

JA佐渡

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

2013
10
Vol.243



新穂小5年生の稲刈り体験

特集

平成25年産おけさ柿
作柄状況と販売対策について

JA佐渡広報誌

平成25年産おけさ柿

作柄状況と販売対策について

〔おけさ柿生育状況〕

本年のおけさ柿の生育は、生理落果が少なく着果、肥大とも順調に推移しており、生理傷害やカメムシ被害も今のところ少ない状況から、前年比5%増の生産量を見込んでいます。

9月の降水量が多く、気温も下がってきていることから着色も進み、10月には、品質が良く大玉なおけさ柿が収穫できるものと期待しています。

収穫前の台風等の気象災害には、十分に注意するとともに、収穫時期には丁寧な選果・選別と選果場からの情報に注意するよう心がけてください。

〔全国的な柿の作柄状況〕

さて、先行産地の和歌山や奈良等の柿の作柄は、9月現在では平年並みですが、昨年のような着色遅れでおけさ柿と競合する可能性は今のところ少ない状況です。

先行産地や多品目の販売情報をつえ、スムーズな産地リレーができるよう精度の高い産地情報を消費地に提供することが、おけさ柿の有利販売において、重要な要素となりますので、皆様からの情報提供も積極的にお願いいたします。



〔JA佐渡おけさ柿出荷販売対策〕

販売単価300円/kgを目指して次の事に取り組みます。

〔販売対策〕

- ①小玉果実除外による1級品の有利販売に努めます。
(本年度よりS玉は、すべて2級品となりますのでご注意ください。)
- ②市場への安定的な供給によって販売価格を確保します。
- ③積極的な産地PRを行ない、消費拡大を図ります。
- ④無選果品の販売を拡大し選果コストの削減を図ります。
- ⑤ギフト品の取り扱いの拡大に取り組みます。

〔JA佐渡おけさ柿選果場稼働計画〕

選果場の受け入れ開始予定日および稼働予定期間は次のとおりです。

中央選果場

10月2日頃～11月15日頃

(羽茂選果場管内の方はそちらの情報に従ってください)





「おけさ柿があのでランチパックに」

山崎製パンでは「ランチパックシリーズ」でおけさ柿をジャムに使った商品を開発し、平成24年12月から5ヶ月販売され、新潟県を含む地域限定で約20万个を売り上げました。

山崎製パンの役員によると平成25年も、おけさ柿を使った商品を継続販売したいとの事です。

なお、おけさ柿を使ったランチパックは、島内の森林整備の為に1個につき1円の寄付と、約20万円が佐渡市に寄付されています。



受付:10月1日~10月31日迄
 発送:10月20日頃より
 ※天候等により発送が遅くなる場合もあります。



おけさ柿 価格	
(1) L / 2,800円 (送料別) (18玉入り)	
(2) M / 2,500円 (送料別) (20玉入り)	
(3) L / 4,200円 (送料別) (36玉入り)	
(4) M / 3,600円 (送料別) (40玉入り)	

お申込先	連絡先	連絡先	連絡先		
相川営農	☎ 74-2061	吉井営農	☎ 63-6104	赤泊営農	☎ 87-3133
高千出張所	☎ 78-2111	新穂営農	☎ 22-3137	両津営農	☎ 27-7111
佐和田営農	☎ 57-2522	畑野営農	☎ 66-3133	加茂出張所	☎ 27-6171
金井営農	☎ 63-3217	真野営農	☎ 55-1030	中央選果場	☎ 27-7106(FAX兼)

平成25年産米初検査報告

J A佐渡は25年産米の初検査を9月6日、畑野検査場で行いました。検査対象は島内全域から出荷された「こしいぶぎ」186袋（1袋30kg）、「あきたこまち」231袋で、一等米比率は80%となり、昨年度に比べ僅かに上回りました。事前に民間検査機関で行われた放射性物質調査では、25年度産米からは有害物質は検出されず安全が確認されています。

ました。

初検査結果について検査員は、「粒張り及び粒揃いは平年並み、作柄については農家聞き取りの結果前年並みとなっている。一部地域では力ムムシによる斑点米が見られたが、24年産のような胴割れ粒の発生は見られない。適期刈取りを心がけ、適正な乾燥・調製を順守してください」と講評を述べました。

検査に先立ち経営管理委員 高橋会長は、「新農業倉庫も稼働をはじめ、各地から新米の搬入が始まる。的確な検査・格付けはもちろんのこと、倉庫内作業での安全対策も心がけてほしい」とあいさつをし

検査に立ち会った営農指導員は、「こしいぶぎは品質が良く、今後も高品質が期待できる。刈り取り適期の天候が懸念されるが、刈り遅れとならないよう努めてほしい」と話しました。



厳正な検査が行われました

おいしいお米の炊き方

1

お米は「研ぐ」のではなく「洗う」

・水を一気に注ぎ、「ザクザク」と手早く混ぜずぐに水をあげ、その後2~3回やさしく洗う。

お米が水を一番吸うのはやはり一番最初の水洗いの時。手早く最初の水を替える事でヌカの香り、お米に吸わせないようにできます。研ぐ時は体重をかけたり、米粒をごすりつけたりするのは良くありません。表面のヌカを落とす事が目的なので、研ぐというよりも洗うという感覚で！

2

浸透時間は季節で変える

・水加減はお米1に対して1.1~1.2が基本！

水加減をしっかりしても炊飯器によって炊き上がりが硬かったり、柔らかかったりします。最初は炊飯器の分量通りに炊いてみて、次からは「我が家の水加減」にしてみてください。お米を炊く前に、水分をたっぷり芯まで浸透させましょう。浸す時間の目安は「夏場：30分程」「冬場：1時間30分程」

