

広
報

えちご上越

特集

食べるだけで美しく健康に！
「発酵美人」のすすめ

2

2023
Vol.264



こころ耕し、いのち育む。



JAえちご上越

上越市今池で水稲、園芸の複合農業を営む藤田農園。代表の藤田幸雄さんは特に施設園芸に力を入れ農業一筋で半世紀を越えました。現在、施設数は20を超え、息子の敏典さんとともに、1年を通して切れ目なく野菜を出荷しています。

もともと実家が小規模農家だった藤田さんは、高田農業高校へ進み農業を学びます。両親は卒業後、兼業農家として働きながら家の田んぼを



上越市今池 藤田農園

藤田幸雄さん(74)

施設園芸半世紀
仲間への感謝を胸に

アレッタハウスにて。

やってくればと考えていましたが、当の本人は「俺は専業農家になる。稲作ではなく園芸をやる」と決めていたと話します。高校3年生の時、園芸担当の教員と出会い、「これからは施設園芸だ。藤田。夏休みに柏崎の園芸農家に研修に行ってみるか?」と言われた一言から、様々な人との付き合いが生まれ、現在の自分を築いてくれたと話します。研修先の農場で働きを認められ、卒業後、同施設にて2年間の園芸研修。その後、地元へ戻り、研修先から譲り受けたハウス2棟で藤田さんの施設園芸がスタートします。「最初のハウスでトマトの苗を作っていた時、風に煽られてビニールが破れ、苗が雪をかぶってしまったこともありました」と当時のことを振り返ります。のちに、鉄骨ハウス・パイプハウス導入などさまざまな施設園芸に取り組んできました。豪雪地域の施設園芸は常に雪との闘い。昭和59年から3年続いた豪雪では建ててはつぶれ、つぶれては建てを繰り返しました。「当



一つ一つ出来を確かめながらアレッタを収穫。



アレッタと並び収穫期を迎えているアスパラ菜。丁寧な梱包を心がけます。

時は切なかつた。でもそのたびにたくさん仲間が助けてくれた」と話し、農家仲間、地域の仲間、農業関係者の繋がりの強さを実感したそうです。繋がりの大切さ、ありがたさ、そして農家の協力の強みを知る藤田さんは、高田園芸部会長時代に友人の勧めでつまみ菜栽培を部会に導入します。同部会の特産品とすべく、部会員一丸となって取り組み、結果、ピーク時は部会全体で売上1億円に迫りました。また、現在は園芸を学びたい研修生を受け入れ、地域農業の担い手育成にも力を入れています。「自分としても良い仲間にも恵まれた、運がいい人間。これからはよりたくさんの方が農業に興味を持ったり、関わられるような取り組みをしていきたい」と話します。数々の苦勞を越え、雪国の施設園芸をリードしてきた藤田さん。2棟からスタートしたハウスが現在の数に至るまでの過程は、多くの仲間とともに藤田さんが歩んだ施設園芸の歴史そのものと言っても過言ではありません。

経営 メモ	稲作	9%
	施設園芸	35% (ホウレンソウ、アレッタ、アスパラ菜、インゲン、トマト、ほか)
	露地園芸	60% (エダマメ、カリフラワー、ほか)

農協まつり・収穫感謝祭 来場者アンケート結果

3年ぶりの開催となりました、農協まつり・収穫感謝祭などの秋のイベント内で行った来場者アンケートの結果をご紹介します。

アンケート総数:986名

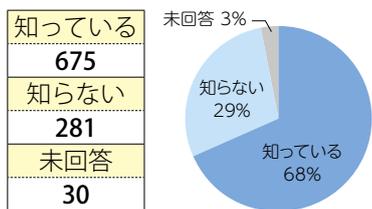
【年齢内訳】

【性別内訳】男性:375名 女性:609名 未回答:2名
 【組合員資格内訳】正組合員:308名 准組合員:162名 員外:271名 未回答:245名

10代:22名 20代:27名 30代:75名
 40代:90名 50代:102名 60代:217名
 70代:324名 80代以上:118名 未回答:11名



Q1.自己改革認知度(自己改革の3つの目標や総合事業を通じた取り組みを知っていますか?)

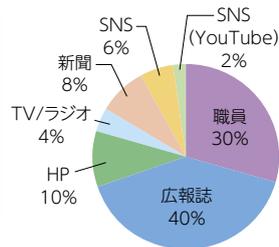


Q2.農業振興や地域活性化への協力的意向(事業利用や活動への参加を通じた協力的意向はありますか?)



