

広  
報

# えちご上越

特集

農協まつり PHOTO ALBUM

12

2023  
(令和5年)  
Vol.274



# 野菜づくりを楽しむ

## 仲間との交流を楽しむ



上越市諏訪

山岸マサ子さん(75)

自慢のカリフローレを手に。



「体力と相談してぼちぼち」と話しながら、大きなカリフローレを抱える山岸さん。



カリフローレは通常のカリフラワーからもう一段階莖を伸ばし、開いたものを収穫します。

「野菜づくりは好きだから楽しんでやっています」と話すのは、上越市諏訪で農業を営む山岸マサ子さん。専業農家に嫁ぎ半世紀。稲作を中心に、園芸は自家消費程度に取り組んでいました。が、区画整備や機械の大型化が進み稲作の作業が軽減されてきたことを機に園芸に本格的にシフトしました。

そんな山岸さんのモットーは「マイペース」。「体力と相談しながらぼちぼち取り組んでいます」と話し、決して無理はせず、自然相手、天気相手の農業を楽しんでいます。異常気象で野菜がうまく実らない時もありますが、それはそれとして受け入れ、その年の年の農業を楽しむことにしています。また、農業を極力使いたくないと

考える山岸さんは、野菜の葉について虫を一つ一つ手で取ることも。そこでも自分ができる限界を超えての作業は行わず、できる範囲の栽培と管理を心がけています。

少量多品目の生産で、農産物直売所「あるるん畑」の創設期から出荷会員として精力的に活動する山岸さんは、過去には利用組合長としても活躍しました。品出しに行った時は、同じ出荷仲間との交流や情報交換が楽しみと話します。「コロナ禍でイベントが少なくなり、交流が減ってしまっただけは寂しい日々が続きましたが、活気が戻ってきた直売所を盛り上げるため、また、仲間たちの元気な顔を見るために、畑に足を運び、おいしい野菜づくりに汗する毎日です。」

経営メモ 露地園芸 20㎡(カリフローレ、とうな、トウモロコシ、えだまめ、スイカ、ほか)

# 2024年からNISA制度が変わります

NISA（ニーサ：少額投資非課税制度）とは、国民の資産形成を応援する**国の税制優遇制度**です。通常の証券総合口座の投資では利益に20.315%の税金（復興特別所得税を加味）がかかるのに対し、NISA口座での投資ではそれらの**税金がかかりません**。投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。詳しくは、最寄りのJA支店にご相談ください。

現行

比較項目	つみたてNISA	一般NISA
口座開設期間	2023年まで	
両制度の併用	どちらか一方	
年間投資上限枠	40万円	120万円
非課税保有期間	20年	5年
生涯投資上限枠	800万円	600万円
対象年齢	18歳以上	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託等

新制度 2024年1月～

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	恒久化	
両制度の併用	併用可	
年間投資上限枠	120万円	240万円
非課税保有期間	無期限	
生涯投資上限枠	買付残高 1,800万円 買付残高 1,200万円(成長投資枠のみ利用の場合)	
対象年齢	18歳以上	
対象商品	現行のつみたてNISA対象商品と同様	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、高レバレッジ型および毎月分配型の投資信託等を除外

【注意事項】本資料は2023年1月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性があります。

役員会だより(主な協議事項)

第14回理事会(10月18日開催)

- ・令和5年産米仮渡金の改定について

第15回理事会(10月30日開催)

- ・不祥事件再発防止策の実施状況について
- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・総代選挙について
- ・諸規程等の変更について
  - I. 資産査定要領
  - II. 介護保険事業運営規程
  - III. 合併後の内国為替取引に係る信用事業方法書
  - IV. JAえちご上越米穀共同計算要領

- ・令和5年度上期財務・業績状況の開示について
- ・外部出資先からの脱退について
- ・固定資産の売却について
- ・貸出の承認について
- ・令和5年産大豆仮渡金について

第8回経営管理委員会(10月31日開催)

- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・総代選挙について
- ・外部出資先からの脱退について
- ・貸出の承認について
- ・JAえちご上越米穀共同計算要領の変更について

目次

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	PHOTO ALBUM 農協まつり	特集	とれたて情報	F I A C E

