

家族で読もう♪

JA佐渡

<https://www.ja-sado-niigata.or.jp>



特集 年頭のごあいさつ

今月号のみどころ

- おけさ柿情報
- 今月の旬の食材「ネギ」
- 乳製品レシピ『こくうまさっぱり鶏肉とレモンのミルク煮』



佐渡牛肉まつり

年頭の御挨拶

J A 佐渡経営管理委員会
会長 永井 充



ました。

この難局に当J Aは、独自の支援策の実施や、J Aグループと共に地域農業の維持・発展に向けた政策支援を求める等、国消国産や農畜産物の価格形成にかかる理解醸成を求めて運動を展開して参りました。

あけましておめでとう
ございます。希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。
旧年中は、J A事業全般にわたりご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

昨年はコロナ禍から経済活動が正常化の動きとなる中、農業生産資材の高騰高止まりや夏場の猛暑と渇水による農畜産物の被害は、農業者の経営継続が、危ぶまれるほど大変厳しいものとなり

が一層重要となります。

また、販売面では引き続き佐渡米のPRに努め需要量の積み上げを目指して、販売先との結びつき等の営業強化に努めて参ります。

この様な中、主要農産物の稲作は、作況指数99となりましたが、佐渡コシヒカリの1等米比率は3%と、過去にも経験したことのない厳しいものとなる予想です。これは、登熟期の猛暑と渇水によるものと言われています。

価格面では米仮渡金は、改善されました。米の消費が減少する中で需給改善を確実にする為、引き続き主食用米の適正な生産と、水田活用米穀や大豆等の生産拡大により、需要に応じた米作り

ました。

畜産は耕畜連携の要であり、畜産農家の経営が継続可能な中長期的な政策等要請と共に、佐渡牛の評価向上に取り組んで参ります。

乳製品は、全国的に高い評価の佐渡産生乳の特長を生かし、安心・安全で高品質な商品の安定生産と販売拡大に努めます。

おけさ柿は、夏場の猛暑や霰の影響もありましたが、防霜ファンの設置等の効果もあり、霜被害は軽減されました。販売価格は競合産地の不作の影響もあり、昨年価格を上回り、価格を維持し販売完了の見込みです。
大型和牛繁殖支援施設の繁殖牛は、11月末での出荷は年間133頭となる予定です。(高千122頭、長岡8頭・販売予定3頭)市場価格は、飼料価格の高騰等による購買者の購入手控えや物価高騰による和牛肉の消費減少の影響で、大幅に下落し厳しい状況となり

現在、当J Aは、創造的自己改革の実践中です。特に、園芸振興を通じて『儲かる農業の実現』を目指して、県・市等からご指導も頂き、目標達成に向け、取り組みを進めています。実現には、生産振興に係るコストも発生する事から、更なる組織・経営基盤の強化は避けて通れません。経済事業・信用事業の健全性の確保と事業管理コスト削減等の、業務改革を進

めて参ります。

J A羽茂との合併については、昨年10月7日の臨時総代会において、合併決議がなされました。本年3月1日には佐渡市・一J Aとなる新生J A佐渡が誕生する事となります。両J Aの英知を結集し、佐渡の農業振興に取り組んで参ります。

今後とも、組合員の皆様との対話を通じて、多様な意見を賜り、地域に根差した事業の推進と必要な改革に取り組んで参ります。

本年も、事業全般にわたりご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますと共に、組合員の皆様、家族の皆様が健康で笑顔に満ちた年となりますようご祈念申し上げます。
年頭のご挨拶と致します。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

J A 佐渡

経営管理委員会・役職員 一同

経営管理委員会会長

永井 充

経営管理委員会副会長

石川 秀之

経営管理委員

東 昭一 土屋 克彦 田中 正己 鈴木 孝彦 渡部 敏正 齋藤 真一郎 高橋 正行 熊谷 正実 中川 義弘 安藤 義文 笠井 豊 安平 保彦 高井 伸一 大石 惣一郎 春日 吉昭 本間 清

監事

佐藤 洋子 本間 春美 相田 満夫 岡崎 敦

織田 照幸 池 善世 小池 一樹

代表理事専務

堅野 信

代表理事専務

安田 慎太郎

常務理事

細野 健一

常務理事

松井 和幸

ほか 地区営農委員会一同

職員一同

J A 佐渡

組合員組織代表 一同

青年部 女性部 ぼほえみ会 水稲部会 おけさ柿部会 加工柿部会 キウイフルーツ倶楽部 西洋なし倶楽部 さくらんぼ倶楽部 もも・ネクターン倶楽部 いちじく倶楽部 うめ倶楽部 りんご倶楽部 みかん倶楽部 フレッシュいちご倶楽部 すいか倶楽部 メロン倶楽部 ねぎ倶楽部 ゴーヤ倶楽部 アスパラガス倶楽部 採種倶楽部 切花倶楽部 球根倶楽部 食茸倶楽部 お茶倶楽部 とれたて直売部会 肉用牛部会 酪農部会

堀口 晃一 相田 智佳子 古藤 順一 高井 伸一 川上 輝雄 齋藤 真一郎 細野 幸太郎 赤塚 良和 須田 勝洋 高野 明浩 菊地 彦明 伊藤 昌彦 佐々木 正雄 金子 伸吾 掃部 義則 島川 昭則 羽二生 武実 関口 善実 佐々木 健二 和木 大健 後田 一則 長田 満則 石井 孝良 近藤 治良 神藤 治治 岩瀬 彰治 古内 富久 外内 和久