Q3.JAの情報を得るために利用したい手段

職員	新聞
397	114
広報誌	SNS
541	77
HP	SNS (YouTube)
132	28
TV/ラジオ	
54	



Q4.JAえちご上越への主なご意見・ご要望

- ・コロナ禍で難しい面もあるが、年金友の会や女性部活動など各種組織活動の活発化や再開を望む。
- ・農協まつりは毎年開催してほしい。
- ・合併が進んでも身近なJAであってほしい。JA・組合員が丸となり頑張りましょう。
- ・毎月の広報誌を楽しみにしている。今後も継続して情報発信に努めてほしい。
- ・安心して生活していくためにJAは必要な存在である。今後も自己改革目標に向かって取り組みを強化してほしい。

アンケートにご協力いただきありがとうございます。幅広い層の方から貴重な情報をいただくことができました。アンケートの結果をもとに、農業振興・地域活性化に取り組みます。JAの情報発信については、広報誌を中心にホームページ(HP)やSNSなどの電子媒体も含め、様々なツールを活用した発信に努めていきます。

役員会だより(主な協議事項)

第13回理事会(12月27日開催)

- ・県常例検査指摘事項改善状況報告について
- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・当組合における取引のリスク評価書の定例改正にかかる見直しについて
- ・令和5年度組織機構再編について
- ・令和5年度事業計画および5カ年収支計画の設定について
- ・第22回通常総代会の開催について
- ・諸規程等の変更について
 - Ⅰ. 理事会規程
 - Ⅱ. 委員会規則
- ・出資口数の減少について
- ・固定資産等の取得・更新について
 - Ⅰ. 営業店システム導入に伴うオープン出納機の取得
 - Ⅱ. 新紙幣発行に伴う各種機器の更新
 - Ⅲ. 水稻育苗施設の機械更新

- ・令和5年度の賦課金、賦課方法、徴収時期および徴収方法について
- ・令和5年産JAえちご上越米集荷販売方針について
- ・令和4年産玄そばの仮渡金支払いについて
- ・令和4年産大豆種子仮払金の支払いについて

第8回経営管理委員会(12月29日開催)

- ・県常例検査指摘事項改善状況報告について
- ・令和5年度事業計画および5カ年収支計画の設定について
- ・第22回通常総代会の開催について
- ・委員会規則の変更について
- ・固定資産等の取得・更新について
 - Ⅰ. 営業店システム導入に伴うオープン出納機の取得
 - Ⅱ. 新紙幣発行に伴う各種機器の更新
 - Ⅲ. 水稻育苗施設の機械更新
- ・令和5年度の賦課金、賦課方法、徴収時期および徴収方法について
- ・令和5年産JAえちご上越米集荷販売方針について

目次

16	うんまいレシピ
15	おたより広場
14	クロスワードパズル
12	JAからのお知らせ
11	直売所通信
10	健康百科
8	知って得する 信用・共済
6	営農情報
4	今月の話題
3	特集 「発酵美人」の すすめ
2	とれたて情報 F I A C E

JAえちご上越の組合員
38,940人
 (令和4年12月末現在)

正組合員 16,343人
 准組合員 22,597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。

食べるだけで美しく健康に！

監修：一般社団法人 日本発酵文化協会 藤本倫子

発酵美人の

すすめ

いつまでも若々しく、美しくいたい。
でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。
そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、身近にある発酵食品です。

かなえる7食品

毎日食べてアンチエイジング

納豆

納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さらに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが、発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。またアンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べることで、自然に若々しさを保てるのです。

ポイント

体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が豊富に含まれているかつお節(枯れ節・本枯れ節)と組み合わせるとより効果的。

「美肌のビタミン」たっぷり

甘酒

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝が上がると体温を上げる効果も期待できますから、甘酒を毎日飲むことで、肌や爪、髪を健やかに保てます。

人類が生み出した健康マジック・発酵食品

人類は紀元前から、自然界の目に見えない微生物や酵素を利用して、貴重な食品の保存性や栄養価、風味を高めてきました。その経験知の結晶が発酵食品です。
食品を発酵させると、さまざまな栄養価がぐんとアップします。例えば大豆はそのままでも栄養価の高い食品ですが、納豆菌を加えて発酵させると、ビタミンB2は煮大豆の約10倍に、葉酸は約3倍に増加します。さらに大豆にほとんど含まれていないビタミンK2など、新しい栄養成分が加わるのです。

栄養&吸収率アップで、若々しく美しく！

食品は発酵することで栄養素の構造が変わり、分子が小さくなるため、体内に吸収されやすくなります。発酵による栄養と吸収率アップを期待でき、細胞が活性化したり、免疫力が高まったりするなどの健康効果が得られやすいです。そのため体の内側から健康になり、若々しさを保つことができるのです。美しい肌や髪は、1日や2日でするものではありませんが、私たちにとってなじみの深い発酵食品なら、無理せず長く摂取を続けられます。発酵食品の力をもっと知って、健康的な美しさを手に入れましょう。



スレンダー美人、熟睡美人のもと

キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい形になっているのがキムチです。キムチを常食している韓国人には肥満が少ないといわれています。食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

ポイント

植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できるGABAを生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質(肉、納豆、豆腐製品など)と組み合わせるとより効果が期待できます。

免疫力アップで腸から美しく

ヨーグルト

牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

ミネラル・ビタミンで美肌美人に

チーズ

チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。メラニン色素の発生を抑制するビタミンAは緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミンB2も増えています。