JAえちご上越の組合員  
**38,377人**  
(令和5年10月末現在)

正組合員 15,879人  
准組合員 22,498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。

三和

10月28日  
《さんわ文化祭と協賛》



新鮮な秋・冬野菜を販売しました。

上越

10月28日



大人気のもちつき！子どもたちも飛び入り参加。

高田  
地区

10月14日



「名立太鼓連中」の皆さんがオープニングを盛り上げました。

牧

11月3日



地元生産者が対面販売を行いました。

大潟

10月29日  
《おおがた百縁笑店街合同》



多くの子どもたちが挑戦した「金魚すくい」。

泉

10月28日



昨年に続き、2回目の開催となった映画上映会。

頸城

11月3日



ゲームコーナーでは、たくさんの方が挑戦していました。

はまなす

11月3日  
《柿崎区産業まつり合同》



食品やエコマーク品の特価販売が大盛況！

わかば

11月3日  
《げんき市・商工まつり合同》



JA青年部の屋台コーナーもにぎわいました。

吉川

11月3日



大盛り上がりだった「ビンゴゲーム」。

ぎゅうにゅう  
おいしい♡



頸南地区

各会場では、切り餅や  
牛乳をプレゼント！

頸南地区



板倉

11月5日  
《板倉ふれあいまつり合同》



JA女性部・青年部の皆さんと一緒にJAをPR！

直江津  
地区

11月5日



上越産米の食べ比べ。「おいしいお米」総選挙を開催。

頸南  
地区

11月3日



「何が当たるかな?」。ドキドキのガラポン抽選会。

名立

11月11日



JAオリジナルのちょきんぎょ焼きをプレゼント！

八千浦  
南川

11月9日



上越あるん村の米粉パンを販売しました。

関山

11月5日  
《妙高ふるさとまつり合同》



焼きたての大判焼きを販売しました。

▲ えこもりんも高田地区会場と上越会場にお邪魔しました★ ▲



高田地区



高田地区



上越



特集

# 2023 農協まつり PHOTO ALBUM

ご来場  
ありがとう  
ございました!

地域の皆さまと収穫を祝う「農協まつり」を行いました。各会場の様子をぜひご覧ください♪



## 出来上々。湯水乗り越え本番迎える

JAブロッコリー共販部会 JA自然薯部会 それぞれ出荷始まる



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7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牧区川井沢で行いました。生産者や関係機関など約20人が見守る中、次々に自然薯を収穫。夏場の猛暑・小雨の影響で、例年より短めではありますが、立派な自然薯の姿にほっとした表情を見せていました。

JA管内で、ブロッコリーの出荷が始まっています。収穫は10月下旬から始まり、1月下旬まで続く予定。夏場の猛暑・湯水の影響が心配されましたが、生産者の努力により出来は上々で、甘みがあるブロッコリーに仕上がりました。上越産ブロッコリーはスーパーや生協のほか、あるるん畑で販売されています。



(株)ふるさと未来で行われた収穫作業。雨や雪の日も一つひとつ手作業で収穫が行われます。

## 真心込めた絵年賀をお届けします

助けあい組織「わかば虹の会」 絵年賀作成



協力して、温かみのある絵年賀を作成する会員。

JA助けあい組織「わかば虹の会」は11月13日、地元のお年寄りに宛てた絵年賀づくりを行いました。会員24人は、新年のあいさつと鏡餅のイラストを描き、温かみのある絵年賀約230枚を作成。完成した絵年賀は、地元で1人暮らしをする高齢者にお届けします。

※助けあい組織はJA共済の地域貢献活動の助成金を活用し、活動を行っています。

完成した絵年賀▶



## 手づくりの魅力を再発見

JA女性部 農家の手仕事



仲間との交流を楽しみながら、調理を行いました。

JA女性部では、1年をかけてさまざまな加工品づくりや郷土食の良さを再確認する講習会「農家の手仕事」を10年前から行っています。11月15日の講習会には、約30人が参加し、「スティックセニョール」や「カリフローレ」、「キクイモ」など、新たな野菜の活用方法を学びました。参加者は、「キクイモはくせもなく食べやすかったので、子どもにもつくってあげたい」と話しました。

