

広
報

えちご上越

特集

- ① 令和4年度集落座談会 意見集約
- ② 統一広報 結(むすび)～combine～

4

2023
Vol.266



こころ耕し、いのち育む。



JAえちご上越

良品生産、良品追求、農業探究



上越市下百々
ゆきぐに農場 尾崎実さん(36)

こだわりのリーフレタスを手に。



一枚一枚確認しながら、手で収穫されるリーフレタス。



ハウスには鮮やかな緑色、赤色のリーフレタス。

上越市下百々で稲作と葉物野菜水耕栽培の複合経営を行う『ゆきぐに農場』の尾崎実さん。子どもの頃から当たり前のように農業を手伝っていたという尾崎さんは「子供の頃は農業の思い出がほとんどと言っていていいくらいです」と話します。高校卒業後、農業大学校で学び、両親と米づくりをしようと2008年に親元就農しました。当時、稲作単一の経営から園芸との複合経営へ転換を進めていた同農場では、通年で需要が高い葉物野菜を安定出荷できる水耕栽培に着目し、2011年から取り組みを始めた。

水耕栽培は、苗づくりに1カ月、苗を植えて収穫までに1カ月、そのサイクルを年に4〜5回転し、安定した生産を行っています。栽培したリーフレタスやサンチュはあるるん畑や管内の料理店に出荷していて、特にリーフレタスは直売所の人気商品の一つとなっています。そんなリーフレタスの販売には尾崎さんなりの工夫も。緑色の葉と赤色の葉を混ぜて袋詰めし、彩りを意識した商品に。また、季節によって葉の比率を変えてみたりと、細かい工夫がされています。葉物野菜栽培において様々な品種を試しながら、直売所の担当とも相談して季節に適したものを探します。また、葉物野菜とは別の作物にも挑戦したいと考えています。「こんなのも水耕栽培でできるの?」と言われるような、今までの常識にとられない作物をつくりたい」という尾崎さんは「いろいろな作物が今まで見たことのない姿かたちで実っていたら面白いじゃないですか」と目を輝かせます。

現状に留まることなく、常に試行錯誤を続ける尾崎さん。「消費者に良い物を」という想いと「面白おかしく農業の可能性探究を」という遊び心を活力源に、日々農業を楽しんでいます。

経営 メモ	水耕栽培ハウス	1棟(リーフレタス、サンチュ)
	水稲	30%
	水稲育苗ハウス	4棟

令和4年度集落座談会 意見集約

～ 組合員の声をJA事業に～

組合員の皆さまの声を事業運営に反映させる対話活動の一環として、令和4年度の集落座談会を1月21日から2月3日までの間、225会場で行いました。

ここでは、皆さまからいただいたご意見の中で主だったものを集約し、それに対するJAの考え方や今後の方向性についてご報告します。

【営農部門】

Q、棚田米SDGsについて、中山間地域は圃場が狭く管理も難しい等、生産面で不利な状況であり、耕作放棄地が増えている。多面的機能を維持するために、棚田米のブランド化と棚田米SDGsによる生産支援をどのように進めていくのか。

A、上越地域に多く見られる棚田は、おいしいお米を育むだけでなく、多面的機能を有する地域の宝です。最近では、景観の良さから、観光資源として一役買うなど、新しい機能もクローズアップされています。一方で、段差や斜面での作業は重労働になり、管理が非常に難しい圃場でもあります。

JAでは、棚田米加算を付加した取引を継続しております。今回の棚田米SDGsプロジェクトでは、さらなる付加価値販売により持続可能な棚田米生産に向けた支援加算などを検討しています。令和4年度は、行政などと連携しPR動画を作成、取引先に提供しており、全国の消費地にいちご上越産棚田米の魅力を広めています。

Q、農業後継者について、個人経営も集落営農組織も高齢化が進んでおり、後継者不足が深刻だ。既存の生産者に対するサポートはもとより、若い農業者の育成や、農業の魅力を広くPRし、就農者の増加に向けて協力してほしい。

A、国産国産や食料安全保障など、食料生産の重要性が増す中、後継者不足は、喫緊の課題として認識して

おります。JAでは、3年以内に就農を予定している方を対象に、営農部門職員として目的採用する制度を創設しています。稲作や園芸を含めた営農現場の経験を積み、将来の農業経営の糧となるよう、育成の場として門戸を開いています。

また、生産者と協力して、子供たちにも出張講座を実施、農業の重要性や魅力を発信しており、農業に触れ、理解するきっかけとなるような場を提供しています。

多様な担い手確保として、昨年度より各支店にて「一地区一特産品づくり」運動を立ち上げています。女性部員を中心に農産物の生産から活用までを想定して品目を絞り込み、地域の特産品を育てることを通じ、新たな農業者の育成に繋がるよう共に歩んでまいります。

Q、世界的な生産資材価格の高騰に歯止めがかからない。補助金等の直接的な助成をお願いしたい。また、今後の生産資材の確保状況や価格の見込みなど、教えてほしい。

A、世界的な人口増加や食料生産の拡大、国際紛争により、生産資材の需給のひっ迫が続いています。JAでは昨年度、国の肥料高騰対策の取組実施者として、秋肥分約2300件、国からの助成額7500万円余りの申請手続きを代行しました。

今後の生産資材供給について、外的要因が強い事案であることから、直ちに以前のような価格帯に戻することは難しいと考えます。JAグループでは、共同

購入や取扱品目の絞込みなど、受入価格の低減を図っており、少しでも安価に安定的に資材の供給ができるよう、取り組み続けています。また、農政活動により国への働きかけを継続しております。

