

# JA佐渡

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



取れたての筍・アスパラガスと共に（今月の愛撮る：美和愛ちゃん・結希ちゃん）  
あいど みおな ゆずき

特集

総代会速報

新役員体制について

特集 総代会速報

# 新役員体制について

就任のごあいさつ

「佐渡産」を前面に出し売り抜きます

経営管理委員会 会長 齊藤 孝夫

さる5月23日の通常総代会で経営管理委員に選任され、その後の経営管理委員会で会長に選任されました。過去二期は副会長、そして今期は会長の任を背負うことになりました。

私は学校卒業後すぐに就農し、以来40年余り農業一筋の人生でしたので、大きな組織の経営管理を任せられる責任の重さを強く感じております。しかし優秀かつ沈着冷静な理事者に恵まれており、彼らには日常業務に専念していただき、会長としての私は、他の経営管理委員と力を合わせ、農協の基本方針や重要事項の決定に力を注ぐことにより、経営管理委員会の本来の任務を果たしてゆきたいと思っております。組合員の皆様のご支援、どうかよろしくお願い致します。後継者不足や高齢化などで農業を取りまく状況は厳しく、農協の経営健全化も並大抵な努力では達成できません。しかし組合員サービスの維持向上のため「健全化」は焦眉の課題です。組合員の皆様には辛いことをお願いしなければならぬということもあろうかと思いますが、ご理解をいただきたいと思っております。TPPや、農協改革など、国の農業政策は矛盾に満ちたものがあります。私達は農業を守り発展させるため「ものを言う」農民にならなければなりません。

農協はその先頭に立つてがんばります。佐渡の農畜産物は、味やみばえ、安全性ゆえに消費者に大変喜ばれ品切れになるものさへあります。昨年オープンした直売所「新鮮空間よらんか舎」の人氣も高まっています。農地が少なくても野菜類は回転で収入増が見込めます。農協はその意味で大規模農家のみでなく、小規模農家も発展の可能性を見つけて応援します。若い就農者も、厳しい環境条件の中、佐渡のあちらこちらでがんばっていますので佐渡農業の未来には明るい兆しもみられます。

先の通常総代会で決議しました原発再稼働反対につきましては、第26回全国農協大会でも脱原発の方向が示されており、その姿勢を貫きたいと思っております。佐渡の世界遺産認定の可能性も含め、将来の佐渡は決して暗くはありません。「佐渡産」を前面に出して「何でも売ろう」をスローガンに、農畜産物を売り抜く努力を致します。

どうか三年間元気な佐渡農業をめざしてがんばりますのでよろしくお願い致します。

5月23日、金井コミュニティセンターにおいて第22回通常総代会が開催されました。

今回の総代会では、経営管理委員および監事の任期満了に伴う役員の変更が行われました。

総代会終了後には、経営管理委員会・監事会を行い、新しい役員体制について協議されました。経営管理委員会会長をはじめとした新しい執行体制について速報としてお知らせいたします。

佐渡の元気は、農業の元気から

経営管理委員会 副会長 渡辺 清一

先の総代会で2期目の経営管理委員に選任され、その後の経営管理委員会で副会長に選任されました。どうぞよろしくお願ひします。

齊藤新会長の補佐役として選任されましたので、その立場をわきまえる事は勿論ですが、Uターン組として過去に積重ねた経験やこの3年間の経営管理委員としての経験を活かし、農協経験者とは別の視点から見た農協経営の在り方やますます厳しくなってくる産地間競争に勝ち残るためのブランド戦略・販売戦略などを積極的に提言していきたいと思っております。

佐渡は農林漁業が複合的に営まれている地域で、地域の活性化と農林漁業の活性化とは表裏一体であり、行政・農協・漁協・森組等の連携強化が不可欠と考えています。

また、農業・農協改革については、全国的な動きも大事ですが、佐渡の課題を現場目線で解決する知恵が大事です。その改革を自主的・主体的に創り上げる必要があります。そのためにも、組合員・JA役職員の総力を結集し、佐渡が、農業が元気になるベストな改革を目指し、皆様と共に頑張っていきたいと考えています。

どうかご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

持続可能な農業・農協を目指して

常勤監事 寺岬 利長

五月二十三日の通常総代会及び監事会において常勤監事を拝命いたしました。今までは違う責任の重さを痛感するところです。

現在、国会では農協法改正が審議されています。改正のポイントは、准組合員の利用制限、全中の一般社団法人化、JA監査の全中監査から公認会計士監査への変更等ですが、果たしてこれだけで政府が目論んでいる農業所得向上につながるかは甚だ疑問です。