## お米の大切さ、ごはんのおいしさを伝える シャカシャカおにぎりづくりを管内15箇所でサポート



「お米をつくってくれる人に感謝をして、食べてほしい。たくさん食べて大きくなって」と伝えました。

地域ふれあい課は11月9日、上越市中央のたちばな認定こども園で「シャカシャカおにぎりづくり」を行いました。園児と職員約130人が参加し、ごはんができるまでの過程や、一粒のお米の大切さを伝える紙芝居を披露。また、園児は紙コップにごはんを入れてつくるおにぎりづくりも行い、「自分でつくったおにぎりはおいしい!」と笑顔を見せていました。

## 地域の基幹作物「米」を学ぶ

安塚小5・6年生 JA施設見学



児童は施設担当者に質問したり、学習用のタブレットで写真を撮影したりと意欲的に学習していました。

安塚支店活動検討委員会は11月7日、安塚小学校の5・6年生8人を食農教育の一環として、三和ラック倉庫と産直精米工場に招待しました。

生産した米がお店に並ぶまでを調べようと、三和ラック倉庫での保管の様子や産直精米工場で精米され商品となる様子を見学しました。

## 冷静な対応で詐欺被害を未然に防ぐ JA板倉支店 上越警察署から感謝状を受け取る



板倉支店の中部陽一支店長(左)、石田理恵窓口担当(中)、上越警察署の久須美賀通署長(右)。

特殊詐欺被害を未然に防いだ板倉支店職員が、上越警察署から感謝状を受け取りました。10月中旬、来店した60代女性が還付金の申請に訪れ、石田担当に相談。申請書が存在しないこと、市役所からという電話が『050』で始まる番号であったことから詐欺を疑い、女性に説明。詐欺であることが判明し、被害防止に繋がりました。

## “人生100年時代”プロから学んで備える 資産運用セミナーを初開催



石丸部長の説明に熱心に耳を傾ける参加者。

資産運用セミナーを11月11日、上越市市民プラザで行い、約32人が参加しました。農林中金全共連アセットマネジメント(株)の石丸伸一郎営業部部長が講師となり、資産形成・運用の必要性やNISA制度の概要などを分かりやすく説明すると、参加者はメモを取ったり、質問をしたりしながら理解を深めていました。

# 令和5年産米の栽培履歴は期限までの提出をお願いします！

令和5年産米の栽培履歴(3回目)および生産工程管理チェックシートの提出期限は、下記期日となりますので、忘れずにご提出をお願いします。

## 【提出期限】

**令和5年12月15日(金)**

(送付時の封筒に入れて農家組合長さまへご提出ください)

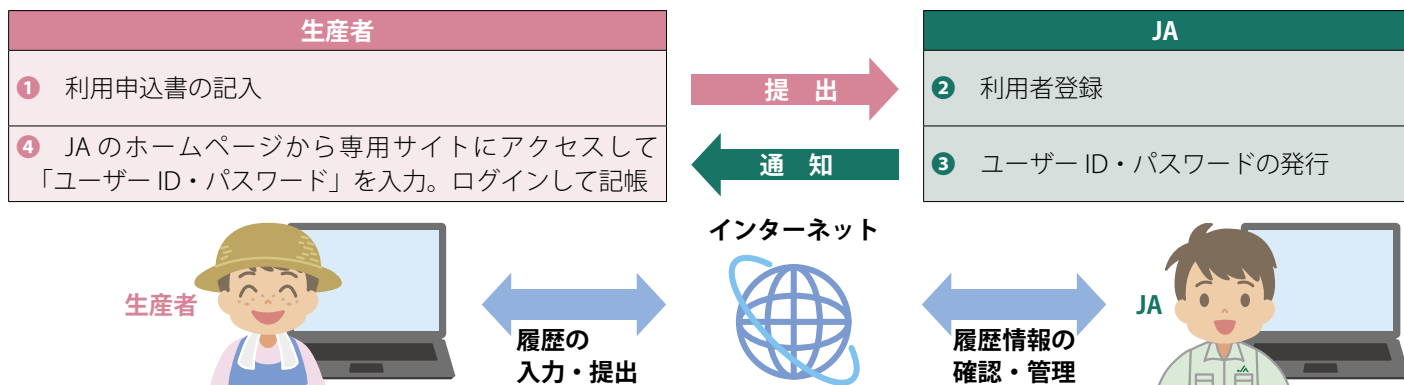
## 【提出前の確認事項】

- ◆ 内容を確認し、氏名欄に押印。
- ◆ 収穫日等の最終作業内容を記入。
- ◆ 訂正がある場合は、二重線で訂正し訂正印を。
- ◆ その他、記入例を確認し記入漏れがある場合は追記。