令和5年産 集荷・選果・販売状況

【集荷】

本年は夏の高温により果実の着色が平年より遅れたため、着色基準を変更し、集荷を開始しました。収穫期前半は比較的天候に恵まれ集荷は順調に進みましたが、11月以降は降雨の影響により集荷量が伸びませんでした。日焼け果や一部の地区で霰による被害が発生したことも重なり、70,119コンテナ(前年比72%)と豊作であった前年を下回る出荷となりました。

【選果】

着色遅れの影響から集荷量がまとまらず、中央選果場では10月6日より選果を開始しました。高温の影響による日焼け果の混入が多く見られたことに加え、集荷後半では降雨の影響による黒変・汚損果の発生したことや霰被害により品質が低下し格外率に影響しましたが、格外率は平年より低い結果でした。

虫害は、発生が多い予想であったハスモンヨトウ・カメムシの被害果の混入は少なかった一方で、スリップスやカイガラムシによる被害果の混入が目立ちました。

中央選果場のL以上比率は刀根早生は37.5%と小玉傾向となり、平核無は生育後半の肥大が良く56.7%となりました。糖度調査の結果は刀根早生・平核無ともに、平年値を上回る数値となり食味の良いおけさ柿となりました。

【販売】

市場訪問やトップセールスの取り組みに加え、販売促進活動が本格的に再開され、入間万燈まつり等での販売促進活動に取り組みました。

市場情勢は、高温の影響により先行産地の柿をはじめとする秋果実全般が不足であったことにより、シーズンを通して高単価が続き、市場販売単価は376円/kg(中央選果場)と前年に比べ高値での販売となりました。

選果場	集荷コンテナ数 (20kgコンテナ数)	前年比(%)	市場販売7.5kg箱 平均単価(円/kg)*	前年比(%)
中央選果場	26,015	68%	376	162%
小木	14,631	68%	389	156%
赤泊	29,473	79%		
J A 佐渡計	70,119	72%	-	-

※平均単価は11月末時点



◀LINE 公式アカウントができました！
アカウント名：JA 佐渡営農情報

営農フェアなどのイベント情報や指導会案内など営農関係の情報を配信！
② LINE アプリから読み込んで下さい



◀水稲情報メール配信サービス

または登録用アドレス
wbmv6348reg@mr.cbz.jp

水稲の生育情報などを配信！

12点出品され、形や色づき、糖度、硬度、2つ割りにした果肉の褐変具合などが審査されました。

最優秀賞 高橋 孝夫さん (両津)

優秀賞 金子 哲也さん (小木)

優秀賞 皆川 真美さん (両津)

優良賞 菊池 正憲さん (赤泊)

優良賞 金子 和義さん (真野)



防霜ファンがある長畝柿団地で

おけさ柿をつくりませんか？

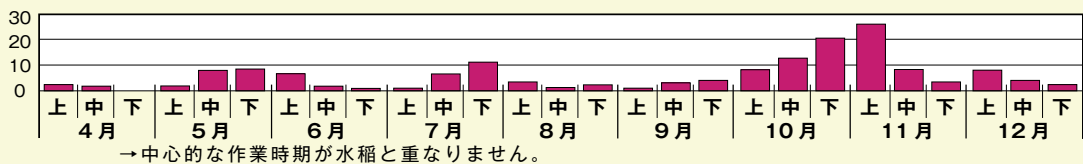
●長畝地区おけさ柿生産組合では柿団地でのおけさ柿栽培者を募集しています。
柿団地に入ること、すぐに栽培を始められます。

- ★ 柿の出荷はJA選果場利用で、手間いらず！
- ★ 薬剤防除は組合請け負いで機材購入の必要なし！
- ★ 水稲と作業時期が重ならない！
- ★ ベテラン農家から栽培を教えてもらえる！
- ★ 防霜ファンがあるから霜害の心配なし！
- ★ 友人を集めて兼業農家に！（複数人でも入植可能）

【主な作業と労働時間】

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
生育	発芽		○ 開花		⊖ 摘果		□ 収穫		
主な作業		← 摘らい	← 病害虫防除 8 回程度	→	摘果				せん定

10 アール
当たり
労働時間



兼業で頑張っています！

●私たち遊心会は長畝地区出身の友人を募って組織しており、離農者から30aの園地を借りて栽培を始めました。始めたころはわからないことが多く戸惑いでしたが、団地内にベテランが多く、指導をしてもらい栽培を続けてこれました。構成員は全員が兼業で忙しい中での作業ですが、友人が集まって作業を行うので会話や相談をしながら楽しく栽培しています。

遊心会 (構成員 3 名)



栽培説明会を
開催します！

日時: 令和6年1月27日(土) 午前10時

会場: JA 佐渡新穂支店2階会議室

出席希望の方、興味のある方、栽培に挑戦してみたい方はお気軽にお問い合わせ下さい！

JA 佐渡新穂営農農機課 電話 22-3137



◀おけさ柿情報メール配信サービス

または登録用アドレス
aruuq3381reg@mr.cbz.jp

おけさ柿の生育情報
などを配信！



◀その他園芸情報メール配信サービス

または登録用アドレス
pylq1332reg@mr.cbz.jp

水稲・おけさ柿以外の主だった
園芸品目の技術情報などを配信！

「根深ネギ(長ネギ)」「葉ネギ」用途に合わせて種類を選ぼう！ ネギ特集！



主役から薬味まで、和洋中さまざまな料理を引き立てるネギの活躍ぶりは、食卓に欠かせません。



栄養素

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。さらに抗菌、殺菌作用など様々な働きをします。体温を高めて血行を促進させる効果も期待できます。