3

蒸らしは仕上げと考える

・炊き上がったご飯を釜底から起こすようにふっくらと混ぜ合わせ余分な水分を飛ばして、少しだけ蒸らしていただきます。

最近の炊飯器にはほとんど「蒸らし機能」が付いています。炊き上がった後、すぐに開けてすき返しても大丈夫です。炊飯器で炊き上がったお米を、おいしく仕上げる作業が「蒸らし」です。釜の中の蒸気を予熱で米粒に吸着させます。

Aコース

トキのふるさと佐渡から自然の恵みと手づくりのこだわりが育んだコシヒカリをお届けします。

朱鷺の舞 (5kg×1袋)

農業や化学肥料を5割以上削減【当地区慣行栽培比】で生産された佐渡産コシヒカリ100%です。

2,900円 (税・送料込)

Bコース

朱鷺の舞 プラス 切り餅 (5kg×1袋) (200g×3袋)

3,680円 (税・送料込)

祝!!トキ放鳥・2世誕生

朱鷺の舞う島佐渡産コシヒカリ 新米贈答キャンペーン

【キャンペーン期間平成25年10月10日~平成25年12月20日】

Cコース

朱鷺と暮らす郷づくり認証制度 朱鷺と暮らす郷 (5kg×1袋)

農業や化学肥料を5割以上削減【当地区慣行栽培比】し、なおかつ佐渡市基準の「生きものを育む農法」により生産された佐渡産コシヒカリ100%です。

3,100円 (税・送料込)

Dコース

朱鷺と暮らす郷 プラス 切り餅 (5kg×1袋) (200g×3袋)

3,880円 (税・送料込)

●お申込・お問合せ: 桜コープ佐渡米穀センター ☎0259-63-6110
Aコープ各店他島内取扱い店に備え付けのチラシにご記入の上、お申込下さい。

ついに登場! 発芽したての玄米が全自動で美味しく炊ける炊飯器

- ① ボタン1つで玄米を発芽させて発芽玄米へ! 短時間で発芽、そのまま炊飯・保温まで。
- ② 内釜はダイヤモンドコーティング! 銅釜の約5倍の熱伝導率。消費電力も抑え経済的。
- ③ 超高圧炊飯 他社製品を圧倒する1.7気圧・沸騰温度116℃で調理。

お求めは
桜コープ佐渡
建材センターへ
0259-24-1161



★ JA 佐渡直売所名称決定 ★

新直売所の名称は「新鮮空間よらんか舎」に決定しました。
～名称の由来～

「新直売所の空間は新鮮なものであふれています。この空間に身を置くと、心もフレッシュになります。ちょっと立ち寄ってみませんか？」

また、親しみを込めて佐渡の方言「よらんかや」を使いました。
必ず多くの方が直売所を利用してください。

多目的スペースの名称も新直売所公募の中より選考されました。

広場名称「よってこ広場」

応募件数33件の中から選ばせて頂きました。提案された名称は、ひとつとして同じものは無く、みなさん真剣に考え応募いただいたことが伺えました。有難うございました。

新直売所「新鮮空間よらんか舎」

★加工品出荷者募集★

農産物出荷者も募集中♪

平成26年7月にオープン予定のJA佐渡新直売所（金井）に農産物の加工品を出荷してみませんか？

佐渡で生産された農産物を使った漬け物などの農産加工に取り組んでいるグループの皆様など、JA直売所では加工品出荷者を募集しています。

この機会に「自分が作ったものが売れる喜び」を楽しんでみませんか。

もちろん、これから加工に取り組んでみたい方、グループでの参加も歓迎いたします。希望者は、食品衛生法などに関する研修会なども開催しますのでお近くのJA佐渡営農農機課または本店園芸振興課（63-3101）の直売所係へお問い合わせ下さい。

☆出荷のための主な条件など☆

- 直売所出荷者の方には全員「直売所会員」への登録をお願いしています。
 - 入会金（案）：2,000円/退会時返金はいたしません。
 - 部会活動費（案）：2,000円/毎年
 - ※活動費は、所属する会の活動資金です。
- 加工品は佐渡島内で生産された原材料を使用したものに限り、食品添加物の使用はできるだけ避けたい方が喜ばれます。加工原料確認書の提出が必要となります。その他原材料は国内産に限り、製造・販売には「食品衛生法」に基づく要件が必要です。具体的な内容については、ご相談ください。
 - ①「加工所」の施設許可を受けた場所で作ったもの
 - ②「食品衛生責任者」の選任、グループ内に1名は必要です。
- 加工品の販売には、「食品衛生法」等にもとづく次の表示（ラベルなど）が必要です。
 - ①品名②原材料名③原料生産地④内容量⑤賞味または消費期限⑥保存方法⑦製造者または販売者名
- 加工品は「製造物責任法（PL法）」の対象となりますのでPL保険への加入が必要となります。
- 加工品を出荷する場合は、事前の次の書類を提出いただきます。
 - ①保健所の製造許可証（コピー）
 - ②PL共済（保険）の契約書（コピー：1年ごとに更新）
- 加工品を出荷する場合は、JAが主催する講習会への参加を義務とします。
- 出荷する商品の規格・数量・価格は原則自由ですが、売り場スペースとの関係も有りますのでご相談させていただきます。このほか、詳細はお問い合わせください。

雑誌「地上10月号」で 佐渡が紹介されました



【今後のJA・地域を展望する企画】世界農業遺産にみる農の価値

石川県能登地域とともに2011年に日本で最初に世界農業遺産に認定された新潟県佐渡島。島では、認定のきっかけになった「生物多様性保全型農業」の意義や価値を発信するための模索が続いています。佐渡島の取り組みをとおして、日本の農業がもつ「多面的機能」の価値を多くの人に伝えるためにはどうすればよいのかを考えます。

『地上』は1947年に創刊された「農と食の総合誌」です。読者対象は主に地域農業の担い手や地域リーダー層ですが、近年女性の就農が増えており、女性読者も増えてきています。



◆家の光雑誌ご紹介◆

『家の光』… “協同のこころ”を家庭で育む雑誌として1925年に創刊され、2010年5月号で創刊85周年を迎えました。女性はもちろん、家族みんなで楽しく読める総合家庭雑誌です。読者参加の誌面づくりを大事にし、感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭園芸など「得する・役立つ・元気が出る」記事が満載!