Q、えだまめについて、1億円産地を目標としているが、販売実績やJAの荷受体制など、どの程度進んでいるのか。

A、全国でもトップクラスの枝豆生産量を誇る新潟県において、令和4年度の上越産えだまめの出荷量は105tと、新潟県内の約1割のシェアとなっています。販売金額は約8400万円と過去2番目の大きさとなりました。上越産えだまめは市場からの引き合いも強く、農業所得向上のためにも、より一層の生産拡大を目指しています。

また、集荷量の増加を見越して施設整備を進めており、品質を落とさないよう園芸拠点集荷施設に、急速冷蔵が出来るよう冷库を導入、消費地まで風味豊かなえだまめをお届けする態勢を整えています。

います。

【金融共済部門】

Q、共済契約手続きを身近な支店で出来なくなるようだが、不便にならないことを望む。

A、JA共済では「ひと・いえ・くるま・農業の総合保障」を通じ、組合員・利用者の皆さまの豊かな生活づくりに努めています。共済事業の集約により、一部支店において共済担当者を配置しておりませんが、各支店リモートで専門の担当者にお繋ぎするほか、事前にご連絡をいただければ、渉外担当がお伺いいたしますので、お気軽にお声がけください。

なお、支店機能再編成は、現在の25店舗を維持するために進めております。ご不便をおかけすることもありますが、趣旨をご理解賜りますようお願いいたします。

【生活部門】

Q、Aコープや購買店舗は地域に必要な施設で、買い物難民対策と

しても営業継続を望む

A、日頃からAコープ安塚店や牧店舗をご利用いただきありがとうございます。JAでは、地産地消・国産国産を基本として、安全安心な品ぞろえを心がけておりますので、彩りある食卓づくりにご利用いただければ幸いです。

また、JAでは、購買店舗だけでなくガソリンスタンドや車輛整備工場など、暮らしを支えるライフラインであることを十分に認識し、サービス提供を続けられるよう努めてまいりますので、皆さまより、さらなるご利用をいただきますよう、お願い申し上げます。

【葬祭部門】

Q、「終活」に向け、セレモニーサービスの小規模葬、家族葬などの情報提供を望む

A、セレモニーサービスでは、虹のホール全館で小規模葬・家族葬対応ホールをご用意し、喪主様の意向にそった葬儀を提供いたします。何なりとご相談ください。

また、ホームページをリニュー

アルし、以前よりご希望の多かった葬儀施行にかかる概算費用を「カンタンWEB見積」でご確認いただけます。組合員割引と併せ、虹の会・会員よりご利用いただく場合の会員価格も表示されますので、「終活」の第一歩として、虹の会加入について、ご検討いただくと幸いです。

【総務部門・その他】

Q、年金友の会の総会や支店協同活動、集落訪問等、コロナ禍によって交流が少なくなって寂しい。感染法上の「第5類」になるのを機に、身近なJAとして、コロナ対応基準の見直しを進めてほしい。

A、身近なJAであり続けるため、組合員の皆様とのふれあいを重要な事項と位置づけております。令和4年度には、農協まつりなどの屋外イベントを一部再開しました。コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、今後の対応を検討いたします。イベント再開の際は、皆様からのご参加、心よりお待ちしております。



また、組合員への感染予防対策として集落訪問時の対面自粛を続けてきましたが、対面訪問についても、再開時期を検討してまいります。大切な交流の機会となりますので、御用がありましたら、お気軽にお声がけください。

Q、集落座談会は、組合員とJAを結ぶ大切な会議であり、今後も継続するとともに、提案・質問に丁寧に回答いただきたい。

A、中期三カ年計画では、組合員との対話によりいただいたご意見・ご要望をJA運営に活かしていくこととしています。集落座談会は、組合員の皆さまとひざを交え、率直なご意見をいただく一番身近な会議です。ご質問に対してその場で回答をすることを基本としておりますが、即答できない場合も各部門に確認後速やかに回答するよう努めています。JA全体に対する課題については、組織全体で受け止め、よりよいJA運営につなげていきたいと考えております。

皆さまの一言が、大きな変革に結びつく契機になりますので、次

年度以降もぜひご参加いただくよう、よろしくお願いいたします。

Q、JAの資料を見ると、組合員全体の中で准組合員の割合が年々高くなっている。今後の准組合員の立ち位置はどのように考えているのか。

A、全国のJAで組合員の減少、とりわけ正組合員の減少傾向が続いています。当JAでも正組合員の減少に伴い、准組合員の割合が合併時の41%から58%まで増えています。

JAでは、准組合員を地域農業の応援団と位置づけ、組合員の営農や協同活動のサポーターとして積極的に参画ができる機会の創設や雰囲気づくりを進めています。令和4年度は、初の試みとして「准組合員ふれあい懇談会」を一部支店で開催し、座学や視察を通じてJAの理解者となっていたただけるよう取り組んでいます。

役員会だより(主な協議事項)

第1回理事会(3月1日開催)

- ・期中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
- ・職制規程等の変更について
- ・目的積立金(地域農業振興積立金)の取り崩しについて
- ・令和4年度決算にかかる会計方針等について
- ・5カ年(令和5~9年度)総合収支計画について
- ・上越地区JA合併後の収支計画について

- ・令和5年度余裕金運用方針について
- ・令和6年度における紙幣硬貨一体型入出金機の更新について
- ・利用施設の再編について

第1回経営管理委員会(3月2日開催)

- ・目的積立金(地域農業振興積立金)の取り崩しについて
- ・5カ年(令和5~9年度)総合収支計画について
- ・上越地区JA合併後の収支計画について
- ・利用施設の再編について

目次

2	F I A C E
3	特集① 令和4年度集落座談会 意見集約
6	特集② 統一広報 結(むすび) S c o m b i n e s
8	今月の話題
10	営農情報
12	健康百科
13	直売所通信
14	JAからのお知らせ
16	クロスワードパズル
17	おたより広場
18	うんまいレシピ

JAえちご上越の組合員
38,047人
(令和5年2月末現在)