選び方

根深ネギ

白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれているもの。巻きがしっかりしていて、光沢があり、ふかふかしていないものを選びましょう。

葉ネギ

葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりしているものを選びましょう。



保存方法

新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存しましょう。カットしたものは、ラップに包んで野菜室へ。細かく刻み、小分けにして冷凍しておくとも便利です。

根深ネギの食べ方

①白い部分の下部

甘みが強く、肉厚で繊維がしっかりしていて、食べごたえがあり、火を通すと、とろみのある食感になります。
【相性の良い料理】 焼きネギ、冷奴、鍋、ぬた、麺類、スープなど

②白い部分の上部

辛みと甘みのバランスが調和し、香りも良く、下部に比べ繊維が細く、やわらかいです。
【相性の良い料理】 麺類、丼もの、焼きネギ、鍋、スープ、みそ汁など

③分岐している(白と緑が混ざっている)部分

青い部分の辛みと、白い部分の甘みの両方が混在していて、内側にはワタ(白くフワフワとしている部分)があり、ざっくり切ってもやわらかい食感が楽しめます。火を通すととろみが出ます。
※葉の付け根部分に土が入り込んでいる場合があるので、水にさらしてから使しましょう。
【相性の良い料理】 豚ネギ炒め、スープ、みそ汁など

④緑色(葉身)の部分

4つの部位の中でいちばん辛みが強く、薬味に最適です。また、ネギの緑の部分は栄養もあって、汁物に使うと彩りも良いです。
【相性の良い料理】 中華炒め、スープ、みそ汁など

①の根元に近い部分には甘みがあり、④の緑色が濃い方に行くほど辛みが強くなっていきます。



佐渡産野菜はよらんか舎で♪

新鮮空間

よらんか舎

よらんか舎
今月の逸品

冬こそ野菜を食べよう！

ほうれん草、小松菜、にんじんなど代表的な緑黄色野菜が冬に旬を迎えます。冬野菜はβ-カロテンやビタミンC、Eが多く含まれ血行を良くして体を温め、冷えや風邪予防などにも効果的です。冬野菜を積極的に取り入れて、冷えや風邪に負けない体づくりにお役立てください。



1月の売れ筋トップ5

- 1 長ねぎ (長ねぎをローズハムで巻いてフライに！)
- 2 にんじん (にんじんもちにチャレンジ！)
- 3 りんご (輪切りにして衣を付けてふんわり揚げりんご)
- 4 さつまいも (さつまいもの甘煮！)
- 5 キャベツ (カレーの具材に！)

店舗情報

冬野菜・果物が続々登場！
出荷情報はブログをチェック!!



こたつの中で冬の味覚“干し柿”を お茶と一緒に楽しみください



松丘農園 田切須

活動年数 / 約50年

栽培品目 / おけさ柿、リンゴ、スイカ

◆松丘農園は約50年の歴史があります。スイカ栽培から始まり、おけさ柿、リンゴと徐々に栽培品目を増やしました。家族やパートの人たちで頑張っています。心を込めて作ったものを手に取ってくれたお客様から「美味しかったよ」「今年も待ってた」など反応をいただけることが何よりも嬉しいです。

🍃 こだわりや心がけていること

干し柿づくりは10月下旬から始まります。できるだけ自然乾燥させることを心がけ、ある程度干せたら乾燥機に移しじっくりと仕上げます。出荷は11月末から始まります。

🍃 出荷作業

完成した干し柿の形や大きさを整えて器に並べパッケージしていきます。

作業した翌日に発送をします。

毎年約1万パックを出荷・発送しています。



🍃 今後の目標

高校卒業と同時に始めた農業です。

農園として周りの協力もあり取り組んできました。

今後も続けていくことが目標です。

🍃 おすすめの食べ方

まずはそのまま食べてみて自然の甘みを堪能ください。



家庭菜園を 楽しもう!

計画を立てるときには、野菜の種まき、植え付け時期が大切です。また連作障害にも気を付けましょう。菜園をいくつかに分けて、作付けする野菜を1年ごとにずらしていけば、連作をさけることができます。

春からの栽培計画を立ててみよう!

★作付け計画★

季節ごとに種類を決めましょう!