『ちゃぐりん』…「いのち・自然・食べ物・健康・農業」の大切さを小学生に伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌をめざしています。子ども達の好奇心・探究心・想像力を喚起する元気で楽しい誌面です。(島内の小学校へ無料配布中)

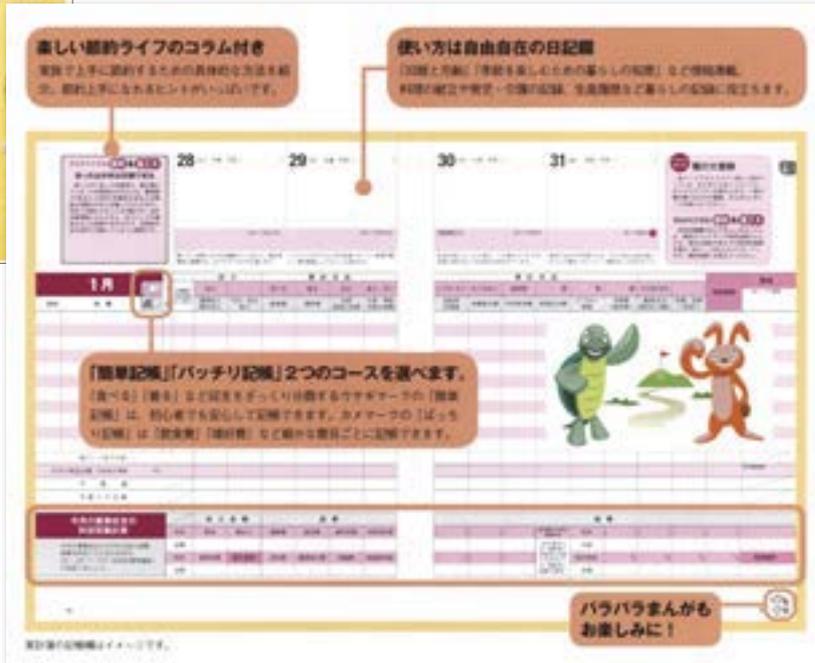
『やさい畑』…2002年に創刊した日本ではじめての家庭菜園雑誌。菜園生活を通じて「自然と暮らす豊かなライフスタイル」を提案します。

お求めは、お近くのJA支店窓口へ



「家の光」のお申込は…お近くのJA支店窓口へ！

「家の光」12・1月号は
家計簿とお料理カレンダー付



「家の光家計簿」は平成26年1月からの記帳・帳簿等の保存義務に対応しています。

記帳・帳簿等の
保存制度とは

白色申告者のうち、所得が300万円を超える方が対象だった農業収支の記帳・帳簿等の保存義務が、平成26年1月以降、すべての農業者に拡大されます。所得税の申告の必要がない方も、記帳・帳簿等の保存が義務化されます。

1月号別冊付録・・・毎日野菜を350g！健康レシピ集

1日野菜350gの献立づくりが楽しくなる

野菜を中心に、魚など旬の食材をたっぷり使った献立例は忙しいときに大助かり。さらに、1つの野菜で主菜から副菜までバリエーションに富んだレシピ満載。

健康管理に役立つ情報がひと目でわかる

ご飯によく合うおかずレシピには、すべて1人分のエネルギー（カロリー）と塩分、カルシウム量を記載。

旬の野菜料理が満載、使いやすい素材別索引引き

季節ごとに野菜のおやつや漬け物も紹介。また毎日の献立に悩んだときは野菜別の索引が大活躍。

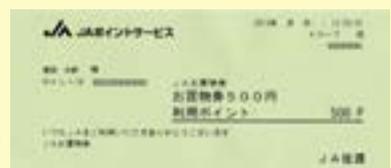
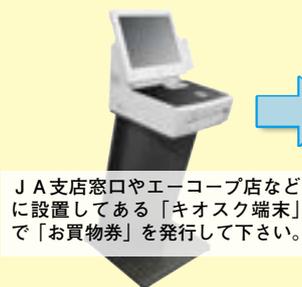


総合ポイントの失効にご注意！

JA佐渡総合ポイントは平成26年2月に失効になる分があります。

対象者には後日ご案内いたしますが
KIOSK（キオスク）端末でも失効ポイントの確認が出来ます。
お早めに「お買物券」に交換をお願いします。

「お買物券」発行方法



「お買物券」
発行完了



JAバンクで 非課税運用を はじめてみませんか？

平成26年
1月から
NISA
少額投資
非課税制度
がスタート
します。

NISA（少額投資非課税制度）のポイント

- ❶ 公募株式投資信託等の売却益・普通分配金が非課税
- ❷ 平成26年から平成35年までの10年間、毎年100万円の非課税枠
- ❸ 投資をはじめた年から最長5年間の非課税期間
- ❹ 非課税枠は最大で500万円
- ❺ 日本国内に住む20歳以上の方が対象