正組合員 15,881人
准組合員 22,166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。

組合員の皆様へ

糸魚川市能生地区・弁天岩（撮影：小日向博幸様）

特集②

むすび

JAえちご上越+JAひすいでつながる、ひろがる

結~combyne~

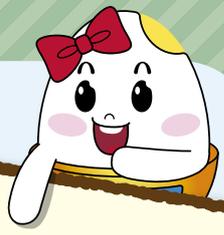
コンバイン

Vol.1

2023.4

JAえちご上越+JAひすい
統一広報

上越市中郷区・松ヶ峰（撮影：柴田 勉様）



新潟県南西部の上越地区には、現在「JAえちご上越」と「JAひすい」の2つのJAがあり、令和6年3月の上越地区JA合併を目指した協議を進めています。普段隣り合っている、相手のことは意外と知らないもの。改めてお互いのJAや地域に関する理解を深め、合併に向けてJA・組合員を「結び」つけていけるように、2つのJAの広報誌に統一紙面を掲載し、組合員の皆様に発信していきます。統一広報「結^{むすび}～combine^{コンバイン}～」は2～3か月に1回発行していく予定です。

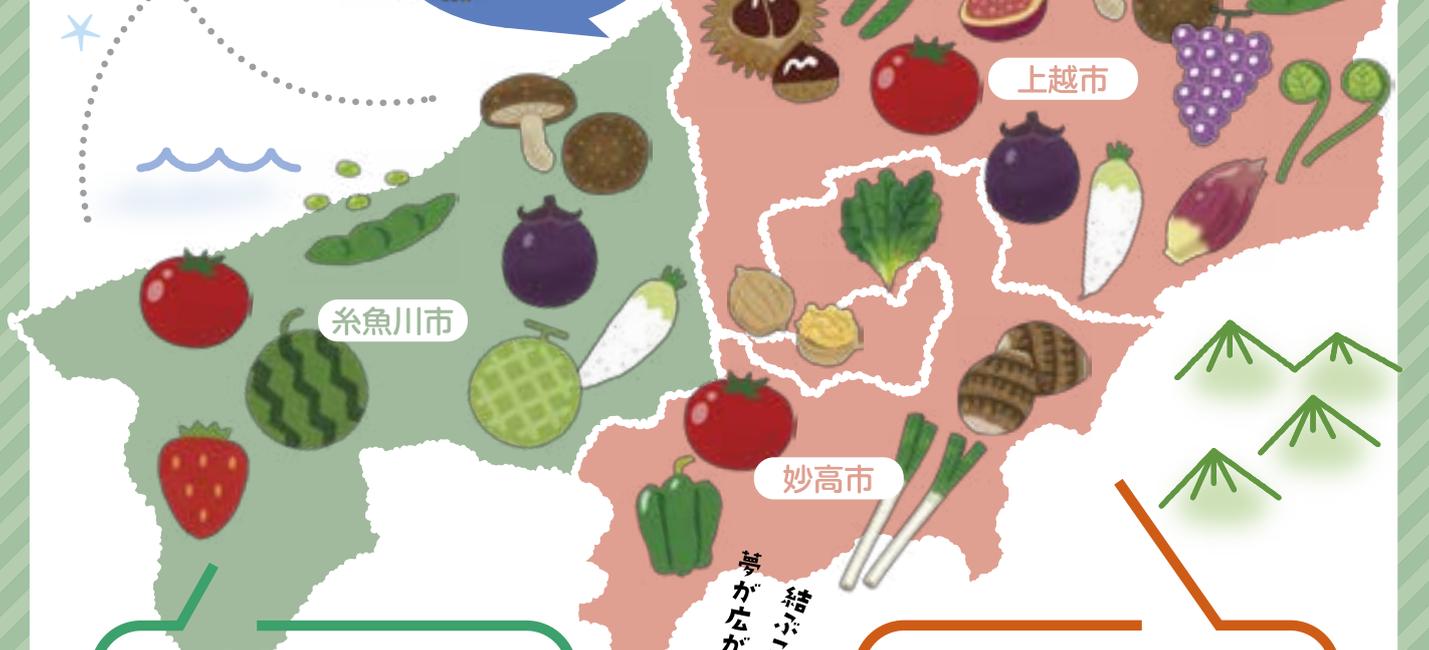
**統一広報
タイトルについて。**

上越地区のJAが協力し、前向きに合併を目指すという意味で「結」の一文字を広報のタイトルにしています。「結びつける」を意味する英語の「combine」は、「兼ね備える」という意味も持っており、刈取機と脱穀機を兼ね備えた農機具、コンバインの由来にもなっています。

**Focus on
上越MAP**



米は
共通の
特産品！



JAひすい

正組合員数 …… 2,553人
 准組合員数 …… 8,986人
 職員数 …… 198人
 米取扱高 …… 2,877トン

JAえちご上越

正組合員数 …… 15,881人
 准組合員数 …… 22,166人
 職員数 …… 976人
 米取扱高 …… 40,800トン



※上越MAPはイメージです。
 ※掲載したデータは、令和5年2月末時点のものです。

JAえちご上越
 マスコットキャラクター
えこもりん

気持ちを新たに新年度スタート 令和5年度辞令交付式



羽深理事長(左)に決意表明をする監査部 丸山勝人部長

JAえちご上越は3月1日から新年度がスタート、同日令和5年度辞令交付式を行いました。集まった新任の部長や次長、課長、支店長ら計31人の幹部職員は緊張した面持ちで、羽深理事長より一人一人辞令を受け取りました。

幹部職員を代表して監査部 丸山勝人部長が「令和5年度は第7次中期計画の2年目となり、計画達成のための重要な年となります。我々幹部職員はリーダーシップを発揮し、目標達成に向けて全職員が一丸となって事業に取り組んでいくことを誓います」と力強く決意を表明しました。