種まき期は野菜の好む温度に合わせて

①高温性野菜 暑さに強く寒さに弱い

*発芽適温 23～27℃、生育適温 22～30℃、昼間 35℃くらいまでは耐えますが寒さに弱いです。

果菜 オクラ、トウガラシ、ピーマン、ナス 葉菜 ツルムラサキ、エンサイ

根菜 サツマイモ、サトイモ、クワイ、ショウガ、ヤマイモ マメ類 エダマメ、ササゲ



30℃以上の暑さに弱いが低温には比較的強い

*発芽適温 21～25℃、生育適温 17～27℃

暑さにはそれほど強いとはいえ、夜温が多少低くなくても構わない種類です。春に早まきすると発芽しないものがあります。

果菜 カボチャ、キュウリ、スイカ、メロン、トマト、トウモロコシ 根菜 ゴボウ マメ類 インゲン

②冷涼性野菜 やや寒さに弱い

*発芽適温 15～20℃、生育適温 15～24℃

葉菜 シュンギク、セリ、カリフラワー、ニンニク、セロリ、パセリ、レタス

根菜 ジャガイモ、ニンジン、ビーツ



寒さに強く、越冬させて収穫

*発芽適温 13～20℃、生育適温 13～21℃

葉菜 キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、ホウレンソウ、タマネギ、ネギ

根菜 カブ、ダイコン マメ類 エンドウ、ソラマメ *早まきに注意

★連作障害は輪作を活用!★

ナス科、ウリ科、アブラナ科、マメ科は連作すると病気や害虫が発生しやすい科です。障害の出やすい野菜を同じ畝で育てる場合は数年間隔をあける(休閑させる)必要があります。

そこで、連作障害が発生するのを避けるために同一の種および科の異なる野菜を順番に植える「輪作」を活用していきましょう。

休閑年限の目安

輪作年限	野菜の種類
1年休閑	ホウレンソウ、カブ、インゲンマメ、ミズナ、タカナ など
2年休閑	ニラ、パセリ、レタス、サラダナ、セロリ、キュウリ、イチゴ など
3～4年休閑	ナス、トマト、ピーマン、メロン、ソラマメ、ハクサイ、サトイモ、ゴボウ、カリフラワー など
4～5年休閑	エンドウ、スイカ、ミョウガ、ショウガ など

詳しくはお近くの営農窓口までぜひお問い合わせください!

農業税務に関するお知らせ

令和5年1月1日から12月31日までの通帳取引のうち、農業税務に係る取引の例示をまとめましたので参考にしてください。

令和5年12月作成

普通貯金（兼お借入明細）				仕訳		消費税区分	
年月日	摘要	お支払金額	お預り金額	内容	借方	貸方	☆：軽減税率対象
05-01-26	申告利用料	1,100	支援システム	農業所得申告支援システム利用料(令和4年分)	雑費	普通預金	課税
05-02-10	米代金	R3サイシユウセイサン	*****	令和3年度米の最終精算	普通預金	雑収入※1	☆課税・不課税※2
05-02-24	米代金	3スイデンカツヨウセイサ	*****	令和3年度水田活用米穀(加工用米等)の最終精算	普通預金	雑収入※1	☆課税・不課税
05-03-06	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	*****	水田活用の直接支払交付金	普通預金	雑収入	不課税
05-03-15	農)雑費	*****	R4土壌診断	土壌診断分析経費(令和4年分)	雑費	普通預金	課税
05-03-24	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	*****	水田活用の直接支払交付金(産地交付金)	普通預金	雑収入	不課税
05-03-28	申告利用料	11,000	Web利用料	Web農業簿記システム利用料(令和4年分)	雑費	普通預金	課税
05-04-07	農)雑収入	海上運賃助成柿	*****	離島流通海上運賃助成金(令和4年産おけさ柿)	普通預金	雑収入	不課税
05-04-18	農)雑収入	肥料高騰秋	*****	肥料価格高騰対策事業(秋肥)支援金	普通預金	雑収入※1	不課税
05-04-21	申告利用料	*****	R4減価償却	減価償却計算サービス利用料(令和4年分)	雑費	普通預金	課税
05-05-26	農)雑収入	03ユソウジヨセイ	*****	離島流通海上運賃助成金(令和3年産コシヒカリ)	普通預金	雑収入	不課税
05-05-26	農)雑収入	04ユソウジヨセイ	*****	離島流通海上運賃助成金(令和4年産コシヒカリ)	普通預金	雑収入	不課税
05-06-26	米契約金		*****	令和5年度産米出荷契約金(2,500円/30kg)	普通預金	前受金	-
05-07-28	振込	ツミタテハノウキン	*****	経営所得安定対策積立金返納(ナラシ対策)	普通預金	仮払金	-
05-07-31	農)会費・賦課	1,000	アオイロシソコクカイ	令和5年度JA佐渡農業青色申告会費	租税公課(会費・賦課※3)	普通預金	不課税
05-08-17	農)雑費	*****	ナラシ事務	経営所得安定対策における事務委託手数料(令和4年分)	雑費	普通預金	課税
05-08-17	振替	*****	ナラシ積立金	経営所得安定対策令和5年度積立金(ナラシ対策)	仮払金	普通預金	-
05-09-14	米代金		*****	検査買入分の米代金	普通預金	販売高	☆課税
05-09-15	米契約金	*****		令和5年度産米出荷契約金の償還払い(2,500円/30kg)	前受金(仮受金※3)	普通預金	-
05-09-21	米仮払金	カントリーカリバライ	*****	カントリーへの出荷分に対する仮払金(コシヒカリ7,600円こしいぶき5,000円/60kg)	普通預金	前受金(仮受金※3)	-
05-09-28	農)雑収入	05コムウンチン	*****	令和5年度産米持込運賃	普通預金	雑収入	課税
05-09-28	屑米代金	05ネンクスコメダイ	*****	令和5年度産屑米代金	普通預金	販売高	☆課税
05-10-11	農)雑収入	05ネンクスコメウンチン	*****	令和5年度産屑米持込運賃	普通預金	雑収入	課税
05-10-20	賦課金	*****		JA佐渡の賦課金	租税公課(会費・賦課※3)	普通預金	不課税
05-10-25	防除費	*****		共済組合防除費	農業衛生費(農業費※3)	普通預金	課税
05-11-10	JA米		*****	カントリー出荷分の米代金	普通預金	販売高	☆課税
05-11-10	米仮払金	*****	カントリーカリバライ	カントリー仮払金の償還払い(JA米出荷分:コシヒカリ7,600円こしいぶき5,000円/60kg)	前受金(仮受金※3)	普通預金	-
05-11-10	バラ利用料	*****	カントリー	カントリー利用料	賃借料	普通預金	課税
05-12-19	契約金利	*****	5ネンマイシツツカイヤク	出荷契約金に伴う金利	利子割引料	普通預金	非課税
05-12-25	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	*****	水田活用の直接支払交付金(飼料用米、米粉用米、WCS用稲、加工用米、飼料作物)	普通預金	雑収入	不課税
05-12-25	振込	サドシノウギヨウサイセイ	*****	コメ新市場開拓促進事業助成金(旧・水田リノベーション事業)(米粉用米・輸出用米)	普通預金	雑収入	不課税
05-12-25(予定)	農)雑収入	予約大口奨励金	*****	①肥料農薬を一定額以上ご予約いただいた方への奨励金(肥料費、農薬費それぞれの経費から入金分を差し引きます) ②肥料農薬を一定額以上ご予約いただいた方への奨励金(雑収入へ計上します)	普通預金	肥料費または農薬費※2 雑収入※2	課税
05-12-25(予定)	農)雑収入	CE優遇	*****	①令和5年度産米カントリーエレベーター利用優遇措置入金(経費から入金分を差し引きます) ②令和5年度産米カントリーエレベーター利用優遇措置入金(雑収入へ計上します)	普通預金	賃借料※2 雑収入※2	課税
05-12-26(予定)	柿代金		*****	小木・赤泊管内柿代金振込	普通預金	販売高※1	☆課税
05-12-27(予定)	柿代金		*****	小木・赤泊以外柿代金振込	普通預金	販売高※1	☆課税