## 耳より情報 履歴記入の手間を大幅短縮！ Web版米の栽培履歴利用者募集中！！



JAえちご上越に米を出荷される方・米共同乾燥調製施設を利用される方が、パソコンやスマートフォン・タブレットなどのモバイル端末から、専用Webサイトにアクセスして米の栽培履歴を入力・提出するためのシステムです。簡単な申し込み手続きで無料で利用できます。詳しくは、JAえちご上越ホームページ：営農情報→Web版米の栽培履歴からご覧ください。



お問い合わせ先 農業対策課(TEL:025-527-2050)

## 営農部公式SNSで情報発信中！

営農部では、『LINE』と『Instagram』で情報をお届けしています！ぜひ友だち追加&フォローをお願いします！



営農部【公式】LINE  
 農業者向け。タイムリーな営農技術情報や市況、支援事業案内等、農業に携わる皆さまへプラスになる内容が届きます♪



友達登録はこちらから！



営農部【公式】Instagram  
 すべての方へ。旬の野菜やお米、料理、いきいき農家さん、地域を元気にする活動、上越市・妙高市の風景など写真・動画が盛りだくさん！





# 家庭菜園向け小規格の主な肥料を取り揃えております

畑作での要素を兼ね備えた  
オールインワン肥料新登場!!



使いやすい  
10kg タイプ

JA  
限定商品

農家思い 10kg  
1,722円(税込)

施肥例  
(10㎡あたり  
例 2m×5m)



トマト  
元肥:5kg



ナス  
5kg



キュウリ  
5kg

## 家庭園芸専用3kg小袋肥料シリーズ



①

②

- ①テンダーファーム  
BM畑作1号 3kg  
845円(税込)
- ②テンダーファーム  
硫安 3kg  
452円(税込)
- テンダーファーム  
なたね粕(粉) 3kg  
711円(税込)
- テンダーファーム  
尿素 3kg  
743円(税込)

記載の価格(春渡し予約引取り価格)は、令和6年3月末までに「営農生産ガイド2023予約申込書」にて予約注文いただいた分に適用されます。申込書の「その他」欄に記入し、ご注文ください。

お申し込み・お問い合わせ先 最寄りの各資材店舗

# コンテストにチャレンジし、サービス向上を目指す!

JAでは、組合員へのサービス向上、満足度向上に向けた取り組みとして、ディスプレイコンテストや美化コンテストに挑戦しています。

## ●資材店舗がディスプレイコンテストで各賞を受賞

【全農耕種資材部主催】  
CS甲子園2023 審査員特別賞



三和資材店舗

【全農東日本営農資材事業所主催】  
関東甲信越地区店舗  
ディスプレイコンテスト2023 新人賞



頸北資材店舗

【系統経済事業推進協議会主催】  
茎葉処理除草剤販売コンテスト  
最優秀賞



中央資材店舗

## ●頸北農機工場が MC美化コンテストで優秀賞を受賞

【系統経済事業推進協議会主催】  
MC美化コンテスト 優秀賞

今後も組合員の利用しやすい店舗・施設づくりに努めてまいります。ご来店お待ちしております。



11月15日の表彰式で賞状を受け取る頸北農機工場の太田工場長。



## 乾燥肌におすすめの食べ物

栄養士  
吉田理江

冬になると乾燥肌の悩みを抱える方も多いのではないのでしょうか。冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、肌も乾燥しやすくなります。スキンケアに力を入れていても肌の乾燥が気になる方は、体の内側からのケアがおすすめです。今回は、乾燥肌の改善効果が期待できる食べ物を三つご紹介します。