会長が上越市長を表敬訪問

上越地区コシヒカリが10年連続で食味ランキング「特A」獲得



中川市長に当JAの取り組みを説明する笹原会長(写真左)

日本穀物検定協会が2月28日に発表した「令和4年産米の食味ランキング」で「新潟県上越地区 コシヒカリ」が10年連続で最高の『特A』評価を受けました。全国152の産地銘柄の食味試験が行われ、そのうち40銘柄が『特A』評価を獲得。上越地区コシヒカリは炊いた際の外観や香り、味など6つの審査項目すべてで高い評価を得ました。

3月14日には農業者を代表し笹原会長が上越市長を表敬訪問。品質向上のための土づくり運動や営農指導体制などを中川市長へ報告しました。また、今後の『特A』維持に必要な上越地区3市の連携と協力を呼びかけました。

当JAでは生産者への適切な営農指導や情報提供を進め、11年連続の獲得を目指します。

長年の功績を称えて感謝状を贈呈 令和4年度年金友の会会長会議



各地区の会長が羽深理事長から感謝状を受け取りました。

2月16日、令和4年度年金友の会会長会議をホテルハイマートにて開催しました。議事に入る前に、会長職を3年以上務め、会の発展に寄与いただいた各地区の会長へ羽深理事長が感謝状を贈呈。会議では支部別の各種年金受給者数や年金振込実績、令和4年度の活動状況を確認し、令和5年度の活動を検討しました。令和4年度はコロナ禍により引き続き中止とした行事もありましたが、ゲートボール大会を開催した支部や、会員を対象に花苗をプレゼントした支部もありました。令和5年度についても、各支部で状況を確認しながら活動を再開していく予定です。

100歳の長寿を皆でお祝い

デイホーム三郷 伊藤さんにお祝い状を贈呈



お祝い状を手にする伊藤さん。



寺島さん(写真右)が伊藤さん(写真左)にプレゼントをお渡ししました。

JAえちご上越の通所介護事業所「デイホーム三郷」は施設利用者が100歳を迎えると全員で長寿のお祝いをしています。2月20日には伊藤秀子さんが100歳を迎えました。他の利用者が見守る中で施設職員がお祝い状や色紙をお渡ししたり、全員で歌を歌ったりして伊藤さんの長寿を祝福。また、昨年100歳を迎えた寺島ミネさんよりプレゼント贈呈がありました。

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

上越あるん村
ホームページ

上越あるん村

検索





鹿屋市の事例を紹介する福井講師。



グループに分かれ意見を出し合う参加者。

上越産えだまめの販売強化と消費拡大 えだまめ夢想作戦会議

2月21日、JAえちご上越えだまめ部会は若手生産者を中心に園芸拠点集出荷施設で『えだまめ夢想作戦会議』を初開催しました。50歳以下の生産者や行政関係者、JA職員計44人が参加し、販売強化や消費拡大など上越産えだまめブランド確立に向けた取り組みについて検討しました。

第一部は鹿児島県鹿屋市副市長在任中に特産品を活用した地域おこしに携わった福井逸人氏(現・農林水産省北陸農政局新潟県拠点 地方参事官)が講演。地域住民や他産業、行政などと連携し「豚」と「カンパチ」といった特産品を全国に売り出し、ブランド確立に成功した事例を学びました。第二部では鹿屋市の事例を参考にして上越産えだまめのブランド確立に向けて意見を出し合うグループワークを実施。グループ毎に意見を発表し、福井講師から提案やアドバイスを頂きました。

次回会議では、今回出た意見を基にして販売金額の確保に向けた取り組みを具体化していきます。

自己改革 実践中! **Point!**
JAでは上越産えだまめのブランドを確立し、当面の目標として販売金額1億円を目指します。

農業、食への関心を 自由帳をプレゼント



自由帳を寄贈する羽深理事長(写真左)

JAえちご上越は上越市立小学校に入学する新一年生へ自由帳を寄贈しました。羽深理事長が3月3日に上越市教育プラザを訪れ、早川義裕教育長へ目録を手渡しました。

自由帳はJAグループ新潟が発行し、新潟県内の農産物やお米を使ったレシピを掲載したオリジナル自由帳で、今年で4回目の寄贈。羽深理事長は「自由帳の使用をきっかけとして、子どもたちに農業や食への関心を持ってもらいたい」と話しました。

また、3月中旬には妙高市内の小学校和上越教育大学附属小学校にも寄贈しました。

自己改革 実践中! **Point!**
これからもJAの取り組みを地域に向けわかりやすく伝える活動に取り組みます。

上越地域でも「ミカン」を 八千浦南川支店 ミカン栽培指導会開催



指導員の剪定を見つめる参加者。

八千浦南川支店活動検討委員会は、3月8日、夷浜会館を会場にミカン栽培指導会を開催しました。同指導会は、2月上旬に行った集落座談会で指導会開催の要望があり、生育が本格化する前の3月上旬に開催決定。支店だよりで参加を募ったところ、23人の参加者が集まりました。普及センター指導員を講師に、品種選定からはじまり、栽培方法や越冬のポイントなどを学びました。また、同会館近隣宅のミカンの木で実際の剪定も見学。生育を左右する剪定の様子を食い入るように見つめ、説明を聞いていました。