※1 収入は収入、経費は経費へ計上します。通帳へは<収入>-<経費>の差し引きで入金されますのでご注意ください。

※2 消費税対象の方はJAへご相談ください。

※3 Web農業簿記システムをご利用の場合の仕訳

みんなの広場

今月のさわやかさん

自分でやることを
増やしていきたいです



佐和田事業所管内
ささき かずは
佐々木 和葉さん

Q. 現在取り組んでいることはありますか？
3年前にIターンで父の地の佐渡に来ました。日々挑戦しながら兼業農家として頑張っています。

Q. 何を作っていますか？
お米を作っています。周りの人たちにとっても助けられています。自分でやることを毎年少しずつ増やしていきたいです。

Q. お休みはどのように過ごしていますか？
景色を見ながらドライブすることが好きです。大野亀、紅葉山、棚田など魅力ある景色が多く佐渡中を巡っています。すごく楽しいです。

1日の疲れは、入浴剤やアイマスクを使ってリラクセスしてリセットしています。

Q. これからチャレンジしてみたいことや目標はありますか？
これからも佐渡に住みたいと思っています。農業はまだ初めて3年目なのでまだまだ自分でやるのが少ないので取り組めることをどんどん増やしていきたいと思っています。



今月の愛撮る



真野事業所管内
ほんま ふうか
本間 楓花ちゃん(4歳)
さきと
咲翔くん(1歳)
父 和也さん 母 みずきさん

ブロック遊びとプリキュアが好きな恥ずかしがり屋な楓香ちゃん。お姉ちゃんと遊ぶことや最近では鬼太鼓が好きで周りを良く見ている慎重派の咲翔くん。トマトが大好きで、食卓に出てくるとお父さんとお母さんの分までモリモリ食べます。ご両親からのメッセージ「これからも2人仲良く元気気で育てね。」



両津事業所管内
さとう しょうじ
佐藤 昭二さん(87)

人のやらないことを
やるのが好き



趣味を作ることは長生きに繋がっていると佐藤さんは言います。村上出身で村上堆朱が身近にあったこともあり木地に彫刻をして、漆を塗り重ねていく漆器を製作したり観音彫りや盆栽など様々な趣味を持っていますが、特に思入れのあるのは尺八です。

趣味にもこだわりを持ち、人がやっていないようなことをやってみたくて調べ出会ったのが尺八でした。人に教えられるくらいになるとうと仕事の合間を見ては猛勉強をしました。尺八制作は通信教育で2年半かけて習得し、演奏法は民謡部会に加入し身につけました。様々な趣味をもち、身につけたことは決して無駄にならなかったと振り返ります。何かやってみたくて何をやろうか迷っている人は、ぜひ尺八をやってみませんか。と笑顔でお話しいただきました。



『誤嚥予防のための筋トレのすゝめ』

耳鼻咽喉科医長 吉岡 邦暁 先生

「誤嚥を予防するために、家庭でできることはあるか」という質問を受けることがあります。そもそも、人は食事をする際に食べ物を認識し、それをスプーンや箸で捕食し、口元まで運び、口の中で咀嚼した後、食べ物には咽頭を経由し、食道に移動していきます。