### ■ ひじき

ひじきに含まれるセラミドは、乾燥肌対策には欠かせない保湿成分です。セラミドには、皮膚を外部の刺激から守り、肌表面の角質層の水分を保つ働きがあります。定番の煮物も良いですし、水で戻したひじきを豆腐ハンバーグに入れてもおおいしく食べられます。

### ■ 大豆製品

納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含



大豆製品に含

まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食べ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シチューをつくる際に牛乳の代わりに豆乳を活用するのもおすすめです。

### ■ 手羽先

手羽先や鶏肉の皮、骨の周りに多く含まれるコラーゲンには、肌の張りや弾力を高める働きがあります。コラーゲンは、消化の過程で一度分解され、再合成されます。再合成をサポートする栄養素、ビタミンCと一緒に取るとより美肌効果が期待できるでしょう。トースターで焼いた手羽先にレモン汁をかけると、手軽にビタミンCも一緒に取れるのでおすすめです。体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

## 信用・共済 得 する 知って

### 『新潟県こむすび定期』のお知らせ

令和5年4月以降に生まれたお子さまへ、新潟県から最大10万円の「定期貯金」（新潟県こむすび定期）が給付されます。さらに、お預け入れいただくと特典を進呈いたします。

#### ■ 概要

「新潟県 こむすび定期」口座開設まで

STEP 1 出生届提出

STEP 2 新潟県 こむすび定期を新潟県に申請  
※「新潟県 電子申請システム」よりお申込みください。  
●口座開設予定のJA、店舗名も入力ください。

STEP 3 証明書発行  
※新潟県から「証明書」が申請者に発送されます。

STEP 4 ②で申請したJAの店舗にて口座開設  
※口座開設予定のJAの店舗に「証明書」および「証明書」記載の必要書類をご持参ください。

【新潟県ホームページ】



詳細はコチラ

■特典 ①JAバンク新潟オリジナルQUOカード1,000円分 ②農協全国商品券1,000円分  
※もれなく①および②の合計2,000円分を進呈いたします。

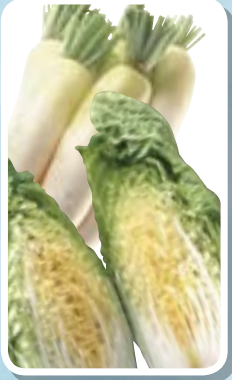
■その他 「新潟県こむすび定期」については、新潟県福祉保健部子ども家庭課(025-280-5218)へお問い合わせください。

JAへのお預け入れに関するお問い合わせ先 各支店または金融課(TEL:025-527-2020)

# 年末大売出し

12/27日 - 12/30日

年末年始の準備は上越あるん村で！  
しめ縄や切り餅、鏡餅のほか、ハクサイやダイコン、干しゼンマイ、手づくりこんにやくなど、  
年末年始に欠かせない地場産品を取り揃えています。



## 今月のおすすめ

**ラムレーズンコッペ**  
米粉のコッペパンに地元農家さんのマスカットベリーAを使用した自家製ラムレーズンと、大人なラムクリームをサンド！  
300円(税込)



## 極旨メンチカツバーガー

米粉のバンズにジューシーなメンチカツをサンドしました！濃厚なソースとの相性抜群☆  
320円(税込)

お問い合わせ先 上越あるん村 (TEL:025-525-1183)

## 浦川原物産館

# 年末大売出し

12/25日 - 12/30日

切り花やぜんまい、餅といったお正月の必需品が勢揃いします。  
人気の加工品も多数入荷しますので、ぜひお越しください♪



## 浦川原物産館

(浦川原区顕聖寺619-1)

- 営業時間/午前10時～午後5時
- 定休日  
毎週火曜日・水曜日  
12月31日～1月3日

お問い合わせ先  
浦川原物産館  
(TEL:025-599-2387)

# 年末年始の営業のご案内

年末年始は  
下記の通り営業します。



上越あるん村	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
あるん畑 営業時間:午前9時30分～午後6時	通常営業		休業				
さくら百嘉店 発酵プラス 営業時間:午前9時30分～午後5時30分	休業			午前10時～午後5時		通常営業	
あるんの海 営業時間:午前9時30分～午後6時	通常営業	早朝3時～午後6時		午前10時～午後5時			