自己改革 実践中! **Point!**
JA支店では支店協同活動を通して、地域の要望に応えられるような活動を展開していきます。

「米の栽培履歴記帳」はパソコン・スマホを使って専用WEBサイトから入力提出できます

☆令和5年産米よりモバイル版の運用を開始いたしました。

・スマートフォンで栽培履歴の入力・確認ができるようになりました。

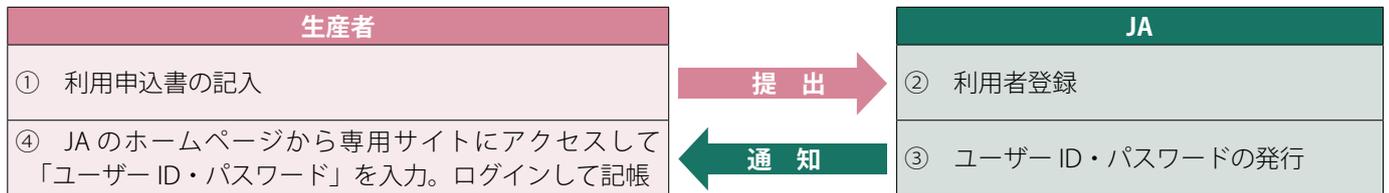
専用サイト URL: <https://ja-echigojoetsu-saibai.info/app>



令和5年産米のシステム利用は、4月1日から。

ご利用に当たり、事前に申込書を提出いただき、ユーザーIDとパスワードの発行を受ける必要があります。利用規約、申込書はJAえちご上越のホームページ(営農情報)からダウンロードできます。

○お申込みからご利用の流れ



令和5年産米からの新規利用申込受付期間は、6月16日(金)までです。

お問い合わせ先 農業対策課 (TEL:025-527-2050)

春の農作業安全運動実施中 !! 作業安全スローガン「徹底しよう! 農業機械の転落・転倒対策」

トラクター・耕うん機の安全使用

春先はトラクターと耕うん機による、転落・横転、巻き込まれ事故が多くなります。作業をする時は作業機の点検・圃場状況の把握に努め、安全に農作業を始めましょう。

●令和3年度全国の農作業死亡事故状況(農林水産省)

農作業死亡者数	242人	占める割合
トラクター	58人	24.0%
耕うん機	22人	9.1%
コンバイン	16人	6.6%

JAえちご上越管内も全国同様事故件数は年々減少していますが、高齢者による事故が依然として多い傾向にあります。また重大事故の割合も多く、一層の注意が必要です。

重点事項(新潟県農作業安全運動要領より抜粋)

- ・周囲からの声かけによる高齢者の事故防止
- ・作業前の周囲の安全確認とゆとりある作業の実施
- ・機械の点検・清掃時におけるエンジン停止の徹底
- ・こまめな休憩と水分補給による熱中症予防
- ・乗用型農業機械操作時のシートベルト・ヘルメットの着用徹底



死亡事故原因の多くは「転落」「挟まれ」「巻き込まれ」によるものです。近年農作業機械の大型化がすすみ、思いもよらない事故に繋がっている報告もあります。「きっと大丈夫」と思わず、安全な農作業をこころがけましょう。

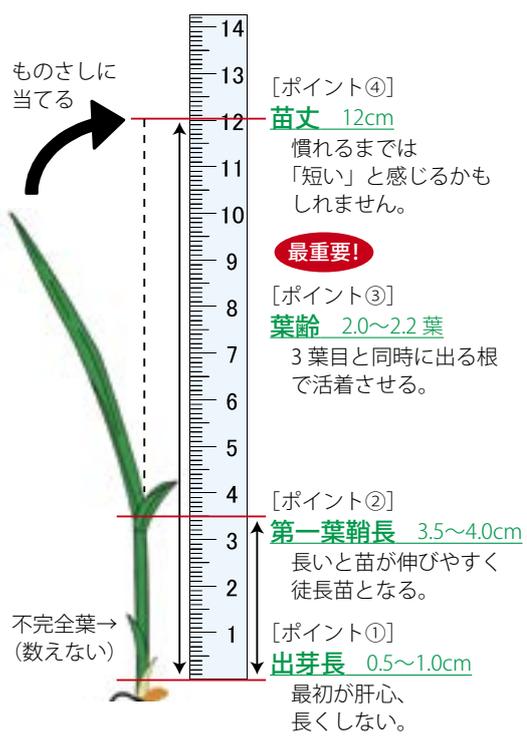
もしものために、労災保険等の加入をお勧めします。詳しくは下記まで。

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



健苗育成と土づくりで 品質・収量確保へスタートダッシュ

目指すべき苗



作業は移植日から逆算

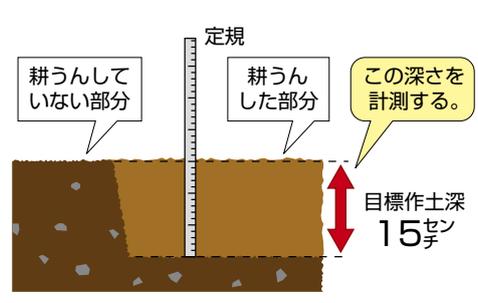


作土の深さは15センチが目標 根域確保で品質向上

登熟期に根の活力が低いと品質低下の原因となります。ゆっくりと耕うんするか、「深耕プラウ」などを活用して耕深15センチを確保すると、根が深く張り、干ばつなどの気象災害を受けにくくなります。



耕うんが浅いと根が上部に集中し、高温乾燥の影響を受けやすくなります。



品質・収量の向上を目指して「土づくり肥料」を活用しましょう!

