだ！

上越市立直江津東中学校 三年
うえさか
上坂 くるみさん



県知事賞

上越市立三郷小学校 二年
ひろた ちあき
廣田 千晃さん

新潟県JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール



県警本部長・JA共済連新潟県本部長賞

上越市立三郷小学校 四年 相馬 心尋さん
そうま みひろ



父の言葉を胸に 地域農業を担う



頸城区矢住
平野圭祐さん(20)

施設園芸ではブロッコリー、カブに取り組む平野さん。



観察により小さな変化も見逃さない。



ハクサイのほか、紫ハクサイ、赤ネギとカラフルな野菜にも取り組んでいます。

経営メモ	水稻	35%
	園芸	2% (エダマメ、トマト、トウモロコシ、ハクサイ、キャベツ、ダイコン、ブロッコリー、カリフラワー、カブ)

頸城区矢住で両親と共に、水稻・園芸の複合農業に取り組む平野圭祐さん。幼い頃から農業を手伝い、身近なものに感じていた平野さんは、当時から将来は実家の農業を継ぐと決めていたと話します。令和3年春に就農し、2年目を迎えた現在は、農業を勉強する毎日です。

経験の少なさを補うため、まずはできることからと、時間がある限り作物の状態を観察することから始めました。圃場に通ううちに、作物のちよつとした変化を感じ取ることができるようになり、早めの対応ができるようになったそうです。そうした努力の結果として、収穫した作物が消費者に『おいしかった』と言われた時、農業に携わる喜びを感じたと話します。様々なことを学び、感じ、考えながら農業に取り組む平野さんは、2年目になり主力作物の水稻とのバランスを考えながら園芸機械の導入を両親に提案し、効率も考えながら仕事を進めています。また、営農指導員と相談しながら、圃場の土質に合った、新たな品目を研究し、栽培を検討しています。

そんな平野さんは、父である育男さんの「農業は一人孤立してはできない。周囲とコミュニケーションを取りながら行わなければならない」という言葉を胸に農業に取り組んでいます。育男さんを通じて知り合った、自分と同年代の農家2世と情報を共有し、試行錯誤を続けています。また、ネットワークが広がることで刺激され、新たな取り組みのヒントややりがいにつながっていると語ります。

「今後は、両親の取り組んできた農業を理解し、より一層学び、自分のものにしていきたい。そして、農家としても、人としても成長していきたい」と話す平野さん。父の教え通りコミュニケーションを大事にし、地域と協力しながら農地を守っていききたいと意気込んでいます。人とのつながりを大切にしながら地域農業の担い手として研鑽の日々は続きます。



永田米生産研究会が優秀賞受賞 第52回日本農業賞・新潟県表彰



表彰を受けた永田米生産研究会の皆さん。

吉川区の「永田米生産研究会」が集団組織の部で優秀賞を受賞し、12月13日に新潟市で表彰式が行われました。

日本農業賞はJA全中とNHKが主催。意欲的に経営や技術の改善に取り組む農家や団体を表彰します。標高の高い山間地の棚田にありながら、特有の農法理念に基づき、有機農業に近い環境保全型稲作と良食味生産に優れた栽培技術を確立している点や、集落の棚田文化に関する消費者への情報発信や都市住民との産地交流に積極的に取り組んでいる点が評価されました。

今回の受賞を受け同研究会は、「規模拡大などが難しい山間地の農業の在り方を評価され、受賞という形で元気をいただいた。今後も続け、地域を盛り上げていきたい」と話しました。

当JAが『家の光』年間最高普及率賞を受賞 JAグループ新潟家の光大会



表彰を受けた笹原会長(中央)。

12月9日にANAクラウンプラザホテル新潟にて「JAグループ新潟家の光大会」が開催されました。県内役職員や女性部役員が出席。大会の中で普及拡大優績JA表彰が行われ、当JAが「家の光 年間最高普及率賞」と「家の光12月号 目標達成賞」を受賞し、笹原会長がJA新潟中央会より表彰状を受け取りました。