「発酵美人」を

免疫力アップで健康美人

ぬか漬け

今、注目されているのがぬか漬けです。ぬか漬けは、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬けを取り入れてください。

ポイント

ゴボウ、ヤーコンなどのぬか漬けは、酪酸菌の餌となるフラクトオリゴ糖を豊富に含んでいるため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力アップが期待できます。

色白美人、穏やか美人、元気美人のもと

みそ

みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA(ギャバ)を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

ポイント

発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょう症対策にお勧めです。



地域住民の交流や生きがいがづくりの場 地域支え合い事業「すこやかサロン」



レクリエーションを行う参加者。

高齢者福祉課は上越市「地域支え合い事業」の委託を受け、「ふれあいサロン」を高田・直江津の2地区で行っています。体操やレクリエーションを行う「サロン」や理学療法士や作業療法士による運動機能・認知機能低下の予防を目的とした「介護予防教室」、認知症の心配のある方や家族が情報交換やレクリエーションなどを行う「ふれあいカフェ」の3講座で構成しています。

高田地区では1月6日に、雁木通りプラザで今年最初の「サロン」を開催し、6人が参加。体操後にレクリエーションを行い、和気あいあいとした雰囲気の中、参加者同士の交流を深めました。

一年の商売繁盛を祈願して 令和5年 新印上越青果(株) 新春初市



野菜や果物の盛られた縁起物の宝船が並びました。

1月6日、新印上越青果(株)で恒例の新春初市式が行われました。買参人や生産者のほか、上越市長や地元選出の国会議員など合わせて約60人が参加し、新年のスタートにあたり商売繁盛を祈願。当JAの笹原茂会長は「農業生産の拡大、農業者の所得増大を基本目標に、水稻+園芸の複合農業を推し進めるため、引き続き園芸振興に取り組んでいく」と、抱負を述べました。今年初のせりが始まると、買参人の威勢の良い掛け声とともに、7艘の宝船が次々とせり落とされ、令和5年の取引が始まりました。

JA えちご上越の話題 ホームページやSNSでも発信中！

facebook

JA えちご上越
公式情報



JA えちご上越
公式HP



LINE

営農情報



YouTube

JA えちご上越
公式情報



LINE

あるん村情報



Instagram

JA えちご上越
営農部公式情報



手作りの良さを実感し、次世代に伝えていく 『農家の手仕事・第8回講座』



協力して材料を混ぜ合わせる参加者(1/18午前の部)

1月18・19日、JA えちご上越女性部上越支部は『農家の手仕事・第8回講座』をあぐりキッチンで開催しました。18日午前の部は14人が参加し、冬場に消費が減る牛乳の消費拡大と地場産野菜の活用を目的に、「自家製チーズ」や「かぼちゃのチーズケーキ」、「蒸しパン」を調理。参加者は3、4人のグループに分かれ、和やかな雰囲気の中、協力して料理を作り上げました。

農家の手仕事は今年で9年目を迎えました。女性部員が農産加工や調理に取り組み、手作りの良さを実感し次の世代に伝えていくことを目指しています。





多くの生産者が出荷する「雪下にんじん」。



加熱すると甘みが増す「雪下ねぎ」。



甘酢漬やサラダにピッタリな「色付だいこん」。

雪下・雪室野菜の販売を促進

あるん畑『雪下畑の仲間たち』コーナー

あるん畑では冬期間、『雪下畑の仲間たち』コーナーを設け、地元生産者が出荷したキャベツや白菜、だいこんなどが毎日、店頭に並びます。一定期間、雪中保存して甘みが増した野菜を「雪下野菜」、収穫後に雪室に貯蔵し糖度が増した野菜を「雪室野菜」と区別し、それぞれ専用シールを貼って販売。今年



は少雪の年ですが、平場と中山間地域両方の生産者がいるため、JA管内各地区から安定して雪下・雪室野菜が出荷されています。特設コーナーは2月下旬まで設置する予定です。



◀ 売り場にポップを掲示してPRしています。



Point!

JAでは雪下・雪室野菜の生産・販売の拡大での所得増大を進めています。

知りタイガーの JA 虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



JAグループでは、『国消国産』をどのように実践しているの？

図：品目別の食料自給率（令和3年度）

令和3年度
食料自給率 **38%**
(カロリーベース)

凡例

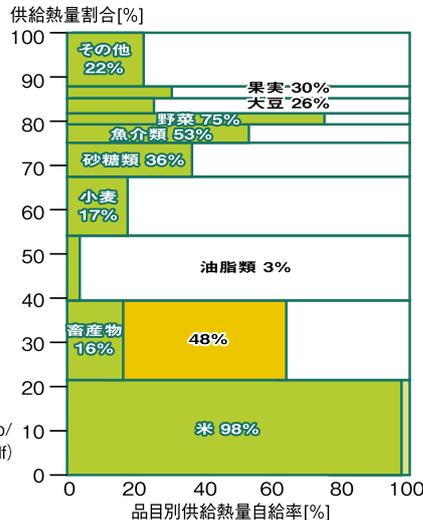
輸入部分

輸入飼料部分
(自給としてカウントせず)