※非課税口座は1人1口座、1つの金融機関でのみ開設できます。
 ※非課税口座は、他の口座と損益通算ができません。
 ※各年100万円の非課税投資枠は、その年のみ使えます。非課税期間中の売却は自由にできますが、売却部分を非課税投資枠として再利用はできません。
 ※JAバンクで取り扱う公募株式投資信託が対象となります。JAバンクでは上場株式・上場投資ご注意ください信託・不動産投資信託等は取り扱っていません。

<ご留意いただきたい事項>

●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）でご確認ください。●投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）でご確認ください。【購入時】申込手数料がかかるファンドがあります。【運用期間中】運用管理費用（信託報酬・管理報酬等）が日々信託財産から差し引かれます。【換金時】信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

<お問い合わせ先>

佐渡農業協同組合

登録金融機関 関東財務局長（登金）第441号
 代表理事理事長 前田 秋晴
 〒952-8502 新潟県佐渡市原黒300番地1
 お問い合わせ先 本店 金融事業部 運用課
 電話番号 0259-27-5187



コープ佐渡 建材センター 佐渡市吾湯152-1
0259-24-1161

10/14^月

AM9:00 ~ PM5:00

2013秋の展示フェア

台所・お風呂・トイレの
リフォームいつするの!?
水廻り展示即売会

今でしょ!!

環境にやさしい商品をお買い得価格にて取り揃えました! 皆様のご来場をお待ちしております!!

ホーロー洗面化粧台

水道直圧式

連続給湯出力 **38.4kW**

※寸法は (M) と同じです。

ワンタッチ式ウォールトップ (FFタイプ別梱包)



※寸法は (A) と同じです。

〈地球にも家計にもやさしい〉
環境対応型商品!!

エコキュート

太陽熱温水器

40~50% OFF

40% OFF



大切な方の旅立ちを真心こめてお手伝いさせていただきます



組合員の皆様が安心してご葬儀ができるように式場、控室使用料はいただいております。

多様なご葬儀の提案・法事、ご葬儀に関する事前相談、料金のお見積り、いつでもご相談ください。

(念仏も含め地域の様々な葬儀に対応させていただきます)

～お気軽にご相談ください～

葬祭センター 出張葬
佐渡市新穂大野1865番地2 ☎0259-22-4447

JAレインボーホール ホール葬
佐渡市新穂大野1865番地2 ☎0259-22-2241

JAレインボーホールまの ホール葬
佐渡市真野新町456 ☎0259-55-2673



株式会社コープ佐渡

JA佐渡おけさ柿販売懇談会

9月5日に平成25年産おけさ柿の販売促進に向けて、懇談会が行われました。北海道や京浜地区などの取引市場関係者や行政担当・選果場・生産者組織の関係者を交え、活発な意見交換が行われました。県佐渡農業普及指導センターからは「気象災害が少なく、着果量も多め。生育・果実肥大ともに順調で大玉生産が期待できる。」と説明がありました。また、JA全農にいがたからは、販売促進に向けて①高品質・安定出荷の実現 ②情報を収集し、安定販売につなげる ③効果的な消費宣伝でおけさ柿の認知度アップに取り組むとの報告がありました。



JAにいがたグループとしてJA佐渡からも2名の職員が東北の復興お手伝いに行ってきました。今年には主に草刈りのお手伝いをさせて頂きました。草むらからは茶碗や日用品、未開封のお酒などが出て来ました。津波はこの山間まで来ていました。鉄骨の建物は最後まで避難を呼びかけた職員が居た建物です。定期的な余震、農地の復元、原発問題、諸々の保障問題など。まだまだ震災は終わっていません。



～終わらない震災～
お手伝い
行ってきました。



JA佐渡版
「美しい街づくり」

8月25日(日) 各支店管内
夏のゴミ拾いボランティアを行いました。春は1トントラック一杯になるゴミも今回はとても少なかったです。JA組織・市役所職員・地域のみなさん、たくさんの参加有り難うございました。

JA佐渡女性部 エコープマーク品商品研修 ～お菓子まつり～



9月7日(土) JA金井支店
JA佐渡女性部の部員拡大を狙い☆一般の皆さんと一緒にエコープマーク品の勉強会を行いました。お菓子の食べ比べや、食品添加物について学びました。こだわり厳選された商品だけに与えられる「エコープマーク」の称号。安全安心を皆様にお届けしています。女性部の共同購入では割安でお求めいただけます！あなたも女性部員になりませんか!?



JA佐渡ほほえみ会 ボランティア活動

9月18日(水) 西三川デイサービスセンター
真野・新穂支部のほほえみ会の会員11名にて舞踊やレクダンス、大黒舞を披露し、園児と共に敬老会のお祝いをしました。利用者さんからのたくさんの拍手や、興味深い園児達の真剣なまなざしに、演芸披露にも力が入りました。

(株)ジェイエイ・エコープ佐渡 エコープマーク品商品研修

9月13日(金) JA佐渡新穂支店
エコープマーク品商品研修会を開催しました。エコープ店舗利用者委員をはじめ店舗社員、計40名が参加しました。全農にいがたとエコープマーク品製造メーカーより講師3名をお迎えし、パウムクーヘン・ポテトチップスのエコープマーク品と市販品の食べ比べや、体に良いお酢を使ったメニュー提案、小麦粉にこだわる乾麺や天ぷら粉の商品説明など、実際に手に取り試食してみ、安全・安心の国産原材料を優先使用したエコープマーク品の良さを学びました。