皆さまからご購読のおかげをもちまして、このような賞を受賞できました。今後とも、家の光をはじめとして、皆さんの暮らしに役立つ情報を発信していきます。

JA役員がJA自己改革や農業経営支援などについて説明 頸北地域 農業生産組織連絡協議会研修会



役員に質問する参加者。

11月17日、頸城支店で頸北地域農業生産組織連絡協議会の研修会が行われ、JA役員3人が参加しました。笹原会長と羽深理事長がJA自己改革や第7次中期3カ年計画の進捗状況などを、岩崎宮農担当常務が営農指導体制の再構築による機能強化や農業経営支援の状況、今年度の米検査の結果などを説明。また、参加した頸北地域の法人・組織からJAによる経営支援や、スマートフォンの農作業支援アプリの活用推進などの意見・要望を頂きました。

えちご上越米をアルビへ贈呈 上越市長表敬訪問



米俵を持つ瀬口選手(右から4人目)と羽深理事長(右から5人目)。

11月29日、サッカー・アルビレックス新潟による上越市長表敬訪問が行われました。チームを代表してゴールキーパーの瀬口拓弥選手が中川市長を表敬訪問し、J2優勝とJ1昇格を報告しました。

JAから羽深理事長が「上越産 棚田米コシヒカリ120^{kg}」を贈呈。えちご上越米の美味しさを伝え、上越あるるん村の取り組みについて瀬口選手に紹介しました。また、JAマスコットキャラクター「えこもりん」も一緒に優勝をお祝いしました。

JAえちご上越の話題はフェイスブックなどで配信中!

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

上越あるるん村 検索



冒頭あいさつをする金井部会長。



岩崎常務(右から3番目)と優良表彰受賞者。

品質向上と収量増加で販売額1億円へ えだまめ次年度対策会議と優良生産者表彰式

JAえだまめ部会は11月28日に三和支店で、次年度対策会議と優良生産者表彰式を行い、生産者やJA役職員、普及指導センター職員など約60人が出席しました。

令和4年度は、春先の好天などにより、早生品種は例年よりも早く出荷が始まり、収量・品質とも好スタートを切ることができました。その後は、夏場の長雨の影響で栽培管理が難しい年となりましたが、生産者の努力により過去最高の出荷量となりました。

令和5年度はA品率60%以上、10 \bar{a} あたりのA品重量250 \bar{g} を目標に掲げ、作付基準の明確化や基本栽培技術の励行により、品質と食味の高位・平準化を目指します。

優良生産者表彰では、「栽培面積1 \bar{a} 以上の部」で最優秀賞に株式会社ふるさと未来、優秀賞に株式会社あぐり三和、早津知祥さん。「栽培面積1 \bar{a} 未満の部」で最優秀賞に堀口典幹さん、優秀賞に中村穰さんが表彰されました。



Point!

えだまめの販売額1億円を掲げ、高品質栽培に取り組んでいます。また、生産者の意欲向上を目的に、優良生産者表彰を毎年実施しています。

JA事業や取り組みへの理解を深める 准組合員ふれあい懇談会



クリスマスの定番ケーキ「ブッシュドノエル」を製作しました。

JAでは今年度から各地域で「准組合員ふれあい懇談会」を開催、JA事業や取り組みを理解してもらい、JAファンを増やすとともに、准組合員の声をJA運営に反映することを目的としています。

頸北地区では12月4日にユートピアくびき希望館にて、子育て世代を対象とした懇談会を開催。管内に住む10人が参加し、資産形成セミナーやソルトキャンドルづくり、米粉を使ったお菓子づくりを行いました。参加者からは「とてもためになりました」、「今後もJA事業を利用していきたいです」などの声が寄せられました。



Point!

JAでは准組合員懇談会を通じて、准組合員の意思反映機会の創出を図り、組織・事業運営に反映させていきます。

インボイス制度の制度概要などを説明 農業税務研修会



実際に販売する場合の例を基に分かりやすく説明しました。

12月6日、農業対策課は高田城址公園オーブンプラザで農業税務研修会を開催し、認定農業者や青色申告者、生産組織会計担当者、新規就農者計86人が参加しました。

税理士が講師を務め、令和5年10月から始まる消費税インボイス制度の概要や請求書・領収書の記載方法、適格請求書発行事業者の登録申請手続きなどを説明。また、直売所・インショップでの取引や農作業を委託する場合の会計処理などについても学習しました。



Point!