自給部分

※ラウンドの関係で合計と内訳が一致しない場合がある。

※農林水産省の資料(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-4.pdf)を基に作成



実践の1つが、輸入に大きく頼る作物の国内での生産振興です。例えば、家畜のエサとして不可欠な飼料用トウモロコシや、今後さらに需要の拡大が見込まれる豆乳用大豆の契約栽培など、さまざまな取り組みに力を注いでいます。



あわせて、国内自給率ほぼ100%のお米を粉末にした「米粉」の利用拡大もすすめています。「米粉」は、お米を粉末にしたもので、パンにした場合のもちもち触感や、グルテンフリーという特長などがあることから、米粉の強みを生かした商品開発や学校給食での活用など、官民とも連携した取り組みが全国で広がってきています。



耕そう、大地と地域の未来。



いよいよ
始まります!
令和5年10月
(2023)
開始

消費税インボイス制度について (適格請求書等保存方式)

令和5年10月から始まるインボイス制度(適格請求書等保存方式)では、インボイス(適格請求書)等の交付、保存が必要となります。

インボイス(適格請求書)とは

売り手が、買い手に対し正確な適用税率、消費税額を伝えるために、「登録番号」、「適用税率」、「消費税額等」など、一定の記載要件を満たす請求書等(請求書、領収書、レシート、納品書等)をいいます。正確な適正税率や消費税額を買い手に伝えるための手段がインボイスになります。

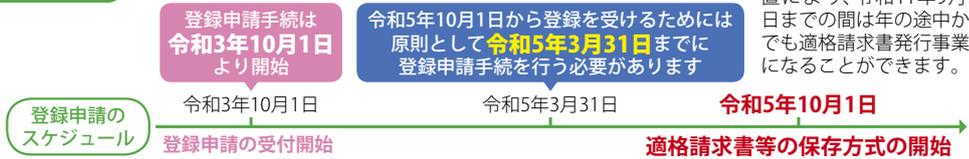
インボイスを交付することができるのは、税務署の登録を受けた「**適格請求書発行事業者**」に限られます。

インボイス制度とは

令和5年10月以降、取引相手(課税事業者)から求められたときは、インボイスを交付し、控えを保存する必要があります。また、仕入税額控除の適用を受けるためにも、原則としてインボイスの保存等が必要となります。

適格請求書発行事業者になるためには

消費税の課税事業者が、所轄の税務署に「適格請求書発行事業者の登録申請書」を提出することが必要です。e-Taxを利用した申請も可能です。



■インボイス制度に関する問い合わせ先

インボイス制度に関する一般的なご相談は、国税庁の「インボイス制度電話相談センター(インボイスコールセンター)」で受け付けております。

【専用ダイヤル】0120-205-553(無料) 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)

インボイス制度について詳しくお知りになりたい方は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「**インボイス制度特設サイト**」をご覧ください。

特設サイトへ



山菜で所得アップ!! 出荷にチャレンジしてみませんか?

山菜の収穫について、他人の所有地に立ち入るなど個人のモラルが問われるケースが増えています。採取可能な範囲を確認し、ルールを守って収穫をお願いします。

令和4年実績に基づく平均手取単価一例 ※価格は税込。市場出荷のため、単価が変わります。

フキノトウ 1,971円/キ。		コシアブラ 5,479円/キ。		タラの芽 2,335円/キ。	
ワラビ 314円/キ。		ノカンゾウ 1,359円/キ。		山タケノコ 386円/キ。	

令和4年度の平均手取単価は、コロナ禍以前の平年並みとなりました。現在もコロナの影響がなくなっていないため、山菜は主な出荷先である関東地方において一定の需要が見込まれる商品のため、取扱の拡大を目指しています。

出荷者は、出荷規格に合わせて荷造りを行い、各地区指定の集荷場に持ち込みをお願いします。その後、JAで選別やパック詰めなどの作業を代行しますので、出荷者の負担軽減につながります。(※1回目の出荷の際は、お手数ですが下記までご一報ください)

●受入品目:アケビの芽、ウド、ウルイ、カタクリ、コゴミ、コシアブラ、タラの芽、フキ、ノカンゾウ、フキノトウ、ミズナ、山タケノコ、ワサビの花、ワラビ

お問い合わせ先 各営農センター、または園芸畜産課(TEL:025-521-5181)