「海鮮レストランあるんの海」:12月29日～1月3日の間休業

浦川原物産館	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
浦川原物産館	通常営業	午前10時～午後3時	休業				通常営業

## 農業に役立つ情報が満載！各種図書のご案内



畑の達人

1,980円(税込)

土づくりひとつで味が違う



農家の知恵袋

1,870円(税込)

農家の生活に役立つ楽しいアイデアが満載



畑なるほどQ&A

1,650円(税込)

知って得する農の知識が満載

■お申し込み期限 12月29日(金)まで

■お申し込み先 お近くの資材店舗まで

お申し込みいただいた図書は、令和6年1月から随時お届けします。

## 新作ひな人形ご予約会

同時開催 日本画家 島田佳昊特別展

令和6年1月12日(金)~14日(日)

午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで)



会場:JAえちご上越本店  
(上越市藤巻5番30号)

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)

## 令和6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	基本検査料金(予定)
上越総合病院 けいなん総合病院	39,600円(税込)
上越地域総合健康管理センター (上越医師会)	37,600円(税込) (昼食なし)
新潟県労働衛生医学協会 (岩室成人病検診センター)	39,600円(税込)

### ■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20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21日(木)付の農家組合回覧文書で詳細をご案内します。12月22日(金)以降、各支店にも申込書をご用意しますので、令和6年1月19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)

## 春日支店移転および本店窓口営業終了のお知らせ

春日支店は令和6年5月13日(月)に本店内に移転いたします。本店窓口については、移転に伴う工事作業のため、営業を令和6年2月9日(金)をもちまして終了いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

※本店でお取引いただいているご利用者さまには個別にご案内いたします。 ■お問い合わせ先 金融課(TEL:025-527-2020)

電話で  
「ATMで手続きをして」と  
言われたら、それは『詐欺』です!

市役所や税務署、年金事務所の職員を名乗り、「還付金や年金の追加払いがある」などという電話による詐欺が当JA管内でも多発しています。「ATMへ行って」と誘導され、還付を受けるつもりが、実は犯人の口座に振込をさせられてしまうのです。手口は大変巧妙で、「自分だけは大丈夫」と思った方の多くが被害にあっています。そのような電話があったら、絶対にATMへ行かず、まずは警察やJA窓口にご相談ください。

## 組合員届出事項の確認についてのお知らせ

当JAでは、組合員の皆さまの個人情報適正管理のため、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。

### 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大きく分けて、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。

またJAでは、個人の方の農業生産の指標として、①10<sup>ア</sup>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者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、申し出により准組合員への資格変更が必要となります。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。

■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 2.3<sup>ホ</sup>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5年12月20日(水)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<sup>\*</sup>、ホウ酸<sup>\*</sup>、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」、無表示は「そのほかの成分」
- お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

# JAでNISAデビュー キャンペーン 延長

◎よりぞう



NISAで資産形成・運用を始めるチャンス！  
この機会にJAで資産形成・運用を始めてみましょう！



### 【キャンペーン内容】

- 実施期間 令和6年1月31日(水)まで
- 対象者 NISA口座未開設の個人の方  
※NISA口座は1人1口座だけ開設することができ、他の金融機関で開設している方はJAで開設することはできません。なお、JAへ口座を移管をすることは可能です。
- 特典 NISA口座開設(移管含む)した方にのれなくQUOカード1,000円分を進呈
- その他 詳細については、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 金融課(TEL:025-527-2020)または営業課(TEL:025-527-2032)