JAでは農業者の経営改善のため、農業税務研修会や担い手・農家・法人説明会を実施しています。

肥料高騰対策事業の申請について

広報誌12月号でもお知らせしたとおり、肥料高騰対策の申請手続きを開始いたします。令和4年6月～12月に該当肥料を当JAから購入し、当JAへ農産物を出荷いただいた皆様へ、申請書類一式を1月16日頃に送付いたしますので、申請を希望される方は、必要事項を記入のうえ、申請手続き会または、最寄りの支店・営農センター・資材店舗へご提出ください。申請書類の提出期限は2月15日までといたします。

なお、上記対象期間に当JAから肥料を購入し、申請書類が届かない方については大変お手数ですが、各営農センター・資材店舗へご連絡ください。

また申請手続き会については、各地区ごとに1月下旬から2月上旬に開催いたします。開催日程については申請書類送付の際に同封いたしますので、ご確認くださいませようお願いいたします。

お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2060)

この表紙が
目印!



令和5年産用水稲・畑作

肥料・農薬・資材のご注文はお忘れなく

昨年7月に配付しました「営農生産ガイド2022」を、もう一度ご確認ください、お申し込み忘れのないよう、ご注文をお願いいたします。



この1冊に
畑作用の申込書も
入っています

JAの共同購入でコスト低減を実現!

■ 申込書の提出とお問い合わせは各資材店舗まで

- 中央資材店舗 (TEL:025-527-2000)
- 三和資材店舗 (TEL:025-532-2315)
- 頸北資材店舗 (TEL:025-530-3120)
- わかば資材店舗 (TEL:025-592-3238)
- 頸南資材店舗 (TEL:0255-72-6503)
- はまなす資材店舗 (TEL:025-536-2285)

『農業簿記』記帳代行 募集のお知らせ

JAえちご上越では、農家の記帳・経理事務等の軽減を図るとともに、複式簿記記帳による経営の把握を勧め、農業経営の改善・合理化を図るための経営支援を目的に、農業簿記記帳代行を実施しております。

農業簿記記帳代行のメリット

1. 日常の簿記記帳・経理事務から解放され、農作業に専念できます。
2. パソコンや複雑な簿記の知識がなくても、必要な資料を提出していただくことによりJAで決算書を作成、青色申告により特別控除(最高65万円)を受けることができます。(個人)
3. 決算書等の経営データから、簡易な経営診断を受けることができます。

年間ご利用料金(税別)

- 基本料金(個人・法人とも) 35,000円
- 収入割料金(収入金額1万円につき) 10円
- 初期登録料(利用初年度のみ) 12,000円



ご利用のお申し込み・お問合せは 農業対策課【経営サポート】(電話:025-527-2035)



令和4年産米の検査状況について

当地域で収穫された令和4産米の検査が8月24日から始まり、11月30日までに計画していた検査を終了しました。主食用米の1等米比率は60.5%となり、前年産より21.1%低下しました。「コシヒカリ」は、充実度や粒張りが平年より劣り64.8%、「こしいぶき」は23.1%となりましたが、「みずほの輝き」は充実度や粒張りが平年並みで96.1%となりました。

また主食用米の出荷数量は544,774.0俵(1俵=60kg)で、出荷契約数量566,332.5俵に対し出荷率は96.2%となっています。

<令和4年産米 品種別検査結果集計表> (令和4年産11月30日現在)