【ケイ酸を含む土づくり肥料】

品名	成分(%)	10㎡当たりの施用量
えちご上越ソイル元気(20kg)	ケイ酸11、リン酸20 カリ3.5、苦土4	2~3袋
越後の輝きソイル米スター(15kg)	ケイ酸30、リン酸1 カリ7、苦土2、アルカリ分23	2袋
けい酸加里プレミアム34(20kg)	ケイ酸34、カリ20、苦土4 鉄2~5、アルカリ分7~12	2~3袋 追肥(出穂35日~45日前):1~2袋
スーパーシリカプレミアム<粒状>(20kg)	ケイ酸30、苦土2 アルカリ分40	秋または春の耕起前:3~5袋 追肥:1~2袋

春の体調不良の 予防と対策



栄養士
吉田理江

春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じることも多い季節です。その原因の一つとして、気温の寒暖差、環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときなどに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とお薦めの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

【1】よくかんで食べましょう

よくかんで食事をする事で副交感神経が活発に働き、消化を促すだけではなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事をする事が習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

【2】3食食べましょう

欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくなります。

【3】お薦めの栄養素

春の体調不良に負けない体をつくるためにお薦めの栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしたいですね。

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、下記の通り変更いたしました。

◎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)



上越あるん村



Happy Birthday

創業祭 2023

4/29(土)~5/7(日)
9:30~スタート



日ごろよりご愛顧いただきまして誠にありがとうございます！
平成30年4月27日に「上越あるん村」が誕生して以来、おかげさまで5周年を迎えることができました。
皆さまへの感謝の気持ちを込めて、創業祭を開催します。お楽しみに！

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、イベントを中止させていただく場合があります。

4/29(土)

えこもりん
じゃんけん大会



5/4(土)

祝5周年ガラポン
チャレンジ



ほかにも

- くびき和牛、越後姫特価販売
 - フードバンク応援企画
 - ぬり絵コンテスト
- などイベント多数

あるんの杜

『上越、妙高の嘉(よい)ものを発見、発信できる店』

さくら百嘉店
プラス
発酵+

3/25に
オープンしました!!

<4月の新作パン>



さくらあんぱん

<G.Wも休まず営業>

ゴールデンウィーク中(4/29~5/7)は
全店舗休まず営業します！

浦川原物産館

<できたてが食べられる！おやきの日>

毎週木曜・日曜日は、できたての“おやき”が店頭に並び、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つ丁寧に作っています。

味は野菜とあんこの2種類！

期間限定 ヨモギ生地

※ヨモギはなくなり次第終了となります。



上越あるん村

(上越市大道福田639)

あるん畑 TEL 025-525-1183 FAX 025-525-1255
■営業時間/9:30~18:00 ■定休日/12月31日~1月3日

あるんの杜 TEL 025-520-5515 FAX 025-520-5121
■営業時間/9:30~17:30 ■定休日/水曜日(祝日の場合は木曜日)、12月31日~1月1日

あるんの海 TEL 025-520-8018 FAX 025-520-8668
■営業時間/9:30~18:00 ■年中無休(臨時休業あり)

浦川原物産館 (浦川原区顕聖寺619-1)

TEL 025-599-2387

■営業時間/10:00~17:00

■定休日/毎週火曜日、水曜日、12月31日~1月3日



テーマはJAえちご上越の「食」「農」「地域」

第8回

フォトコンテスト開催のお知らせ



◀第7回最優秀賞
「初冬の景色」

上越市・妙高市の農山村風景や農作業、行事、祭事、農畜産物などを写した季節感あふれる作品をお寄せください。

※応募者1人につき5点まで。上越市・妙高市内で令和4年1月1日以降に撮影した未発表作品に限ります。

応募
締切

令和5年8月17日(木)必着

表彰

最優秀賞 1点(賞状、商品券(30,000円分))

優秀賞 2点(賞状、商品券(20,000円分))

入選 9点(賞状、商品券(10,000円分))

※入賞作品12点は、令和6年用のカレンダーなどに採用します。

■応募・お問い合わせ先

〒943-0817 新潟県上越市藤巻5番30号
JAえちご上越総務部企画課「JAフォトコンテスト」係
TEL:025-527-2001

※JAが入手した応募者の個人情報は、当コンテストの事務および入賞の発表・掲載に限り使用します。

※作品は原則返却しません。ただし、入賞作品以外のみ、返却用封筒と切手を同封していただければ対応します。

■写真サイズ

四つ切サイズ(254×305^{mm})またはワイド四つ切サイズ(254×356^{mm})のカラープリント。横位置で撮影したもの。

■応募資格

上越市、妙高市に在住の方

■応募方法

応募作品の裏面に、応募用紙または必要事項を記載したメモを貼付の上、郵送でご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

※必要事項…(1)作品のタイトル (2)撮影場所 (3)撮影年月日
(4)氏名 (5)年齢 (6)性別 (7)住所 (8)電話番号

JAのこども教室「ちゃぐりん道場」参加者募集

小学生親子を対象に、身近な食と農の体験学習を行います。



年間計画(予定)

第1回	5月20日(土)	サツマイモの苗植え体験 災害食(お湯ポチャ料理)づくり
第2回	9月30日(土)	サツマイモの収穫体験 新聞紙エコバッグづくり
第3回	12月9日(土)	郷土料理に チャレンジ!

※各回とも午前9時30分から開始します。

■会場 第1回・第2回保倉地区公民館(上越市上吉野1640-1)
第3回あぐりキッチン(JA有田支店となり)

■定員 各回、親子合わせて20人
※定員を超えた場合は抽選を行います。
結果は5月12日(金)頃お知らせします。

■締切 令和5年4月28日(金)



Eメールはこちら

JA女性大学「さくらカレッジ」10期生 参加者募集

1期6回のカリキュラムで、食や農、文化を学びませんか？
あなたらしく輝く、すてきな女性を目指しましょう！



カリキュラム(一例) ※令和5年7月から令和6年4月までの全6回コース

第1回	7月12日(水)	JAを学ぶ プランターでミニニンジン栽培しよう!
第2回	8月11日(金・祝)	上越消防署見学と濃煙体験 (親子参加OK!)
第3回	11月8日(水)	新米を食べよう お米の食べ比べ バラエティー野菜を使ってみよう

※各回とも午前9時30分から開始します。

■対象 上越市・妙高市の40歳代までの女性

■定員 20人(定員になり次第締め切り)