令和5年産用 春肥料予約価格について

営農生産ガイド2022掲載品の春予約価格についてお知らせします。

※表示価格は春渡し引取り価格(円・税込)です。

品名	ガイド掲載価格	春引取り価格
ホーネンス培土 20kg	559	622
ホーネンス床土 20kg	410	465
川西培土 20kg	580	679
川西床土 20kg	413	496
稚苗苗代配合 10kg	2,051	2,022
すくすく肥料 10kg	3,413	3,558
べんとう肥 5kg	1,322	1,290
くみあい液肥2号 12kg	2,459	2,475
越後の輝きソイル米スター 15kg	1,805	1,734
えちご上越ソイル元気 20kg	4,130	3,986
スーパーシリカ・プレミアム 20kg	1,595	1,533
けい酸加里プレミア34 20kg	3,740	3,699
粒状熔燐20 20kg	2,932	3,130
とれ太郎 20kg	2,449	2,503
ワラ分解キング 10kg	2,223	2,223
アグリ革命 2kg	2,415	2,415
石灰窒素(粒状) 20kg	4,351	4,877
苦土重焼燐35 20kg	4,295	4,464
マグコープ17%粒状苦土過燐酸石灰 20kg	2,332	2,504
塩化加里(粒) 20kg	3,811	4,578
ペレットけいふん特 15kg	417	416
硫安(大粒) 20kg	1,897	1,871
輸入尿素(大粒) 20kg	4,385	3,839
越後の輝き有機50元肥エコ(朝日) 20kg	3,955	3,801
高度化成オール14 20kg	3,157	3,333
元肥チャレンジャー10 20kg	4,786	4,842
エコマル488 20kg	3,168	3,129
高窒素エコマル888 20kg	3,782	3,879
コープペースト222P 20kg	5,296	5,503
越後の輝き有機50スーパー元肥 20kg	4,537	4,361

品名	ガイド掲載価格	春引取り価格
えちご上越スーパーチャレンジャー100 20kg	6,063	5,805
早生スーパー元肥パワフル30 20kg	6,773	6,507
晩生用高窒素一発元肥 20kg	6,688	6,428
コープショート一発21 15kg	7,328	7,049
コシヒカリ用高窒素一発元肥 15kg	5,193	4,990
越後の輝き有機50穂肥 20kg	4,107	4,009
えちご上越専用穂肥チャレンジャー 20kg	3,457	3,496
おてがるくんNK 20kg	3,621	3,553
BM畑作3号 20kg	4,325	4,372
CDU畑作555 20kg	6,134	5,952
そさい特1号 20kg	3,060	3,209
ばれいしょ配合224 20kg	4,649	4,760
けい酸加里入り大根配合 20kg	4,713	4,648
NK化成E989 20kg	4,596	4,633
DL焼成苦土 20kg	942	906
DL消石灰 20kg	836	815
消石灰(青海)(紙袋) 20kg	752	723
マグクリーン 20kg	994	970
Gライム72(粒状消石灰) 20kg	910	876
畑のカルシウム 20kg	1,697	1,633
醗酵ケイフン 15kg	538	537
大粒ペレットけいふん 15kg	237	236
なたね粕 20kg	2,097	2,240
エコ堆肥(牛ふん堆肥) 30L	464	465
べこの堆肥(発酵牛糞) 15kg	484	466
豚ふん堆肥 30L	534	533
とん太くん・つぶっこ 15kg	466	466
野菜培土1号 25L	939	902
石灰窒素(防散) 20kg	4,293	4,820
尿素46 20kg	3,803	3,885



100円からの生活改善



作業療法士
早津安子

体の不自由や生活の不便を補助してくれる物に福祉用具があります。福祉用具と聞くと専門的で値段が高いイメージを持たれる方が多いかもしれませんが。しかし、最近では百円ショップでも福祉用具が販売されていたり、安い物でも工夫することで生活の不便を改善することが出来ます。今回は百円ショップで手軽に試すことが出来る福祉用具や生活の工夫をご紹介します。

まずは滑り止めマットです。家の中でカーペット・マット類に滑ったり躓いて怪我をされる方がいらつしゃいます。カーペットの下に滑り止めマットを敷くだけで滑りにくくなり転倒対策になります。また、食器が押さえ難くなってきた、滑って食べにくい方は、まず食器の下に滑り止めマットを敷いてみてはいかがでしょうか。手に力が入り難く瓶や蓋が開け難い時も蓋に滑り止めマットを被せる、ビンの下に敷くだけで指に負担も掛かりにくくなり、開けやすくなります。ビンの蓋に関してはボトルオープナーも百円ショップで販売されて

います。合わせてお試しください。

また、食事に関してはシリコンのスプーンやピンセット型の箸、吸い飲み、食事用エプロンも販売されています。自宅で介助食器が必要になってきた、食事が食べ難くなってきたという方は百円ショップを覗いてみるといくつかの介護食器や用品を見つけることが出来ます。杖を使用されている方で膝や腰が痛い、床からの物が取りにくくなったという方は杖が倒れると大変です。杖に転倒防止ホルダーを付けてみてはいかがでしょうか。テーブルや椅子に立て掛けるときに倒れにくくなります。

以上、一部ではありますが百円ショップの活用術をご紹介します。私達リハビリテーション科のスタッフも普段患者様と関わる中で、まずは百円ショップやホームセンターでお手頃に購入できる物を試したり、工夫して使用する事で転倒予防や生活の質の改善を図ることが多くあります。皆さんも一度百円ショップを覗いてみてはいかがでしょうか。意外な掘り出し物が見つかるかもしれません。