単位: 俵=60kg

	1等数量 (等級比率)		2等数量 (等級比率)		3等数量 (等級比率)		規格外数量 (等級比率)		計
	数量	比率	数量	比率	数量	比率	数量	比率	
コシヒカリ	162,354.8	64.8%	86,559.8	34.5%	1,485.0	0.6%	304.0	0.1%	250,703.6
こしいぶき	20,797.0	23.1%	67,932.9	75.5%	1,086.5	1.2%	173.0	0.2%	89,989.4
つきあかり	6,889.5	13.5%	43,277.3	84.8%	734.0	1.4%	112.0	0.2%	51,012.8
みずほの輝き	81,887.1	96.1%	2,989.0	3.5%	263.5	0.3%	66.5	0.1%	85,206.1
新之助	22,146.0	98.5%	339.0	1.5%	6.5	0.0%	0.0	0.0%	22,491.5
にじのきらめき	5,764.8	76.3%	1,744.0	23.1%	43.0	0.6%	0.0	0.0%	7,551.8
その他うるち	5,268.0	63.5%	1,796.0	21.6%	52.0	0.6%	1,183.0	14.3%	8,299.0
うるち米計	305,107.2	59.2%	204,638.0	39.7%	3,670.5	0.7%	1,838.5	0.4%	515,254.2
酒米 計	17,037.3	92.9%	894.0	4.9%	34.5	0.2%	364.0	2.0%	18,329.8
もち米 計	7,547.0	67.4%	3,298.5	29.5%	219.5	2.0%	125.0	1.1%	11,190.0
合計	329,691.5	60.5%	208,830.5	38.3%	3,924.5	0.7%	2,327.5	0.4%	544,774.0

※小数点第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

<主な品種の品質概況>

【うるち米】

・コシヒカリ

充実度、粒張りは平年より劣る。心白・基部・背白の未熟粒が多く見られ、青未熟粒も見受けられた。胴割粒(碎粒含む)の混入が見られたがカメムシ被害粒は少ない。

・こしいぶき

充実度、粒張りは平年より劣る。背白・基部・心白の未熟粒が多く見られ、青未熟粒も見受けられた。胴割粒(碎粒含む)及びカメムシ被害粒の混入が散見された。

・つきあかり

充実度、粒張りは平年より劣る。腹白及び心白粒が多く見られ、青未熟粒も見られた。カメムシ被害粒の混入が見られたが、胴割粒は少ない。

・みずほの輝き

充実度、粒張りは平年並み。心白粒等の未熟粒はほとんど見られないが、青未熟粒が見受けられた。カメムシ被害粒、及び胴割粒(碎粒含む)、着色粒(濃い茶米)の混入が見られた。

・にじのきらめき

充実度、粒張りは前年より劣る。心白粒が見られ、また、縦溝が深く粒厚の薄い茶色の未熟粒が見られた。カメムシ被害粒は少ないが、胴割粒が見受けられた。

【酒米(醸造用米)】

全体的に粒張りは平年より良く、心白の発現も良好であった。また、青未熟粒、及び胴割粒やカメムシ被害粒も少なかった。

【もち米】

品質は平年並みであるが、全体的に淡い茶色の未熟粒が見られた。碎粒を含む胴割粒については「こがねもち」に多く見られ、格落の大きな要因となった。

飲酒習慣と美容



健康科学アドバイザー
福田千晶

「健康のためにも美容のためにもお酒は控えた方が良くないかなあ」と思いながら飲酒が習慣になっていく人は多いでしょう。

少量の飲酒はリラクゼーション効果があり、料理がおいしく感じるなどメリットがあります。しかし、アルコールに含まれるカロリーは缶ビール(350ml)1本または日本酒1.4合、ワイン1合で約140kcalになります。140kcalは、体重や速度にもよりますがジョギングを20分程度しないと消費できません。消費し切れないエネルギーは体の脂肪になりますから、飲酒習慣により太って体形が変わるのも納得です。

アルコールには血糖値を上げ、食欲を高進する作用があります。脳内の満腹を感じる部位がまひして、満腹でも食べたくなります。飲酒によって「つい食べ過ぎる」状態となり、太る原因になるのです。体形変化は健康や美容にも影響します。体内でアルコールが分解される

ときに、肌を美しく維持するために必要なビタミンB群やビタミンCが消費されます。そのため飲酒の習慣がある人の体内ではビタミンB群やビタミンCが不足しがちで、美肌を維持できなくなります。また飲酒によりアルコールの利尿作用で、体内の水分がいつもより多く排せつされます。液体の酒類を飲んでも体内は水分不足となり、肌も水分が足りず乾燥し、肌荒れやしわの原因になります。飲酒、特に過量の飲酒は体形にも肌にも影響を及ぼすのです。

酒類との付き合い方として、「飲み過ぎない」「野菜など低カロリーのものを食べながら飲む」「飲んだら食べ過ぎない」「飲酒時は水分補給も忘れない」を厳守しましょう。酒類をおいしく飲み、会話を楽しんだりリラクゼーションしたりすることは健康にもメリットがあります。多過ぎない量のお酒をゆっくり味わう、そんな飲み方を楽しみたいですね。