■受講料 1,000円(女性部フレッシュミズ部会の年会費含む)
※別途、材料費などがかかります。

■締切 令和5年6月28日(水)



Eメールはこちら

■ちゃぐりん道場・さくらカレッジについてのお申し込み・お問い合わせ先

支店・出張所、上越あるるん村などに設置のチラシをご覧ください、必要事項をご記入の上、Eメールにてお申し込みください。
また、電話でも受付いたします。※新型コロナウイルスなどの影響で内容の変更や開催を中止する場合があります。

地域ふれあい課(TEL:025-527-2030 メール j.tiikihureaika@ja-ej.com)



しみずの新茶・缶飲料&オリジナル米菓詰め合わせ ぜひご賞味ください

多くの方からご愛顧いただいている「しみずの新茶・缶飲料」と「JAえちご上越オリジナル米菓詰め合わせ」を、今年もご用意しました。

- 受付期間 令和5年5月1日(月)必着
- お申し込み、お問い合わせにつきましては店舗生活課もしくは、お近くの支店まで。
- お問い合わせ先 店舗生活課 (TEL:025-530-7556)

チラシイメージ ※申込書と一体となっています。



大豆・そば種子、花苗 予約受付について

■ 各種資材の予約価格

品名	規格	参考価格(税込)
大豆種子(里のほほえみ・エンレイ)	1袋20* _g	13,902円
そば種子(信濃1号)	1袋22.5* _g	21,899円
花苗(マリーゴールド、サルビア、ペゴニア)	各1鉢	95円

購入希望の方は、最寄りの資材店舗へお申込みください。昨年度ご利用いただいた方には、各種申込書を郵送いたします。

- 申し込み期限 令和5年4月14日(金)まで
- お問い合わせ先 各資材店舗

※価格は令和4年度価格を参考として表示しています。

令和5年産用農薬価格について

農薬価格については、全銘柄平均で約10%と近年稀にみる大幅な値上げとなっています。その要因は原料および各種資材価格高騰・製造コストおよび物流コストの増加によるものです。

このような状況下、令和5年産用農薬については、「営農生産ガイド2022」掲載の銘柄に限り価格上昇幅を抑制し提供いたします。対象外となる農薬についても、極力安価提供に努めますが、全体的な値上がりについては、何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

今後の農薬価格の情勢については先行き不透明ではございますが、予約共同購入によるコスト低減・安定供給に努めてまいりますので、引き続きJAでの予約購入をお願いいたします。

白アリ・ハチ駆除はJAにお任せ！



羽アリが出たら白アリがいるサインです！JAでは「床下の無料診断」を実施中。診断はJA指定の工事店「アスピー」が担当し、CCDカメラを使ってご自宅のテレビで点検内容をご覧いただけます。危険なスズメバチ駆除もJAにお任せください。

- お問い合わせ先 JAライフサービス (TEL:025-526-1090)



白アリ床下診断の様子 (イメージ)



防ごう!! 野焼きの拡大

4月1日から4月7日の1週間は春の火災予防週間です。例年この時期は「野焼き」「たき火」の拡大による火災が多発します。空気が乾燥し、風が吹いているときは、火の取扱いに特に注意をお願いします。

※農産物の野焼きは原則として法律で禁止されています

小さな火にも責任を

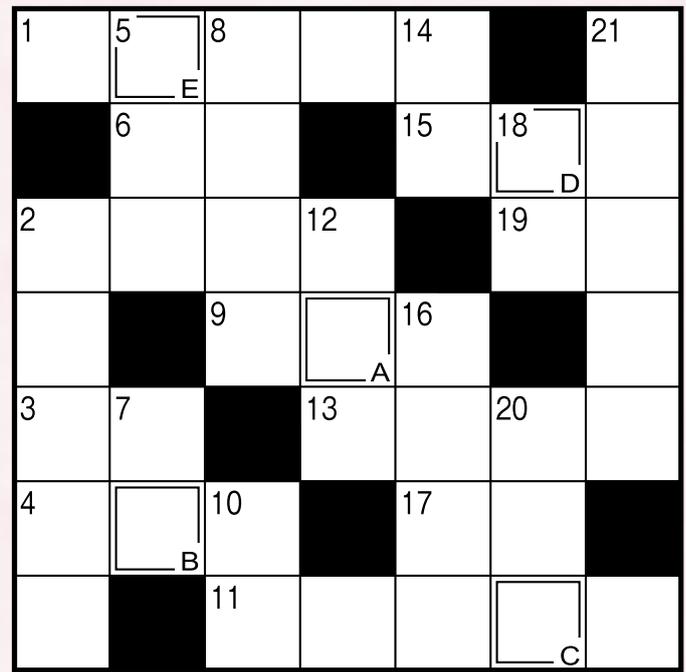
上越地域消防局

上越市大字藤野新田330番地1
消防局手帳 025-545-6230

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

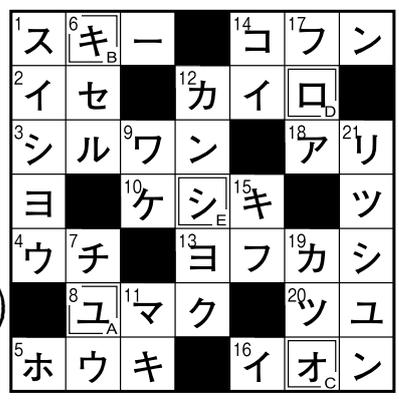
- ② 野球のBSOのS
- ⑤ 敵ではありません
- ⑦ 正しい答えに付けるマーク
- ⑧ 遠くて近きは——の仲
- ⑩ シオマネキもこの仲間です
- ⑫ 得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭ 体温計を挟みます
- ⑯ 空弁(そらべん)が売られている所
- ⑰ 田畑を耕す道具の一つ
- ⑲ ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳ 選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ

- ① 唱歌『花』に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑥ 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨ 書類の何も書かれていない部分
- ⑪ 新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
- ⑬ 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮ 1、3、5、7、9……
- ⑰ 日本人の主食です
- ⑲ 船を着けます

2月号の答え

答え
「ユキオロシ」



応募総数は
190通でした。



広報担当のつぶやき

2月に続き、3月中旬にもスキーに行ってきました。今回は滑り終わった後に温泉に入浴。店員に泉質や効能などを詳しく説明してもらい、大変興味深かったです。今シーズンはこれで終了ですが、来シーズンは板を購入し、何ヶ所か行ってみたいと思います☆



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

この春から

挑戦すること・したいことは？

ウォーキング、サイクリングで
体力アップ！
(妙高市 G・Mさん)

春に行われるロードレースに参
加します。現在、毎日5〜10キロの
ジョギングに励んでいます。
(大潟区 S・Nさん)

この春、以前から興味があった
太極拳を始めます。一生の趣味
にできたら良いと思っています。
(三和区 O・Mさん)

この春から保育園の役員に挑戦
することになりました。全くわ
からないことだらけだけど、子
どものため、いや、自分のために
頑張りすぎないように、頑張り
ます。
(柿崎区 K・Rさん)

この春から家の片づけ「断捨離」
しようと思います。1年かけて

も頑張りたいです。

(妙高市 M・Sさん)

この春から挑戦したいこと。書
道入門講座を受けること。約
11ヶ月ですが頑張ります。

(妙高市 O・Kさん)

60歳になる今年！「将棋」を覚
えてみようかと思っています。

(妙高市 H・Sさん)

屋敷の草取りを11月頃まで継続
することに挑戦したいです。毎
年梅雨どきになると追いつかず
に草ぼうぼうにしてしまいます。
刈ってもいいから実をつけさせ
ないように努力します。

(頸城区 H・Kさん)

コロナウイルス感染拡大のため、
3年間で止していた介護施設へ
の演奏ボランティアを再開した
い。尺八演奏・語りにもう一段階
レベルアップした漫談に挑戦し
たい。

(妙高市 S・Tさん)

JAでスイカの苗を注文しまし
た。10年ぶりにスイカをつくり
ます。小玉です。ハクビシンやタ
ヌキと戦い・ダメしあいをしな

がら、なんとか一つでも二つでも
小玉スイカをゲットしますよ〜！
今からワクワクしています!!

(蒲川原区 Y・Yさん)

退職後に始めた畑仕事が楽しく
て、楽しくて…。昨年収穫した大
豆で味噌を仕込みました。春か
らはいろんな野菜づくりに挑戦
です。

(中郷区 Y・Mさん)

定年後始めた畑で出会った野菜
たちとの日々が今では宝物です。
手をかければ応えてくれるのが
元気の「みなもと」になりました。
(上越市 F・Yさん)

孫も新しい旅立ち。ひとり暮ら
しを始めます。自分のやりたい
ことをたくさん見つけて頑張り
てね！応援しているよ。

(頸城区 U・N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・洋は健康づく
りを始めたいと思います。主に減量で
す。人はそれをダイエットと呼びます。

次号のテーマ

健康的な食生活のために

気をつけていることは？

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
	上越市藤巻5番30号	②郵便番号・住所
広報クイズ係	JAえちご上越	③氏名
	30号	④年齢
		⑤電話番号
		⑥広報誌の感想、おたよりなど

締切
4/28(金)
消印有効

4月のうんまいレシピ

今月の料理当番



ジューシーな具材をシャキシャキとした新鮮なリーフレタスが包み込んでヘルシーに。緑と赤の彩りもきれいで、リーフレタスをたくさん巻いて食べたくなる一品です。短時間で作れるので忙しいときにもおすすめです！

リーフレタスの韓国風手巻き寿司

材 料(3人前)

リーフレタス……………適量
牛こま切れ肉……………150g
焼肉のたれ……………大さじ3
豚バラブロック肉……………150g
スライスニンニク…1かけ(芽を取る)
A コチュジャン……………小さじ2
味噌……………大さじ1と1/2
きび砂糖……………大さじ1
ゴマ油……………小さじ2
ごはん……………350g
B 塩(胡椒)……………小さじ1/2
ゴマ油……………大さじ1
白ゴマ……………小さじ1
市販のナムル・キムチなど…お好みで

作り方

- 1 リーフレタスをよく洗って水気をしっかりと切る。Aを混ぜておく。
- 2 温かいごはんにBを混ぜる。
- 3 フライパンに牛肉を入れて焼き、色が変わったら焼肉のたれで味付けをして取り出しておく。
- 4 豚バラ肉を5mm幅に切る。フライパンに豚肉を入れて塩・胡椒をしっかりと、こんがり焼き色がつくまで焼き、ニンニクを入れてさっと炒めたら取り出す。
- 5 食べる際、レタスに2のごはん、好みの具材(肉・ナムル・キムチなど)、Aのタレをのせて食べる。

今月の食材



リーフレタス

リーフレタスは「葉レタス」とも呼ばれるレタスの一種で、一般的な玉レタスのような球状にならず、葉が開いて成長するタイプのレタスです。赤葉や縮れ葉、パリッとした食感やとても柔らかい食感のものなど、種類がたくさんあります。食品としては緑黄色野菜に分類され、栄養価も高く、ビタミンCやカロテン、ミネラルも豊富です。

リーフレタスを選ぶポイントは、葉がみずみずしく元気なもの、また、葉先の縮れ具合が細かい物を選びましょう。

リーフレタスは乾燥に弱く、すぐにしなびてしまいます。乾燥しないよう、濡れた新聞紙などで包んで袋に入れるか、霧吹きなどで水を吹き付けてから袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。その際は、葉先が上に向くよう軸を底にして立てて入れると長持ちします。