幸いJA佐渡には、農業ビジョン・経営ビジョンが示され、これに基づき策定されたJA佐渡農業戦略及び各支店の地区営農ビジョンの実践活動がなされています。自らの役割は、これらの職務執行状況を監査することにより持続可能な農業の振興と併せて農協経営の健全性の確保につなげていきたいと考えています。

近年、農業・農協を取り巻く環境が厳しくなっていますが、皆様のご指導をお願いいたします。

経営管理委員



経営管理委員  
(金井地区担当)  
仲川 庸一 (69)  
佐渡市中興



経営管理委員  
(佐和田地区担当)  
稲辺 茂樹 (51)  
佐渡市八幡



経営管理委員  
渡辺 秀夫 (68)  
佐渡市北立島



経営管理委員  
(相川地区担当)  
山本 純道 (69)  
佐渡市小川



経営管理委員会  
副会長  
渡辺 清一 (69)  
佐渡市羽吉



経営管理委員会  
会長  
齊藤 孝夫 (63)  
佐渡市新穂長畝



経営管理委員  
菊地 敬助 (65)  
佐渡市四日町



経営管理委員  
(真野地区担当)  
佐々木正雄 (63)  
佐渡市大倉谷



経営管理委員  
木下 良則 (63)  
佐渡市宮川



経営管理委員  
(畑野地区担当)  
中川 武則 (68)  
佐渡市畑野



経営管理委員  
(新穂地区担当)  
齋藤真一郎 (53)  
佐渡市新穂青木



経営管理委員  
甲斐 陽一 (67)  
佐渡市潟端



経営管理委員  
清水 明 (65)  
佐渡市千種



経営管理委員  
(女性部代表)  
計良 愛美 (60)  
佐渡市潟脇



経営管理委員  
(女性部代表)  
甲斐 逸枝 (68)  
佐渡市潟端



経営管理委員  
(青年部代表)  
林 良宏 (58)  
佐渡市市野沢



経営管理委員  
三國 豊 (69)  
佐渡市片野尾



経営管理委員  
(両津地区担当)  
菊池 右一 (64)  
佐渡市河崎



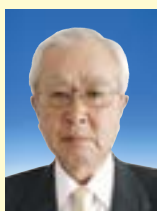
経営管理委員  
(赤泊地区担当)  
渡辺 鉄男 (65)  
佐渡市三川



経営管理委員  
(小木地区担当)  
金子 二郎 (67)  
佐渡市木流



員外監事  
小池 一樹 (43)  
佐渡市原黒



監事  
野崎 陽一 (67)  
佐渡市新穂長畝

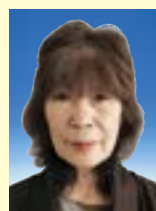


監事  
山本 優 (63)  
佐渡市平清水



常勤監事  
寺岬 利長 (59)  
佐渡市小川

監事



経営管理委員  
(生産者組織代表)  
石塚 絹子 (64)  
佐渡市戸中



経営管理委員  
(生産者組織代表)  
池田 広之 (51)  
佐渡市金井新保

※年齢は5月23日現在

退任された役員

今回の役員改選に伴い、次の経営管理委員、監事の方々が退任されました。長い間、農協運動にご尽力いただきありがとうございます。敬称略、前経営管理委員会、監事会の席順)

■ 経営管理委員

- 高橋 一五 (会長)
- 中川 新次 (相川地区)
- 磯部 勝昭 (相川地区)
- 加藤 亘 (佐和田地区)
- 市橋 悦男 (金井地区)
- 本間 清一 (金井地区)
- 北見榮二郎 (金井地区)
- 榎 清一郎 (畑野地区)
- 中川 宏 (真野地区)
- 後藤 守重 (赤泊地区)
- 静岡 勝 (両津地区)
- 信田 和彦 (青年部代表)
- 岡 幸子 (女性部代表)
- 中川 保 (生産者組織代表)
- 鈴木 学 (生産者組織代表)

■ 監事

- 宮川伊都子 (常勤監事)
- 畠山 一彦 (監事)
- 後藤 國臣 (監事)

# 第22回通常総代会 ~全議案承認される~

平成27年5月23日 会場：金井コミュニティセンター

金井支店管内の総代本間博さんが議長に選出され、本会は進行されました。

平成26年度の事業報告および剰余金処分案、平成27年度の事業計画、経営管理委員および監事の選任など10議案および特別決議が提出され、全ての議案が原案どおり承認されました。