知って得する信用・共済

いいこと、たくさん

「通帳レス口座」のお知らせ

POINT 1 紛失・盗難のリスクが無い
お出かけ前に通帳を探すこともなく万が一の時も安心

POINT 2 資源節約でエコ
紙資源などを節約できて環境にやさしくエコ

POINT 3 10年間分閲覧可能
入出金明細PDFが最大10年間分閲覧可能

【通帳レス口座への切替え方法】

方法① JAバンクアプリをご利用の方

JAバンクアプリメニュー画面の「通帳レス口座の申込」から申込が可能です。

《画面イメージ》



詳細な申込方法は
こちら

方法② JAバンクアプリをご利用でない方

JAバンクアプリダウンロード後、方法①の通り申込が可能です。

《ダウンロード方法》

スマホで「JAバンクアプリ」で検索、または二次元コードからダウンロードしてください。



ダウンロードは
こちら

問い合わせ先 各支店・出張所または金融課(TEL:025-527-2020)

上越あるん村

冬の味覚フェア

あるん畑

1月14日(土)~1月15日(日)

あるんの杜

今年も登場!
干支パン!!
(数量限定)



上越地域を代表する
冬の葉物野菜
アスパラ菜を大量入荷!



香り高く、甘みの強い
地場産イチゴ入荷
ブランドイチゴ越後姫



うさぎパン

新作続々!!



ホットドッグ



贅沢たまごコッペ

浦川原物産館 おすすめ品



大人気

- ・はりはり大根
- ・切り干し大根



お正月のおせちに
地場産・国産
豆コーナー

浦川原物産館からのお知らせ

浦川原物産館「定休日」の変更について

開始時期:令和5年2月1日(水)より

○現行:毎週 水曜日、日曜日⇒○変更後:毎週 火曜日、水曜日(日曜日営業となります。)

2月より

できたてが食べられる!

「おやきの日」も変わります。
毎週 木曜日、日曜日の開催となります。

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)

JA総合ポイント制度 残高通知書の発送について

1月上旬より「残高通知書」をお届けします。残高ポイントのご確認をお願いします。

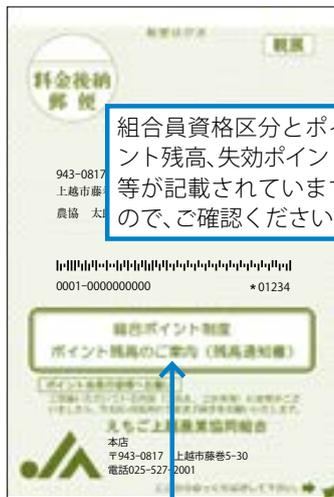
(通知書作成時点でポイント残高が「0」の会員様につきましては、通知書の発行を省略させていただきます。)

<残高通知書のお知らせ内容>

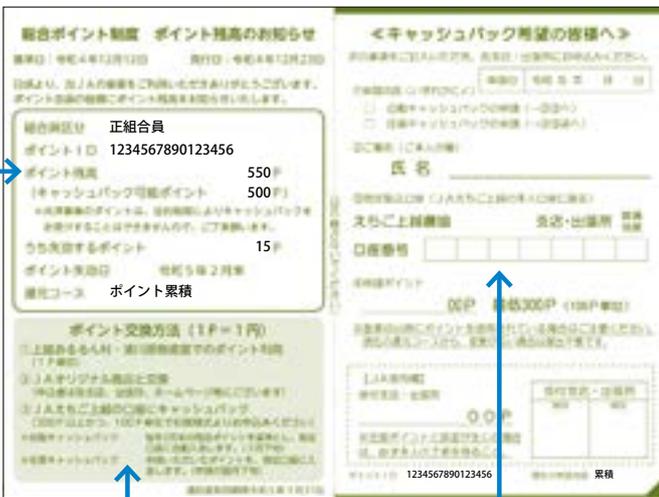
(表)

(中面)ハガキを開いてご確認ください。

(裏)