葬儀の法要は

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」

## JAセレモニーサービス



おすすめ  
カンタンWEB見積  
ホームページはこちらから

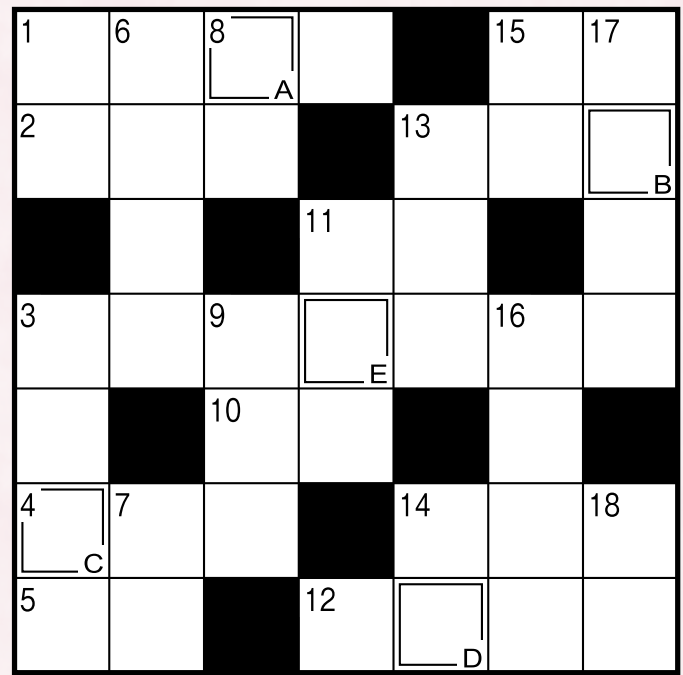
TEL 025-527-2077 フリーアクセス 0120-971-959



# 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

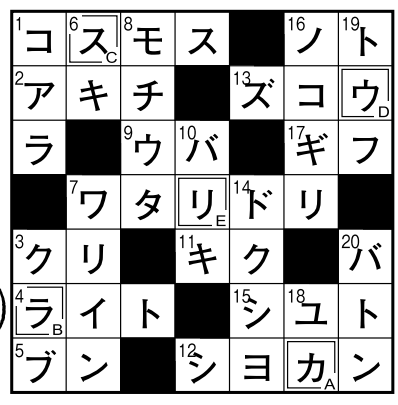
- ① 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ② 謎の多い浮世絵師、東洲斎
- ③ その月の一番最初の日
- ④ 寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑤ 授業中は慎んでください
- ⑥ ワカメの根元に近い部分
- ⑦ 予報によると来週は寒いらしい
- ⑧ 建物が立っていない宅地
- ⑨ の細かい滑らかな肌
- ⑩ 年越しに付きものの麺類
- ⑪ チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑫ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑬ 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

## ヨコのカギ

- ① サンタがプレゼントを入れます
- ② パパー、ママ、どこー?
- ③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④ 好きな歌手の——を見に行った
- ⑤ レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩ 「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪ 除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫ 水や砂と混ぜコンクリートをつくります
- ⑬ サハラ、タクラマカンといえば
- ⑭ 刃物で紙を加工して描きます
- ⑮ 冬の京都市は——冷えるといわれます

## 10月号の答え

答え  
「カラスウリ」



応募総数は  
82通でした。



## 広報担当のつぶやき

6ページに掲載していますが、プロッコリーの取材にお邪魔しました。写真からは伝わらないのですが、当日はびっくりするほどの強風で、そんな状況でも収穫をしながら撮影にご協力いただきました。ありがとうございます!うちの子もたちはプロッコリーが大好きで、茹でて冷ましている間につまみ食いをはじめ…ごはんの時間には3つくらいが残っていないことも多々…。冬もみんなでおいしく食べたいと思います♪ (大・は)

## 今月のプレゼント

尾西食品

「携帯おにぎり4個(鮭・わかめ・五目おこわ・昆布)セット」を10名さま

尾西食品(株)のアルファ米を使用した、長期保存用携帯おにぎり4個(鮭・わかめ・五目おこわ・昆布)セットを抽選でプレゼントします。水で60分、お湯なら15分で具材の旨みがつまったおいしいおにぎりができあがり!長期保存可能なので非常食にもオススメです。



# おたより広場

今月のテーマ

## ゆったり休息？アクティブにお出かけ？ 年末・年始の過ごし方は？

今年3月に会社を退職し、年末年始はゆったりとテレビを見て過ごしたいと思います。  
(上越市 K・Mさん)

寒さにはめっぽう弱いので、暖房の効いた部屋でテレビを見たり、本を読んだり、ゆったりします。年末の大掃除は特にしません。(暖かい春にやります)。  
(上越市 S・Yさん)