OB会グランドゴルフ & ゲートボール大会

9月4日に恒例となりました、佐渡農協OB会親善ゲートボール&グラウンド・ボール大会を金北の里、城塚みどりの広場を会場に開催されました。天候にも恵まれ、総勢53名のOBが参加し、各競技とも大いに盛り上がりました。熱戦を繰り広げた結果、ゲートボールの優勝は「松ヶ崎」準優勝「畑野B」グラウンド・ゴルフの優勝は「佐和田支部 近藤幹雄さん」準優勝「金井支部 福井重則さん」でした。今回のグラウンド・ゴルフでは、ホールインワンをされた方が2名出るという場面もあり、終始、笑顔の連続でした。



JA佐渡食茸部会先進地研修

JA佐渡食茸部会は8月28日から30日にかけて、先進地研修を行いました。全農椎茸事務所主宰の「佐渡特集入礼会」を視察後、岩手県遠野市の椎茸生産者のほ場を見学し、大規模なハウス栽培や品質を考慮した栽培方法について学びました。

両津支部 活動報告

島内研修旅行

両津支部では、8月22日島内一日研修旅行を行いました。

参加者が48名となり、マイクロバス2台での移動となりました。

まず新穂地区の「佐渡アグリカルチャーショップ」へ行き、トマト、ブドウのハウス栽培を見学し、次に佐和田地区にある末武農園の、いちじく栽培を見学し、それぞれ、生産者からの説明を熱心に聞きました。

昼食は佐和田の味彩を会場に、佐渡産野菜や果物を使った料理をとてもおいしく頂きました。

特にトマトを使った釜飯が珍しく大変好評でした。

一日有意義な研修会を行う事ができました。



いちじくの園場見学



ぶどうハウス見学



昼食に舌鼓

“もしもの未来”から見えてくる やっぱり大切だね、日本の豊かな食と農 5

食べものが外国からの
輸入頼みになったら…

近未来予測! 日本の夏が、今よりもっと暑くなる!?

なんか最近、暑さが尋常じゃない
気がする!



1

実はこれも、TPPに参加したことが
原因かもしれないよ



2

えー、どうして!?

これまでは田んぼが夏場の気温上昇を
おさえてくれていたのに、TPPに参加
しちゃったから……



3

田んぼが少なくなると、気温が上昇
っちゃうの? こんなところにも影響
が出るなんて~!



4

それにしても
暑いわ

田んぼが失われたら、
気温上昇をおさえる効果も激減!?

農林水産省の試算によると、日本がTPPに参加した場合、お米の生産量は32%も減少する、というショッキングな数字が出されています。つまり、水田面積が約3割も減少する、ともいえるのです。

田んぼは、食料生産だけでなく、さまざまな多面的機能を保持していますが、じつは夏場の気温上昇を抑制するはたらきもあります。稲の光合成や蒸発散などによって、光や熱を吸収したり、田んぼに張った水が熱を蓄えたり水分を蒸発させたりすることで、空気を冷やしてくれるのです。平成15年に農林水産省が行った調査では、同じ地域内でも、市街地に比べると田んぼの周辺は、気温が3~5度も低いことがわかりました。

TPPの交渉参加によって、もしも多くの田んぼが失われるような事態になったら、日本の夏は、これまで以上に酷暑に見舞われてしまうかもしれません。

(監修/ 東京大学大学院教授 鈴木宣弘)

新潟厚生連
佐渡総合病院からの

医療のお話

頭痛

諦めないで、受診を



脳神経外科医師

佐藤 大輔

「私は、今まで頭痛を経験した事はありません」と言う方はほとんどいらっしゃらないのではないかと思います。頭痛と一口に言っても、くも膜下出血や脳出血・脳腫瘍のような危険な頭痛から、肩こりからくるものまで様々な種類があります。基本的には、症候性頭痛（急性頭痛、何か頭の中に原因となる病気が隠れているもの）と機能的頭痛（慢性頭痛、俗に言う頭痛持ちの頭痛）に分けられます。このうち、危険な頭痛が含まれるのは、症候性頭痛です。これは、体や脳の異常から来る頭痛です。生命を脅かす多くの疾患が含まれており、CTやMRIで検査をすればすぐに原因が分かるものがほとんどです。

今回は慢性頭痛のお話です。ある統計では、我が国では4人に1人の方が慢性の頭痛に悩まれていると報告されています。それくらい頭痛はありふれた症状です。普段通りの生活が出来る方もいますが、人によっては食欲がなくなったり、仕事や家事が手に付かず、日常生活に支障が出るほどの頭痛をお持ちの方も大勢おられます。

年に数回、または月に数回ひどい頭痛を繰り返すため病院に行つて検査を受ける。しかし問題なしと言われて、そのまま我慢してひどくなったり、市販の痛み止めでごまかしている方も少なくないと思います。慢性頭痛の多くは確かに、CTやMRIでは確定診断できません。しかし、しっかりと話を聞いて、頭痛の性状や、現れるタイミング、頻度から診断が付くこともあります。片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛・薬物乱用頭痛と慢性頭痛にも様々な病名があります。それぞれ対処の仕方が違います。体操やストレッチで改善する頭痛から、特殊な予防薬を必要とする頭痛もあります。間違つた対処法では治らないどころか悪化させてしまうことが多いため、まずは自分の頭痛のタイプをきちんと把握することがとても重要です。

程度によっては、慢性頭痛は本当につらい症状です。もし頭痛持ちの方がおられたら、是非ご相談にいらしてください。「頭痛ぐらいで〜を休むなんて〜などと考えず、気軽に受診できる環境を整えましょう。」

佐渡ふれあい福祉会

介護・福祉



オムツと尿取パッド

Q 夫は要介護4の寝たきり状態です。2回分吸収と書かれている尿取りパッドを尿漏れがしないように2枚重ねて、1日4回交換しています。毎回尿漏れを起こしてしまいます。パッドの使用量も多くなり、購入費用も多額で悩んでいます。何か良い方法はありませんか。