誤嚥は、その中で食べ物を通り道と空気の通り道で穴違いを起こしてしまい、肺炎等が発生してしまうことです。年齢を重ねると、四肢の筋力が低下するのと同様に、飲み込みに関連する、のどの筋力低下が起きてしまいます。穴違いを予防するために、のどの筋力トレーニングは、有効な方法です。ここでは、道具が不要ないくつかの方法を紹介いたします。

①おでこ手を押し合う
5秒間程度おへそをのぞき込むように、おじぎをしつつ、手はそれを押し返すように押し合う。

②あごこぶしで上下に押し合い
下あごにこぶしを置いて、下を向いて力いっぱいこぶしを5秒間押し、こぶしは上に押し戻すように力を入れ、押し合う。

その他に、歌を歌ったり、人と会話を楽しんだりすることは、のどの筋力の維持や吐き出す力にもつながるのので積極的に心がけましょう。

もちろん、全身の筋力維持も非常に重要です。日々を活動的に、積極的に身体を動かしましょう。皆さんも、ちょっとした隙間時間に前述した筋力トレーニングを少しずつ実施して、誤嚥予防に努めてもらえたらと思います。

のど仏を持ち上げる筋肉を鍛える体操（1日3回以上、1セット10回）

佐渡ふれあい福祉会

介護福祉情報

食べやすさに配慮した「おもち」



スプーンで食べるおもち

伸びないべたつかないおもち

スプーンで食べるおもち

各税込 172円 (1袋50gあたり 29kcal)



よもぎ



お雑煮



お汁粉



きなこ餅

..... アレンジメニュー

国産もち米粉を使用し、おもちゃらしい風味に仕上げた介護食のご紹介です。普通のおもちだと喉に詰まるのが心配という方でも、ゼリーの様ななめらかな食感なので、安心して召し上がれます。

普段の食事の主菜や、汁ものに入れたり、おやつとしても最適です。

介護食区分は、4の【かまなくてよい】に分類されます。

※ご紹介商品以外にも様々な商品を取り揃えていますので、お気軽にお問い合わせください。





おいしい佐渡米コンテストを開催

11月25日、おいしい佐渡米コンテストを開催しました。34点の申し込みがあり、機械分析で上位の3点を絞り込み、食べ比べて審査されました。

栄養士、飲食店や宿泊施設関係者、専門学校生など25名が審査員を務め、用紙に食味官能審査の結果や意見を記入しました。表彰式は佐渡米生産者大会の会場で行われる予定です。

また、参加者に向け美味しい佐渡米の炊き方を紹介しました。今年のような猛暑の影響を受けたお米の場合、少し水を少なめにし、早炊きモードを選ぶと美味しく炊けます。



羽田空港で佐渡をPR

12月7日、8日の2日間、羽田空港でトキエア株式会社との共同出展で、佐渡農畜産物のプロモーション活動を行いました。

新米の「朱鷺と暮らす郷」・「新之助」の試食も行い、来場いただいた方から「おいしい！」と評価をいただきました。佐渡に遊びに行きたいとの声も多く、早くフライトする日が待ち遠しいですね。



大きさ、形しっかり確認して

11月25日、ルレクチエの出荷目合わせを行いました。出荷本番になり果実の大きさや香りなど最後の確認が行われました。今年は春先から気温が高く成長が早めに推移しましたが、8月の高温・少雨で肥大が停滞したため、やや小玉傾向になっています。芳醇な香りと味は申し分ない物が出来上がりました。



第19回佐渡産りんご「ふじ」の果実品評会(12/5) & 表彰式(12/8)

今年は夏の異常高温や、収穫直前の霰の被害など大変厳しい気象条件の中でしたが、糖度の平均は16度後半と非常に高く、果肉硬度も十分あり、全体的に「みつ」入りもみられました。

- 最優秀賞 柴原 寿美さん(真野)
- 優秀賞 柴原 豊明さん(真野)
- 優秀賞 有限会社 齋藤農園さん(新穂)
- 奨励賞 加藤 申一さん(真野)
- 奨励賞 高野 浩さん(新穂)



よらんか舎では3月頃まで様々なりんごが出荷されています！ぜひお買い求めください。



品評会審査の様子



表彰式

乳製品活用

★ レシピ

乳製品 × レモン

こくまさっぱり鶏肉とレモンのミルク煮

材料 (4人分)

バター … 50g (20g・30g)	薄力粉 …… 大さじ1
生クリーム …… 200ml	サラダ油 …… 大さじ1
レモンの輪切り …… 4~6枚	白ワイン …… 1/4カップ
レモン汁 …… 大さじ1	ローリエ …… 1枚
鶏もも肉 …… 3枚	塩・こしょう … 各適量
玉ねぎ …… 1個 (200g)	<スープ>
マッシュルーム …… 2パック	顆粒コンソメ … 小さじ2
	お湯 …… 200ml



材料



- 1 玉ねぎは縦半分に切ってから薄切りにする。マッシュルームは石づきを取って1個を6枚に切る。
- 2 鍋にバター20gを熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 3 フライパンを用意し、鶏肉は余分な脂を除いて1枚を4等分にし、軽く塩、こしょうし、薄力粉を茶こしなどで薄くまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から入れて強火で焼き、色づいたら返して両面を焼く。油を拭き取り、ワインを加えて煮立てアルコールを飛ばしたら、2の鍋に汁ごと移す
- 5 フライパンにバター30gを熱し、マッシュルームを炒めて軽く塩、こしょうする。
- 6 4にスープとローリエを加え、煮立ったらアクを取り、5のマッシュルームを加える。再び煮立ったら弱火にして蓋をし、約5分煮る。
- 7 6にクリームとレモンの輪切りを加える。煮立ったら弱めの中火で5~10分煮る。味を見てレモン汁を加え、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付けて完成。

4



皮を下にして、こんがり焼き目がついてから返しましょう!