知って得する信用・共済

JA共済のお手続き窓口の変更について

当JAでは地域の拠りどころとして現在の支店を維持する取り組みの一環として、支店機能の見直しを進めております。つきましては、令和5年3月1日以降、下記の通り変更させていただきます。

◎ JA共済にかかるご契約・変更等のお手続きが行える支店

中央支店	TEL:025-524-3930	はまなす支店	TEL:025-536-2283
有田支店	TEL:025-543-2661	頸城支店	TEL:025-530-2321
上越支店	TEL:025-524-6444	新井支店	TEL:0255-72-2260
三和支店	TEL:025-532-2311	関山支店	TEL:0255-82-2002
浦川原支店	TEL:025-599-2331	本店	TEL:025-527-2022

<上記以外の支店で受付可能な共済のお手続き>

- ・お持ちいただいた書類の上記支店へのお取次ぎ
- ・共済掛金のお支払い
- ・ご相談受付(共済担当者よりリモートでおつなぎします)

窓口をご利用いただく皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。また、ご連絡をいただければ涉外担当者がお伺いし、お手続きをさせていただきますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせ先 共済課 (TEL:025-527-2022)



真冬が旬

雪下・雪室野菜を販売中!

雪国ならではの知恵でおいしくなった野菜をご賞味ください!



いつもの野菜と
なにが違うの?



甘み・うまみが
圧倒的に違います!

温度0~3℃、湿度90~100%の中で野菜を保存すると、寒さから身を守ろうと糖を蓄えるため甘みが増します。特にジャガイモは際立って糖度が増し、驚くほど甘みが強くなります。ほかにも、ニンジン臭みがなくなったり、ネギは辛味が抜けるなど、雪のおかげで食べやすく、よりおいしくなります。

※写真はイメージです。天候などの影響で商品内容が変更になる場合がございます。

合格祈願

受験生応援コーナー

受験生の合格を願って特別コーナーを開設しました! オリジナルラベルの「謙信出陣米」や五角形で使いやすい「箸」、粘り強さが特徴の「餅」など、縁起の良い商品を取りそろえています。



ヒカリ輝く
あかりの先へ
謙信出陣米



あろんの杜

たい焼きとジェラートのお店

[ボッカ]

Bocca
OPEN!!



浦川原物産館

おすすめ品



地場産 落花生 & あつあつ焼き芋

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)

資材店舗の休日営業について

各資材店舗について、3・4月の土・日・祝日の営業は図の通りです。

○=営業 ×=休業

4月は全店舗、土曜は午前8時30分～午後4時まで、日曜は午前8時30分～正午までの営業となります。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

カーセンター 春の商談会のお知らせ

話題の新車や中古車、登録済みの未使用車などをお取り扱いしております。

■日時 令和5年2月4日(土)～12日(日) 午前9時～午後4時

■会場とお問い合わせ先

カーセンター中央(上越市鴨島1196、TEL:025-525-6515) (水曜休み)

カーセンター北(吉川区原之町169-1、TEL:025-548-2202) (火曜休み)



農作業労働力確保対策について

昨年4月より「1日農業バイトアプリデイワーク」がご利用いただけるようになりました。

12月末現在、延べ34日間、90名の方が農作業に携わりました。

春先からの作業計画の参考にしてください。ご利用の際は各自登録が必要となります。

〈生産者の声〉
田植え作業: 人手がなく苗運びを手伝ってもらって非常に助かり計画通り作業ができた。

1日農業バイトの仕組み

1日1駅位から農家で働きたい人と組合員(生産者)をつなぐスマートフォンアプリです。

〈働いた方の声〉
30代男性
稲刈り作業: 気温が高く大変でしたが、初心者にも出来る作業でした。また機会があれば是非よろしくお願ひします。

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。

食ネット・共同購入のお知らせ

女性部では、「安全安心な食生活推進委員会」（通称：食ネット）を通じ、「安全・安心な食べ物は日本の大地から」を合言葉に、原材料を厳選した食品や生活雑貨の共同購入運動を推進しています。事前予約制で、毎月1回ご自宅まで配達致します。

（※一回のご利用3,000円以上のご購入をお願いしています）

チラシは2月中旬以降、各支店とあるん畑に設置します。

（4～6月予約分 申込み締切3/14）

（※初めて利用される方は、最寄りの支店で取引コード設定のお手続きをお願いします。）

この機会にぜひご利用いただき、皆様の健康的な食生活にお役立てください。

■お問い合わせ先 地域ふれあい課 (TEL:025-527-2030)

■おすすめ商品



・国内産丸大豆

しょうゆ

原材料は、国産の大豆と小麦、塩を1年半かけて発酵熟成させた天然醸造です。



・味の母

（発酵調味料）

国産米を自家製麹で熟成。みりんとお酒の二役をこなします。

年金定期貯金「ゆたか」のご案内

当JAで年金をお受け取りいただいていると、

定期貯金の
金利が！

店頭表示金利

十年0.05%
(税引後0.039%)