年末年始は中学生のスキー合宿のお手伝い。若いエネルギーに支えられ、合間の大掃除に追われています。毎年。  
(板倉区 K・Tさん)

普段孫と同居していないので、帰省すると年末年始は孫に編み物を教えたり、一緒に料理をつくったりと孫にべったりです。  
(上越市 K・Mさん)

正月三が日は駅伝三昧！(笑) 櫻を繋ぐ選手たちの輝く姿から、毎年感動をもらいます。  
(中郷区 O・Mさん)

箱根駅伝が好きなので、毎年見えています。来年は1000回大会で楽しみます。いつか沿道で応援したいです。  
(上越市 N・Yさん)

3年ぶりの海外旅行に行ってきます。「アロハ」。  
(妙高市 F・Kさん)

あつという間に今年も残り少なくなり、時の流れの早さを感じています。大雪に備え、樹木の雪囲いや、除雪機の点検・整備も行いました。大雪にならないと良いなあと願っています。年末年始はテレビを見て過ごします。  
(三和区 T・Yさん)

現役のころは、妙高や安塚でスキーを楽しみました。65歳で勤務を終えた今は、一年中休みの状態なので正月は除雪をしたり、テレビを見たりすることくらいです。もうすぐ後期高齢者になります。体重は今までの人生

の中で一番重いです。何とかしたいと思っているところです。  
(三和区 K・Kさん)

暖冬と言われていますが、もしかしてクリスマスごろから大雪になれば年末年始はガッツリ雪掘りと雪下ろしになるでしょう。今から頭と腰が痛いです。(笑)  
(蒲川原区 Y・Hさん)

妙高の冬は、雪が降っても、降らなくても気が気ではありません。休息もお出かけもなかなかできません。この地に生まれた宿命ですかね!? 年末年始は穏やかに過ごせそうですよ。  
(妙高市 T・Y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)はハワイで年越しし、英気を養って心機一転！新年からの仕事に励みます。…とか言ってみていな。

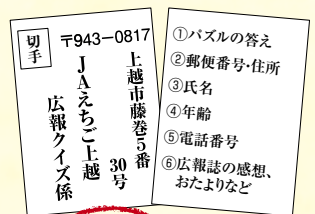
次号のテーマ  
スタンダード？アレンジ？おもちゃ大好き！  
「我が家のおもちレシピはコレ！」

## 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、「携帯おにぎり4個セット」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。



# 12月のうんまいレシピ



## 今月の料理当番

### 地域ふれあい課

(TEL:025-527-2030)

「カリフローレ」は、茎の軸が一つずつ成長して花蕾をつけて、細長い形が特徴。ブーケのようなかわいらしい見た目、生食が可能です。栄養素は、ビタミンCやカリウム、カルシウム、葉酸を多く含んでいます。

今回は、カリフローレの食感を楽しめる一品です。炒め過ぎないように注意しましょう。

## カリフローレのカレー風味炒め

### 材料(4人分)

カリフローレ	200g
ベーコン	30g
バター	10g
カレー粉	小さじ1/2
塩コショウ	適量
塩(下茹で用)	少々

### つくり方

- 1 カリフローレを洗い、食べやすい大きさに分ける。沸騰したお湯に塩を入れ、30秒程度茹で、ザルにあげて水気を切る。
- 2 ベーコンを1センチ幅に切る。
- 3 フライパンにバターを溶かし、1と2を入れて炒める。
- 4 バターが全体にまわったら、カレー粉、塩コショウを加え、さっと炒めたら完成。

### 今月の食材



## カリフローレ

カリフローレは、カリフラワーの一種で、別名スティックカリフラワーとも呼ばれています。あるん畑ではバラエティー野菜として販売し、見た目の珍しさや茎のコリッとした食感が人気！カリフラワーは主に花蕾を食べるのに対し、カリフローレは花蕾と花の下の軸の部分(花梗)も食べます。

保存する際は、乾燥しないようビニール袋などで包み、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。花を上にした状態で保存の方が日持ちします。長期保存の場合は、サッと固めにゆでて、水気をよく切ってから冷凍しましょう。