組合員資格区分とポイント残高、失効ポイント等が記載されていますので、ご確認ください。



ポイントの交換方法が記載されています。

キャッシュバックをご希望で、還元コースが「自動キャッシュバック」でない方は、こちらのハガキで申請が可能です。*2月末失効ポイントを含め、3月に入金予定。



ポイント付与基準を記載しています。

「総合ポイント制度 ポイント残高のご案内(残高通知書)」と記載しています。

カタログ商品チラシとポイント付与基準表は各支店・出張所と当JAのホームページでご覧いただけます。

お問い合わせ先 各支店・出張所、または企画課(TEL:025-527-2001)

期間 1/15日~3/15水

JAハイゼット 新春キャンペーン2023








- 新開発したFR専用CVTの採用と、安全・安心・便利機能が満載!
- 電子制御式4WDとCVT用スーパーデフロックを採用!

(写真はJAハイゼットエクストラです)




期間中のご成約で、新潟県産 豚ロース(500g×2)をもれなくプレゼント!
この機会に、ぜひJAにご相談ください!

■お問い合わせ先

カーセンター中央(TEL:025-525-6515) カーセンター北(TEL:025-548-2202)
カーセンター東(TEL:0255-78-2337) カーセンター南(TEL:0255-82-2112)

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

0120-258-931

レッカーロードサービスは

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。

JA えちご上越女性部 メンバー募集！ ～自分が輝く 仲間で輝く 地域を輝かせる～

JA えちご上越女性部は、3月から新しい年度がスタートします！
女性部で新しい仲間と楽しく活動しませんか？



◀ 野菜市 (新井地区)



▶ ミニ門松づくり (高土地区)

年会費：700円～1000円 (地区によって異なります)

活動内容：・料理教室

- ・野菜作りと支店市での販売
- ・小学校での食育講座
- ・手芸教室、体操教室など…

お気軽にお問合せください。

営農部地域ふれあい課 電話：025-527-2030

農業者年金への加入をおすすめします

老後の生活はお金がかかる！

高齢農家世帯 (世帯主65歳以上の夫婦2人の場合) の家計費は、現金支出で月額約24万円です。(農林水産省の統計)

国民年金だけでは不足してしまいます！

農業者の皆さまが加入している国民年金の支給額 (40年加入の場合) は月額約6万5千円。夫婦合わせて月額約13万円で、1ヶ月あたり約10万円が不足しています。

農業者年金に加入し、老後に備えましょう ～農業者の方なら広くご加入いただけます～

農業者年金の6つのポイント

- ① 農業者なら広く加入でき、家族一人ひとりが自分の年金をかけられます。
- ② 少子高齢化時代に強い積立方式 (確定拠出型) です。
- ③ 保険料は月額2万円～6万7千円の範囲で自由に選択でき、いつでも見直すことができます。(35歳未満で一定の要件を満たす方は月額1万円から加入できます)
- ④ 生涯保障する終身年金です。
- ⑤ 入口 (保険料) から出口 (年金給付) の両方に、税制上の優遇措置があります。
- ⑥ 農業の担い手として頑張っている方には、保険料の国庫補助があります。

■ お問い合わせ先

各支店・出張所、金融課 (TEL: 025-527-2020)

コレはうまい!!



尾西の カレーライスセット

598円 (税込)



長期保存対応
常温5年間

えちご上越米使用のカレーセット発売!!

あるるん畑では1月より、えちご上越米使用の「CoCo壺番屋監修 尾西のカレーライスセット」を販売しています。

尾西食品 (株) のアルファ米 (※) とカレーハウス CoCo壺番屋監修のレトルトカレー、スプーンがセットになっていて、非常時でも日常でもおいしいカレーライスが食べられます。アルファ米の原料には、当JAが供給する加工用米が使用されています。災害用の備蓄として、ご家庭に常備してはいかがでしょうか。