余分な脂はペーパーで吸い取る

7



ポイント

- ・鶏肉は焼き目が両面に付けばOK! お肉は煮る間に火が通ります。
- ・バターは有塩でも大丈夫! 味つけの時に調整してください。



生活情報メール配信サービス

または登録用アドレス huvj8417reg@mr.cbz.jp

Aコープ特売情報やガソリン価格などの生活お役立ち情報を配信!

●●エコープでポイントを貯めよう!●●

エコープの日 1月17日(水)~18日(木)
 ポイント10倍! 毎月第3日曜日 1月21日(日)
 ポイント2倍! 毎週火曜日

クーポン券を切り取って、お近くのAコープ店にご持参ください。
 対象商品を特典価格にてご提供いたします。

◀ きりとりせん ▶



エコープ推奨品クーポン券

全農ブランド

北海道産小麦の小麦粉使用

冷凍うどん 5食入 1袋

クーポン価格 **348**円 **376**円

通常価格 480円(税抜) 518円(税込)

ご利用期間 令和6年1月2日~31日

※本クーポン券1枚で1品限りお求めいただけます。

※LINEクーポン: 期間中何度もご利用いただけます。



0906 0098

エコープの得する情報

節分はAコープへGO!!

2月3日(土)「節分の日」限定

ポイント
5倍!

Aコープ
全7店

必要なお買物は、
是非このお得な機会を
ご利用ください!



お手軽・便利な
カード型教育ローンだぞう!

安心・納得の
証書型教育ローンだぞう!



2023.8.1(火) ▶ 2024.4.30(火)

キャンペーン期間中は金利がおトク!

【カード型教育ローンの場合】

期間限定キャンペーン金利

年2.0%~

【変動金利 / 保証料込】

さらに
応援金利
でおトク!

年1.9%~

【変動金利 / 保証料込】

適用条件に
2項目以上
該当の場合

【証書型教育ローンの場合】

期間限定キャンペーン金利

年1.6%

【変動金利 / 保証料別途】

さらに
応援金利
でおトク!

年1.5%

【変動金利 / 保証料別途】

適用条件に
2項目以上
該当の場合

応援金利適用条件

【2項目以上に該当で応援金利を適用】

- ① 給与振込または年金振込をJAに指定されている方
- ② JAで他のローン契約（カードローン含む）のある方
- ③ JAカードの発行のある方
- ④ JAネットバンク契約のある方
- ⑤ JAで定期貯金（50万円以上）のある方
- ⑥ JAが定めるその他条件に該当する方

ローン商品内容

※保証機関によって異なります。

形式	カード型		証書型		
商品名	教育ローン（新潟県農業信用基金協会保証）	教育ローン（三菱UFJニコス株保証）	教育ローン（新潟県農業信用基金協会保証）	教育ローン（三菱UFJニコス株保証）	教育ローン（株ジャックス保証）
ご融資金額	10万円以上700万円以内（10万円単位）		10万円以上1,000万円以内（1万円単位）		
ご融資期間	○新規貸越可能期間：在学期間かつ65歳未満		○据置期間を含め最長15年（在学期間+9年）以内 ○据置期間は、初回ご融資日からご融資対象ご子弟の卒業予定年月の末日の6か月後までの範囲		○据置期間を含め6か月以上16年10か月以内 ○据置期間の上限は以下のとおり ・ご融資対象ご子弟入学前の7か月以内 ・卒業予定年月までの在学期間以内 ・卒業後の3か月以内
保証料	年0.4%（借入利率に含む）	年1.35%（借入利率に含む）	年0.4%（分割払い）	年1.0%（分割払い）	年1.0%（分割払い）

【共通項目】※応援金利等適用条件に該当しない場合は、店頭表示金利（【カード型】変動金利/年5.845% 【証書型】変動金利/年3.9%：2023年7月1日時点）が適用される場合があります。 ※上記金利は全JAの統一金利ではありませんので、実際の適用金利は各JAまでお問い合わせください。 ※上記金利はキャンペーン期間中にお申込みされ、2024年5月31日（金）までにお借入れされた方が対象となります。 ※お借入れ後の適用金利は、JA所定の基準金利を基準として、証書型については年2回、カード型については都度見直しを行います。 ※お借入期間中に適用条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、応援金利適用を中止させていただきます。 ※表記されている情報は2023年8月1日現在のものとなります。 ※繰上返済や返済条件を変更する場合には、JA所定の手数料が必要となります。 ※ローン商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。 ※月々の返済額をお知りになりたい方には、店頭にて返済額の試算を承っております。 ※詳しくはJA窓口までお問い合わせください。 【カード型について】※上記キャンペーン金利・応援金利は、新潟県農業信用基金協会保証をご利用いただいた場合の金利となります。 三菱UFJニコス株保証をご利用いただいた場合は、キャンペーン金利：2.95%、応援金利：2.85%となります。 ※カード型の金利は、証書型の金利に保証料率を上乗せした利率としております。 【証書型について】※別途、年0.4%～1.0%の保証料がかかります。 保証料は保証機関によって決まさせていただきます。

耕そう、大地と地域のみらい。

失効ポイントの利用期限にご注意ください!