A ○テープ止めの紙オムツは、その人に合ったサイズを選び、尿とりパッドは、尿量や通気性で選んでいただくことをお勧めします。

パッドは、重ねて使用するよりも厚みによる隙間ができ尿漏れの原因になりますし、男性と女性で使用するパッドを使い分けたり、紙パンツには紙パンツ専用のパッドを使用する事で尿漏れが少なくなります。

○1回の尿量は、高齢になると減少し、個人

差はありますが1回100〜150cc、1日では700〜1,200ccと言われています。

2回分吸収(300cc)タイプの尿取りパッド1枚約16円、夜間は通気性の良い、900ccタイプ1枚(約54円)または、1,100ccタイプ1枚(約58円)を使用する事で漏れる心配もなく経費を節約できます。

○佐渡市では、要介護4または、5の認定を受けた在宅の高齢者を介護している家族の方にオムツ等の介護用品の支給サービスがあります。

詳しくは佐渡市役所やお近くの支所または、行政サービスセンターの担当者にお問い合わせ下さい。(施設に入所されている方は、支給の対象とはなりません。)

○紙オムツや尿取りパッドの選択にお悩みの方は「ふれあい館」631-2300、「ふれあい館南佐渡」881-1500では、各種の試供品を用意しております。また、1袋単位で、ご家庭や病院などに無料配達対応しておりますので遠慮なくお申し付け下さい。



「いろいろな所に旅行へ行ってみたい!」

Q、お仕事は何をされていますか?
飲食店で働いています。

Q、趣味は何ですか?また、休日は何をしていますか?
買い物をしたり旅行に行ったりするのが好きです。休日は旅行に行って観光や買い物していることが多いですね。最近千葉に行ってきました。

Q、これからチャレンジしてみたいことはありますか?
役に立つ資格をとる!

Q、好きな男性のタイプを教えてください。
おもしろくて、よく笑う人。包容力がある素敵な人がいいです。

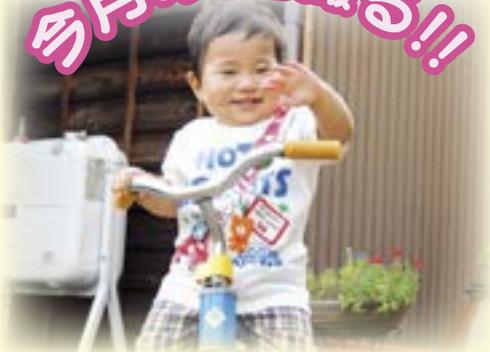
今月の さわやかさん



新穂支店管内
きくち ありさ
菊池 亜里沙さん

みんなの 広場

アイドル 今月の愛撮る!!



両津支店管内 (加茂歌代)
えのき るい
榎 琉碧くん (1歳)

お父さん 和樹さん お母さん 貴子さん

やんちゃで行動派!そして甘えん坊な琉碧くん。この秋には妹が誕生し、お兄ちゃんになります。ご両親からメッセージ「思いやりのある元気な子に育ててね。もうすぐお兄ちゃんになります。妹と仲良くしてネ!」



金井支店管内 (秋津)
おおかわうち よしひら
大川内 吉平さん (72)

いきいき人生 「健康の秘訣は地産のお茶を飲むこと」

現在吉井にあるお茶工場で工場長を務める大川内さん。代々続いていた佐渡のお茶文化を絶やさないようにと決意し、15年ほど前から工場の運営に携わってきました。

品不足に悩んだり、生産調整をしなければならなかったりと苦労を重ねてきましたが、出来上がったお茶の香りと新茶を皆に届けたいという強い思いで工場運営に力を注いで来ました。日々勉強を欠かさず、柿の葉を使った柿茶など新たな取り組みも積極的に実践しています。

「佐渡で生産されるおいしいお茶をぜひ皆さんに知ってもらい、手に取ってもらいたい」と話す大川内さん。この工場で生産されたお茶は、Aコープ各店舗で販売されていますのでぜひお買い求め下さい。

お知らせ

秋期営農フェア開催

生産資材のご提案、農機・自動車等多数展示しますのでぜひご来場ください。

- ▼日時 10月26日(土)・27日(日)
午前8時30分～午後5時
(27日は午後4時まで)
- ▼場所 中央営農農機センター

岩の平園祭開催

佐渡の知的障がいを持った仲間が、毎日の作業や余暇活動を通して制作した作品の展示・販売。一生懸命練習した芸能の発表。毎年好評を頂いている模擬店・福祉バザーなど。今年も盛りだくさんの企画を用意しました。皆様のご来園を心よりお待ちしております。

- ▼日時 10月27日(日)
午前10時～午後2時30分
- ▼場所 岩の平園・第二岩の平園
※佐渡市役所新穂行政サービスセンターより送迎バス有り
- ▼お問い合わせ 第二岩の平園
担当/野口(22-3880)

(株)ジェイエイ・エコープ イベント情報

エコープ畑野店 創業祭
10月9日(水)～11日(金) 営業時間9:00～19:30
エコープ金井店 収穫祭
10月18日(金)～20日(日) 営業時間9:00～19:30
エコープ新穂店 収穫祭
10月23日(水)～25日(金) 営業時間9:00～19:30
皆様のご来店お待ちしております

11月3日(文化の日) ふれあいアッセまつり開催決定

アッセグループが一体となり、佐渡の新鮮で安全な食材をPRします。安い・安全・農産物の大即売! 家族みんなで楽しめるイベントも盛りだくさん!