※アルファ米とは、米を炊き上げた後、特殊技術で急速に乾燥させたもの。お湯または水を注ぐだけで、おいしいごはんができていきます。

袋を食器代わりにして食べられるので、アウトドアでも活躍します。

カレーは温めなくてもおいしく食べられます。しかも安心のアレルギー物質 (特定原材料等) 28品目不使用商品です。

また、尾西食品では長期保存おにぎりも製造。あるるん畑で取り扱っていますので合わせてお買い求めください。

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」

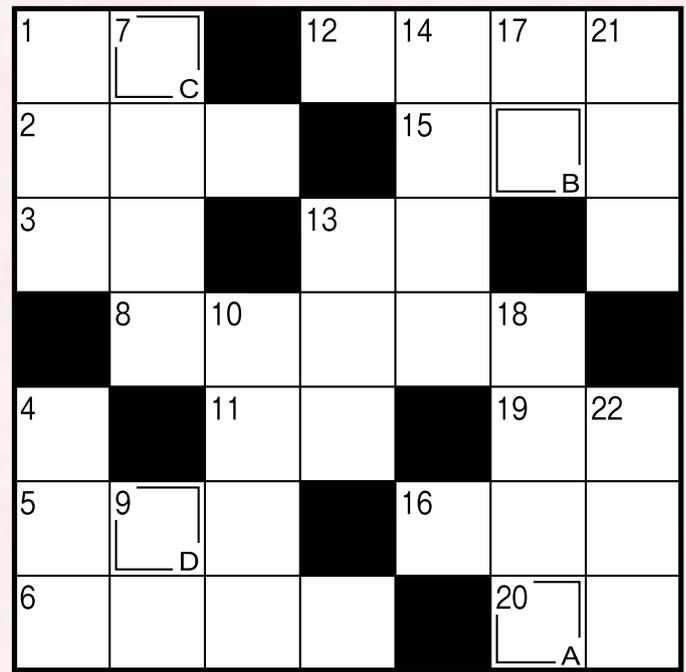
虹のホール いなだ 025 (527) 2077
虹のホール あらい 0255 (70) 0101

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~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのカギ

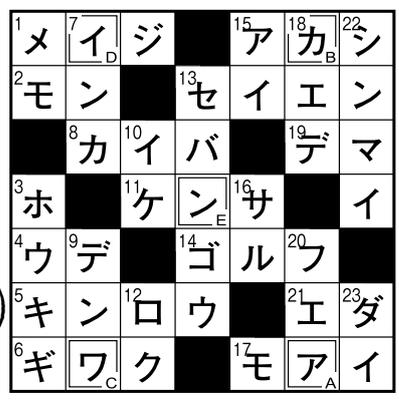
- ① 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ② 2つで1組の——茶わん
- ③ 客のためにワインを選ぶ
- ④ 師匠の下で学びます
- ⑤ 親から子へ受け継がれます
- ⑥ ——中期・末期
- ⑦ 年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑧ 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑨ 登山やキャンプで使う寝袋
- ⑩ コンコンと鳴く動物
- ⑪ 警察は原則として——不介入です

ヨコのカギ

- ① 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ② 髪の毛の渦巻き
- ③ エッフェル塔がある都市
- ④ 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑤ 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑥ 食事の管理や指導を行います
- ⑦ 去年はナスの——がとても良かった
- ⑧ 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑨ 毛筆でしたためることも
- ⑩ 大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑪ 計画のこと。お得な宿泊——
- ⑫ 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑬ ——、ニタカ、三ナスビ

11月号の答え

答え
「アカワイン」



応募総数は
99通でした。



広報担当のつぶやき

私ですが最近「焼き芋」をよく口にします。栄養価が高く手軽に食べることができ、寒い日にはピツパリ！紅あすまや紅はるか、シルクスイート、安納芋など、品種も多く、食べ比べてみるのも面白いです☆
今年も広報えちご上越をよろしくお願いいたします！！



(小・祐)

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

みんなの前で新年の誓い!

「今年の抱負をどうぞ!!」

一人暮らしなので毎日ゴロゴロしていましたが、ウサギのようにピョンピョン動き回りたいと思います。(牧区 N・Hさん)

ラジオ体操3年目。今年も続けて健康に過ごしたい。(柿崎区 K・Rさん)

大きな夢を持たず、1日6,000歩〜9,000歩を歩き、健康に留意することをモットーにしたいと思います。(上越市 H・Nさん)

病気、ケガをせずに今年1年を過ごすことです。私が家族に協力できることは、迷惑をかけないこと。これが一番気をつけることです。がんばります!!(妙高市 T・Yさん)

家族の健康のため、自分自身の

美容と健康のために、野菜たっぷりの食事づくりと、塩分控えめの料理を愛情込めてつくりたいです。(板倉区 S・Tさん)

今年の抱負!!