総合ポイント

【ポイント失効日】
令和6年2月29日(木)



ポイントの有効期限の確認は
最寄りのJA窓口にてご確認頂けます。

お詫びと訂正

12月号 (Vol.365) にて以下の点が間違っておりまして。お詫びして訂正いたします。

10ページ みんなの広場 愛撮る
(誤) 父 寛浩
↓
(正) 父 寛宏



冬季地域座談会開催のご案内

1月15日から2月上旬にかけて開催を予定しております。詳しくは、各事業所よりご案内致しますので、皆さまぜひご参加いただき、ご意見をお聞かせ下さい。

また、参加される方はマスクの着用や出席者の間隔を空ける等のご協力をお願いします。風邪等の体調に不安がある方はご出席をお控え下さい。



今月の「家の光」



定価 629円(税込)
お求めはお近くの
JA支店窓口へ

11月末 JAの概況

		前年比
組合員数	14,843人	△257人
(内正組合員数)	6,741人	△252人
(内准組合員数)	8,102人	△5人
貯金	1,133億7,509万円	△15億7,846万円
貸出金	108億2,748万円	4億5,219万円
共済保有高(保障)	2,975億5,484万円	△150億4,644万円
購買品供給高	35億5,791万円	7,181万円
販売品販売高	36億1,276万円	△9,960万円



経営管理委員会だより

11月27日(月)開催の主な協議事項

- ① 経営管理委員との契約について〔1〕
- ② 経営管理委員との契約について〔2〕
- ③ 経営管理委員との契約について〔3〕
- ④ 役員報酬等審議委員会の設置および委員の選任について
- ⑤ 役員報酬等審議委員会への諮問について
- ⑥ 役員選考委員会の設置および委員の選任について
- ⑦ ATMの再編について

理事会だより

11月21日(火)開催の主な協議事項

- ① 令和5年度県常例検査改善状況報告について
 - ② 不良債権の処理方針について
 - ③ 信用事業方法書(内国為替取引)の一部変更について
- 11月30日(木)開催の主な協議事項(臨時)
- ① 移動金融店舗車輛の取得について



挑戦!!

クロスワード

ヨコのカギ

- ①おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ②旅行前に——ブックを買った
- ③俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ⑤北を向いたとき西になる方向
- ⑥丁寧というご飯です
- ⑧横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫セイウチの口からよっきり
- ⑬農地——、道路交通——
- ⑭DNAが含まれる体の設計図。——操作
- ⑮猫が中で丸くなっているかも
- ⑯不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑰彼女は——を言わせず彼を外に連れ出した
- ⑱エレベーターの表示では「B」

タテのカギ

- ①大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- ⑦エッセーともいいます
- ⑨かつお節や昆布で取ります
- ⑩ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ゆでた麺をざるにあけて行います
- ⑬大股の人は広めです
- ⑮カメやカッパの背に付いています
- ⑰——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑱カラオケで楽しむもの
- ⑲——の計は元旦にあり
- ⑳旧暦1月の異称
- ㉑見張ること。——カメラ

【解き方】

クロスワードを解いてA～Eの二重ワクの文字を並べると、一つの言葉ができます。それが答えです。

1	7	10		17	20
2			15		
3			13		
	8	11		18	
4		12		19	21
5	9			16	
6			14		

12月号の答え

ABCDE
シクラメン



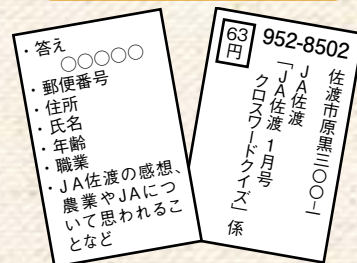
応募総数
61件

1	ク	ツ	シ	タ		15	ソ	17	コ
2	マ	イ	ゴ			13	サ	バ	ク
				タ		11	テ	ラ	ド
3	シ	チ	メ	ン	チ		ヨ	ウ	
	ヤ			カ	キ		ビ		
4	ラ	イ	ブ			14	キ	リ	エ
5	ク	キ			12	セ	メ	ン	ト

【締め切り1月25日(木)必着】

- 正解者の中から抽選で5名の方にJA商品券を差し上げます。当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
- 皆様にご記入いただいた個人情報につきましては、当広報誌に利用する以外使用いたしません。
- 必ず63円はがきまたは63円分の切手を貼って応募して下さい。
※当選者の方への商品券は今月中に発送いたします。

応募方法



今月の表紙

○焼く手と箸が止まらない♪

4年ぶりの開催となる「佐渡牛肉まつり」を11月23日に開催しました。佐渡和牛と地場野菜の食べ放題で、七輪を囲んで楽しんでいました。同日開催で行われたバター作り体験は、一生懸命容器を振って楽しんで作っていました。



編集 後記

年も改まり「辰年」になりました。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。このような年こそ新しいことに挑戦するのはどうでしょうか。取り組んだことは必ず経験になり、経験は人生を豊かにしていくための1つだと思います。私も、少しでも気になることは、とりあえず「やってみる!」を大切に、この辰年を過ごしてみようと思います。皆さま、寒さ厳しい日が続いていますがお元気で過ごしてください。