- ▼日時 11月3日(日)
午前9時～午後3時30分
- ▼場所 佐渡広域総合流通センター
(新穂潟上 道の駅周辺)

第28回佐渡総合病院 病院祭のご案内

今年も病院祭を開催いたします。JA佐渡金井支店収穫感謝祭も同時開催いたしますので、ぜひご来場下さい。

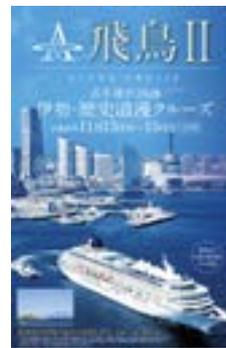
- ▼日時 10月20日(日)
午前9時～午後3時30分
- ▼場所 佐渡総合病院
- ▼問い合わせ先 佐渡総合病院
総務課・総務課長(63-3121)

平成26年度 JA佐渡職員募集

職種および採用人員	総合職(営業含む) 3名
応募資格	昭和43年4月2日以降に生まれた者、高校卒業以上、普通免許取得者
採用試験	平成25年11月18日(月)
採用時期	平成26年4月
提出書類など詳しくは教育人事課までお問い合わせ下さい。	
☎0259-27-6161	

飛鳥II 伊勢・歴史ロマンクルーズ

JA新潟グループが豪華客船飛鳥IIを貸切、感動の一時をご用意致しました。皆様を、旅の究極、クルージングへご案内致します。ぜひこの機会にご乗船ください。



お申込は農協観光へ
☎27-6168

8月末 JAの概況

		前年比
組合員数	15,755人	(622人)
(内正組合員数)	(9,139人)	(▲219人)
(内准組合員数)	(6,616人)	(841人)
貯金	1,122億2,413万円	(10億9,430万円)
貸出金	198億6,505万円	(11億7,367万円)
共済保有高(保障)	4,633億3,229万円	(▲117億8,066万円)
購買品供給高	27億3,359万円	(▲1億6,865万円)
販売品販売高	25億7,809万円	(2億4,313万円)

経営管理委員会だより

8月20日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 旧金井セルフ給油所の土地の処分(売却)について
- ⑤ 旧金丸事務所および金丸倉庫と同土地の処分(売却)について

理事会だより

8月12日開催の主な協議事項(臨時)

- ① 相川支店冷暖房設備の入替工事について

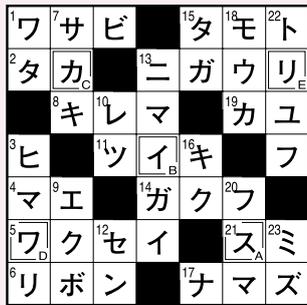
8月22日開催の主な協議事項

- ① 外部出資の引き受けについて
(新潟県農業信用基金協会)
- ② 外部出資の引き受けについて
(新潟県酪農業協同組合連合会)
- ③ 出資口数の減口について
- ④ 相川・両津支店融資後方事務の融資センター移管について
- ⑤ 一般貸出について
- ⑥ 平成25年度米仮渡金の設定について
- ⑦ 平成25年度CE仮払金の設定について
- ⑧ 貸出金利の一部変更について

☆☆☆ 今月のAコープの日 >> 10月21日(月) 22日(火) ポイント2倍! ☆☆☆

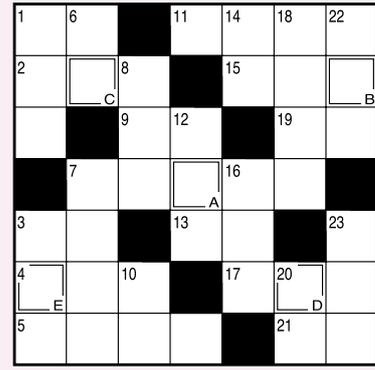
***** 毎週火曜日:ポイント2倍 毎月第2日曜日:レジ袋持参で5ポイント 毎月第3日曜日:5% OFFの日 *****

★9月号の答え
スイカワリ



【締め切り10月18日(金)消印有効】
※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。
当選発表は11月号誌面。

クロスワード
に挑戦!!



【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。

9月号の当選者

川上重乃さん/須田洋子さん/藤井光江さん/
吉田里美さん/末武良樹さん
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。

夕テのカギ

- ①魚のうろこのような——雲
- ③川が海へ流れ込む所
- ⑥奈良公園にたくさんいる動物
- ⑦ベッドが取り付けられている——列車
- ⑧朝まで一睡もしませんでした
- ⑩一、十、百、千……次は?
- ⑫鎌倉、室町、江戸といえば
- ⑭あなたが今読んでいるのは——の鍵
- ⑮夜になると博多の中洲に並ぶもの
- ⑯10月の第2月曜は——の日
- ⑰雨宿りのために借りることも
- ⑱こねこねして、小鳥にあげたり、釣り針に付けたり
- ⑲座らずに芝居などを楽します

ヨコのカギ

- ①チョコがハサミならグーは
- ②ベテランに教えを請う——芸人
- ③スチール製とアルミ製に分別してリサイクル
- ④ヤッホーと叫べばヤッホーと返る
- ⑤片目をパチリとつむって
- ⑦立てば——、座ればボタン、歩く姿はユリの花
- ⑧緊張したときにゴクリと飲み込むもの
- ⑩眠る気はなかったのにうとうと
- ⑫臭いものにはしてしまいたい
- ⑭ピタゴラスの——を使って問題を解く
- ⑯生きとし生けるものの一つずつ
- ⑰海の—— ——屋敷
- ⑱目玉焼きの目玉の部分

エコープマーク推奨品



エコープ
玄米こめ粉入
むしパンミックス

☆規格 800g 1袋
☆特典価格(税込) 500円
(通常価格588円)

下記の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。対象商品の特典価格にてご提供いたします。

エコープ推奨品クーポン券



エコープ
玄米こめ粉入むしパンミックス
800g 1袋 **500円** (税込)
(通常価格588円)

ご利用期間 平成25年10月1日～31日
※クーポン券1枚で1品限りお求めいただけます。

エコープ玄米こめ粉入り
むしパンミックス

玄米の健康パワー

白米に比べて玄米は、主要な栄養素を豊富に含んでいます。その玄米の健康パワーをご紹介します!