■ご利用いただける方

個人かつ当JAに年金振込口座を指定されている方

■取扱期間

令和5年1月4日(水)～12月29日(金)

■預入期間

1年／自動継続(元金継続または元利金継続)

■預入金額

お一人につき30万円以上2,000万円以下



詳しくは、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

上越コープサービス社員募集 (経験者採用・新卒者採用)

JAえちご上越グループ会社(株)上越コープサービスでは、以下の要領で社員を募集しています。

■職 種 建築技術職 1名

■応募資格 経験者:概ね40歳以下の高卒以上の方

新卒者:令和5年3月高等学校以上の学校を卒業見込みの方

■必要資格等 自動車免許(普通MT・準中型)、パソコン操作

■応募方法 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)および職務経歴書を提出してください。

■選考方法 書類審査、面接試験

詳しくは、

(株)上越コープサービス総務課採用担当(TEL:025-524-7467)

までお問い合わせください。

五月人形・鯉のぼり展示会 & 美の祭典(総合美術展示会)

令和5年3月17日(金)～3月19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!!



近代



■お問い合わせ先

店舗生活課
(TEL:025-530-7556)

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

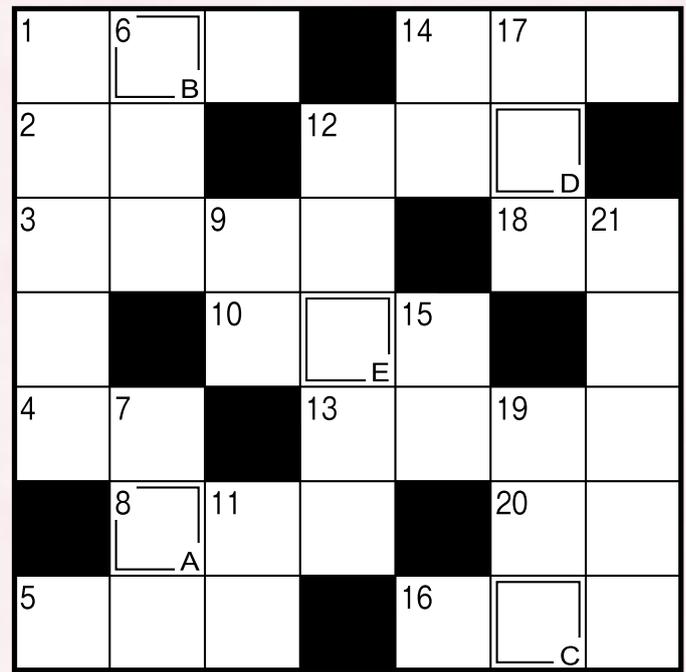
虹のホール おおがた 025(535)1210
虹のホール なおえつ 025(544)1044



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?



タテのカギ

- ① 2月の誕生日・アメシストは紫色の——です
- ② 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ③ Lが大ならMは——
- ④ こうなった——を知りたいなあ
- ⑤ 暖炉にくべます
- ⑥ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑦ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑧ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑨ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑩ 昆布と——節でだしを取った
- ⑪ 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

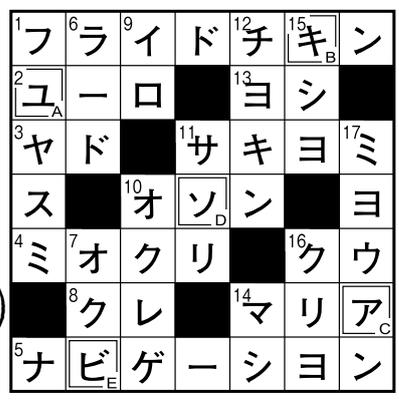
- ① ウィンタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- ⑥ 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- ⑦ 旅先で眺めることもあります
- ⑧ もむと温くなるタイプもあります
- ⑨ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑩ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑪ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑫ 働き者だといわれる昆虫
- ⑬ 天ぷらを天——に漬けて食べた

答え

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

12月号の答え

答え
「ユキアソビ」



応募総数は
152 通でした。



広報担当のつぶやき

取材でいろいろな農家の方とお会いし、たくさんお話を聞かせていただきます。ベテラン農家、若手農家と経験の差はあれど、苦勞、エピソード、そして農業に対する考え方や想い。皆さんのお話を聞いていると非常に学ぶことが多く、また、私自身すごく元気をいただきます。今後も農家の方の熱意を広報誌にのせていけるように努めてまいります。



今月のプレゼント

尾西食品(株)

「カレーライスセット1袋(1食入り)&携帯おにぎり2個(鮭・わかめ)」セットを10名さま

尾西食品(株)のアルファ米を使用した、5年間の長期保存が可能なカレーライスセットと長期保存用携帯おにぎり2個を抽選でプレゼントします。お湯で15分、水なら60分です。できあがり! 災害時の非常食やミニマムキャンプのほか、通常時に食べても良しの一品です。



おたより広場

今月のテーマ

甘い思い出?

あなたのバレンタインデーの思い出は?