「前向きにーイライラしない!!」(上越市 Y・Mさん)

何と言っても体の健康、心の健康が一番です。(浦川原区 M・Yさん)

年々身長が縮まるので、今年は何も体重を5kg減らすことを目標にしたいと思います。がんばります。(板倉区 T・Tさん)

今年の誓いは趣味をひろげることです。手を痛め編み物は休業。今年は洋裁にチャレンジや、経験者に指南してもらい、お茶をたてたいと思います。いろいろ好奇心が広がります!!(上越市 K・Mさん)

昨年、一昨年はコロナ禍もあり、全く旅行に行けませんでしたが、今年は旅行に行くぞ!!(上越市 T・Mさん)

抱負

転ばないように気をつける。ぬり絵を続ける。デイサービスを休まない。今年も「広報えちご上越」を読み続けます。(上越市 S・Kさん)

もちろんクロスワードパズルを12か月解き、全部正解することです。(上越市 I・Hさん)

今年最後の70代です。元気いっぱいので元農家の方がつくってください。おいしいお米を食べて、80歳を迎えたいです。(上越市 H・Sさん)

誰に対しても感謝とリスペクトの気持ちを忘れないでいたいです。(三和区 O・M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)の今年抱負は減量です!いいかげんなんとかしないと...。

次号のテーマ

甘い思い出?

あなたのバレンタインデーの思い出?

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	JAえちご上越	



1月のうんまいレシピ

今月の
料理当番

あるん人田

旬のハクサイにキムチ漬けの素を調味料の代わりに使用し、手軽にできる一品です。ピリ辛でごはんのおかずにも、お父さんのおつまみにもぴったり！ネギを焼く時はフライパンにならべて動かさないように焼くときれいに焼き目がつきます。でも、あっという間に焦げてしまうので注意してください。Aコープキムチ漬けの素(浅漬用)で白菜キムチをつくり、レシピに利用してもおいしいです。



ハクサイと豚肉と卵のキムチ炒め

材料(2~3人前)

ハクサイ…500g (小1/2個)
長ネギ……………1本
豚バラ肉(スライス)…150g
卵……………小3個
キムチ漬けの素…小袋1/2袋
砂糖……………小さじ2
ゴマ油……………適量

作り方

- 1 ハクサイはざく切り、長ネギは斜め切り、豚バラ肉は4~5cm幅に切る。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、長ネギをならべ、焼く。軽く焼き目がついたら豚肉を入れ、豚肉の色が変わったら、ハクサイを入れ炒める。
- 3 ハクサイがしんなりしたら、キムチ漬けの素・砂糖を入れ全体になじませる。(キムチ漬けの素は、少しずつ入れて味を調整してください)
- 4 ③に卵を回し入れ、外側から内側へ混ぜるように炒める。卵がお好みの固さになったら完成！

エーコープ
キムチ漬の素
(浅漬用)
75g (15g×5袋)



刻んだ野菜に混ぜれば、
半日~1日でおいしい
キムチ漬ができます。

今月の食材



ハクサイ

鍋料理の食材として定番ですが、煮る、炒める、和える、漬けるなど、調理方法は幅広い『ハクサイ』。寒さにあたって、おいしさを増す冬を代表する野菜です。野菜の中でも低カロリー(可食部100グラム中、14kcal)で、水分が約95%と多く、各栄養素とも微量ではありますが、ビタミンCやビタミンB群、食物繊維、カリウム、ビタミンK、葉酸などをバランスよく含有する淡色野菜で、便秘の解消や、高血圧症や糖尿病の予防に役立つと考えられています。葉がしっかりと巻いていて、大きさの割に重みのあるもの。軸の白い部分が太すぎず、外葉が青々としているものを選びましょう。葉菜類の中でも貯蔵性が高く、カット売りされているものよりも、丸ごと売られているもののほうが日持ちし、冬場であれば2か月ほど持ちます。株をまるごと保存するときは乾燥を防ぐため新聞紙に包んで、冷暗所で立て置き、切ったものは、ラップで包んで乾燥を防ぎ、冷蔵しましょう。