- 食物繊維が豊富!
便秘の解消など生活習慣病を防ぐことに一役かってくれます。
- ビタミンB1でエネルギーを
糖質をエネルギーに変えることで、疲労回復・肥満防止に効果があります。

- ポリフェノールで血液サラサラ
ホルモンの分泌を促して更年期症状を予防したり抗酸化作用によって血管の老化を防いだり、血流を良くする働きがあります。

フライパン料理

玄米の風味と砂糖の甘く香ばしい風味が良く合ったケーキです。

焼りんごケーキ

- 材料(1ヶ分)
- ・本品……………2カップ(200g)
 - ・卵……………1個
 - ・牛乳……………約120ml
 - ・りんご……………1個
 - ・砂糖……………40g
 - ・無塩バター……………20g

作り方

- ①りんごの皮をむき、縦割り24等分に切り分けておく
- ②ボールに牛乳、卵を入れ、良く混ぜ合わせてから本品を入れ、さ

- らに良く混ぜ合わせる
- ③コーティングがしてあるフライパンに砂糖を入れて中火にかけ、キャラメル色になってきたらバターを入れる
- ④バターが溶けたらりんごを均一に並べ、その上から生地を流し込んで蓋をして弱火で約15分程度焼く
- ⑤お皿の上にフライパンをひっくり返して取り出したら出来上がり。
※焦げやすいので火加減は十分ご注意ください

食ベて み〜っちや



女性部両津支部

野田ジュンさん

米粉もちっとした食感がピザとベストマッチ！
具材はお好みで♪



オリジナル・ピザ ～米粉でもちもちの食感に～

材 料

生 地

さどっ粉 (米粉ミックス粉) … 250g
イースト菌 …… 3g
バター …… 10g
スキムミルク …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1弱
ぬるま湯 …… 200～250cc
(最初に200cc加え、手のひらで押し込んだときボールの底近くまですなり押し込める程度まで水を加えていく)

トッピング…5枚分

ナチュラルチーズ …… 375g
 { ピザ用とろけるチーズ …… 250g
 { ゴーダチーズ …… 125g
 (JA佐渡ミルク工房のチーズ)
 たまねぎ …… 中2個 (500g)
 ケチャップ …… 適量
 トマトピューレ …… 大さじ10
 (ない場合はケチャップ)
 ピーマン …… 1/2個
 粉チーズ、タバスコ …… 適宜

作り方

1. ボールに生地材料を入れかるく混ぜ、水を加えてこねる。生地はなめらかになるまで100回くらい台の上で強くたたきつける。(餅つき機を利用する場合10分が目安。)
2. 生地を5等分に切り分け、ぬれ布巾をかけておく。
3. ピーマンとたまねぎの下ごしらえをする。
①たまねぎは輪切りまたは千切りにしたあと、耐熱ビニール袋に入れて2～3分レンジで加熱する。水分を絞り、ザルに広げて冷ましておく。②ピーマンは中の種をくり抜いて輪切りにする。
4. 油を薄く敷いた天板の上で、丸めておいた生地を手のひらで押し広げ、麺棒で20センチくらいの円形まで均一に丸く押し伸ばす。
5. 生地の上にトマトピューレ大さじ2をひろげ、たまねぎ、チーズをそれぞれのせ、上からケチャップで5重の渦巻きを作り、さらにピーマンの輪切りを適宜のせる。
6. 200度に温めておいたオーブンで12～13分焼く。
7. お好みで粉チーズ、タバスコをふりかけてできあがり。

ワンポイント

- 小麦粉より水分を多く吸収するので、水加減は少しずつ加水していきます。
- ピザ生地の場合は発酵を省略します。
- 焼き時間は、お使いの器具により調整してください。

家の光図書 新刊

お求めはお近くの JA 支店窓口へ

知識ゼロからの 現代農業入門



・専門外の人ではわかりにくい日本農業の基礎的知識や最新動向、農業政策の歴史・国際社会との結びつきから、米・野菜・畜産などの情報まで幅広く網羅。知識ゼロでも日本農業の全体像がよくわかる農業入門書。
・八木宏典 監修
・定価(税込) 1,365円

遅く食べても太らない おやすみ前のベジごはん



・胃腸の働きを整える大根や人参、消化がよい豆腐や納豆など、寝る前に食べても太らず体にやさしいデトックス食材を効果的に使ったヘルシーレシピ集。鍋やフライパンが1つあれば、10分で簡単にできあがる。
・庄司いずみ 著
・定価(税込) 1,050円

女子栄養大学 デトックス・オイル・レシピ



・体によく、やせると話題のオメガ3系オイル(亜麻仁油、えごま油、オリーブ油、なたね油、ごま油)の使い分けがわかる、オイルレシピの決定版！女子栄養大学監修だから、オイルの効果も知ることができる。
・嶋田葉子 著/川端輝江 監修
・定価(税込) 1,365円

新版 絵とき 金子さんちの 有機家庭菜園



・有機農業の第一人者が、有機農業の動どころと33種類の野菜のつくり方を、わかりやすいイラストで紹介。農業に頼らず、有機肥料で作る野菜づくり。長年の経験から得た、とっておきのワザを惜しみなく伝授。
・金子美登 著
・定価(税込) 1,575円