バレンタインは孫からもらう手づくりチョコが楽しみです。

(妙高市 M・Sさん)

孫が小さかったころ、会いたければかりにチョコでつつて顔を見せに来てくれるのが楽しみでした。今はもう大人になって遠くにいるのでなかなか・・・。

(頸城区 A・Kさん)

20歳のころ、当時の彼にマフラーを編んであげました。

(柿崎区 F・Kさん)

若かりし頃スポーツをやっていた、男女の手紙のやりとりも禁止されていましたので、あげたことも、もらったことも、甘い思い出もありません。これが私の青春だったのです。

(上越市 O・Hさん)

若い頃は職場で義理チョコが流行していました。全ての男の人がもらえるように気を使って配っていました。

集団から集団へ・・・あまり胸のときめきはありませんでした！

(頸城区 H・Kさん)

勤めていた時は、知り合いの薬局店にお願いして、お世話になった人たちに「栄養ドリンクとチョコ」をセットにして配っていました。今は自分へのご褒美チョコです。

(上越市 I・Sさん)

スーパーの店員をしていた時、チョココレートの四角い箱はキャラメル包みで包みやすかったのですが、円形の商品は包むのが難しく四苦八苦したことが思い出です。

(板倉区 S・Tさん)

以前職場で義理チョコのつもりで安いチョココレートを渡したところ、ホワイトデーに高価なスカーフを頂き、恐縮した思い出があります。

(三和区 O・Mさん)

高校生のころです。友人から手作りチョコを憧れている男子に

渡してほしいと切望されました。友人のためとその役を引き受けましたが、その彼は私がチョコをあげに来たと勘違いしたらしく、露骨に嫌な顔をされ非常に腹が立ちました。結局、友人とその男子は恋人同士となり、現在夫婦です。私のおかげじゃん!?

(浦川原区 Y・Yさん)

娘が小さい時に大好きなパパに2人で、最初で最後の手作りケーキ「ガトーショコラ」をチョコレート・粉だらけになって一生懸命につくりました。パパは「ありがとね!!」と大事そうに食べていました(涙)。

(妙高市 T・Yさん)

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)は学生の頃、もらったチョコを家族にばれないように持ち帰ったことを思い出します。当時はまだ、しょうがりがりだったんです。

次号のテーマ

春は別れ、そして出会いの季節。

あなたの「別れ、出会いエピソード」は?

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、「カレーライスセット&携帯おにぎり」のセットを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	



2月のうんまいレシピ

今月の料理当番

あろしん

この時期に嬉しい温かな一品。アレッタは独特の歯ごたえが楽しめる野菜です。アレッタの代わりに、ブロッコリーでも代用できますし、ホウレンソウやこの地域を代表する冬の味覚アスパラ菜もマッチします。サトイモの代わりにジャガイモを使ってもGOOD。様々な野菜でシチューをつくり、牛乳を消費！畜産農家を応援しましょう。



アレッタの米粉シチュー

材料(4~6人分)

アレッタ	1袋
鶏ムネ肉	1/2枚
玉ネギ	大1個
ニンジン	1/2本
サトイモ	2個
牛乳	1ℓ
米粉	60g
水	500ml
バター	40g
鶏がらスープの素	大さじ3 (コンソメでもよい)
塩・コショウ	適宜

作り方

- 1 材料を準備する。玉ねぎはスライス、鶏ムネ肉、ニンジン、サトイモは食べやすい大きさにしておく。アレッタは塩ゆでし、2~3センチ幅に切る。
- 2 フライパンを温め、バターを溶かし、①の玉ネギ、鶏肉、ニンジンとサトイモの順に炒め、鶏がらスープの素、塩コショウをする。
- 3 ②を鍋に移し、水を入れ野菜に火が通るまで煮る。(少し固めがおすすめ)
- 4 Aの米粉をボウルに入れ、少しずつ牛乳を入れながら混ぜる(泡だて器を使うとダマが出来にくい)
- 5 ④を③の鍋に入れ、とろみをつける。(ボコボコとならないように火を調節し、とろみが濃い場合は牛乳や水で薄めてもよい。)塩・こしょうで味を調整する。
- 6 ⑤に①のアレッタを入れてすぐに火を止め、器に盛る。

新潟県産米使用
米粉
ミックス粉
800g



今月の食材



アレッタ

アレッタはブロッコリーの変種とケールの変種を掛け合わせて作られた新しい野菜です。その呼び名から、欧州方面の野菜のような印象を受けますが、実は国内で生み出された品種です。つぼみの部分から、茎、葉まで全て食べられるのが特徴で、カロテンやビタミンKなどの栄養が含まれています。火を通して調理することが多いアレッタは、茹でた後に炒めても独特の食感が残るため、炒め物やパスタ、天ぷら、和え物、蒸し物など、さまざまな料理に使用することができます。

保存の際は乾燥しないように袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室になるべく立てた状態で入れておきましょう。長期保存する場合は、さっと固めに茹でてから水気を切って、パットなどに重ならないよう広げて冷凍します。凍ったら密封袋などに入れておけば使いたい分だけ小出しにすることができます。