## ~ 主な提出議案 ~

- ・平成26年度事業報告および剰余金処分案の承認について
- ・平成27年度事業計画の設定について
- ・経営管理委員および監事の選任について
- ・経営管理委員、理事および監事の報酬決定について
- ・平成27年度賦課金の賦課方法、徴収時期および徴収方法の決定について
- ・株式会社 佐渡乳業への増資引受けについて
- ・特別決議「佐渡の豊かな農林水産資源と自然環境および島民の命とくらし産業を守るため、原発の再稼働反対に関する特別決議」

※詳しくは別途配布の第22回通常総代会資料をご覧ください。

JA佐渡総代500人	
本人出席	281人
委任状出席	1人
代理出席	1人
書面出席	160人
出席者合計	443人



# JA佐渡米販売情報

## 26年産佐渡米販売状況

5月15日現在

コシヒカリ	主食用販売計画 (トン)	販売実績		主食用 契約率 (%)
		数量 (トン)	前年同期比 (%)	
佐渡地区	15,758	10,904	98	100
新潟一般	126,656	71,425	104	89
魚沼地区	21,583	14,882	126	98
岩船地区	13,561	7,983	102	94



佐渡産コシヒカリは、収穫前契約などにより全量が販売見通しがたち、契約率は100%となりました。これは、26年産米の品質が良好であったことから、実需からの評価は高く引き合いが強いことから早期の契約につながったと思われます。

## 生きもの調査のお知らせ

今年の「佐渡市生きもの調査の日」は6月14日(日)と8月2日(日)です。

6月14日に中央営農農機センターでのビッグフェスティバルにおいて、生きもの調査指導会を行います。ぜひご参加ください。

# 水稲

一等米比率90%以上の継続を！！  
 適期「中干し」で充実した籾に！！

## 中干し開始の目安は1株が15本になった時！！

好天が続くと茎数はとても多くなります。車と同じで茎の増加はブレーキをかけても急には止まりません。特に好天により早く田植を行った田んぼでは、少し早いと思っても（田植後35日後から）「中干し」を行うことが高品質へと繋がります。

また、「溝切り」も併せて行い排水性を向上させ、「中干し」の効果を向上させましょう！！

### 「溝切り」・「中干し」の効果

- 細かい茎の発生を抑制させ、倒伏や高タンパクの防止へと繋がります！
- 「ワキ」や「根腐れ」の防止により、根を強く生育させます！
- 地盤を固め、機械が埋まるのを防ぎます！

### 中干しの開始時期

- 中干しの開始目安は15本/株（田植後35日頃）。
- ※天候やほ場によって生育が違いますので、開始時期付近で生育状況を確認しましょう。



●中干し開始時期を迎えた「ほ場」



●株当たり茎数：15本



●小ヒビが入る程度の中干し

- 中干し期間は概ね「2週間」程度行い、そのあいた乾きすぎる場合は一回1～2cm程度湛水し、うわ根（よこ根）が切れないようにしましょう。

## 気象変動に強い稲づくり ～ケイ酸肥料の活用～

### ケイ酸の施用時期

- 「ケイ酸」資材を秋または春（基肥）に施用していない（または施用量が少ないと思われる）場合は、中干しが終了した時に施用しましょう。

### ケイ酸効果ポイント① 高温障害・心白粒軽減

- 『ケイ酸施用で根張り充実！根の活性を高めます！』
- 高温条件では、根の活力が低下してしまいがちですが、ケイ酸を施用することにより根張りをよくして丈夫な稲体になります。
  - ケイ酸を施用した稲は蒸散が活発化し葉の温度が低下（クーラー効果）するため、高温によるストレスを和らげます。

### ケイ酸効果ポイント② 登熟不足対策

- ケイ酸は葉の受光態勢を良くし光合成を活発化させる働きがあるため、登熟が高まります。

お勧め資材名	施用時期	10a施用量	備考
スーパーシリカプレミアム20	6/29～	30～40kg	加里成分が不足しているほ場では、「けい酸加里」の施用をお奨めします！
けい酸加里プレミアム34	7/10頃	20～30kg	

### ☆その他

「佐渡米未来プロジェクト品質向上90」により佐渡島内（旧市町村単位に10カ所程度設置）の水稲栽培ほ場100ヶ所（サポーターほ場）に、佐渡米品質向上を目的とし「栽培概要看板」「稲作・生育情報看板」を設置いたしました。中干し指導会等はサポーターほ場にて開催されますので、是非お立ち寄りください。

# 新規就農者紹介

平成25年から2年間、JAファーム佐渡で担い手育成の研修生をやられた小谷さん。この4月から独立し、農地を借りて複合経営を目指し頑張っています。

「何かを育てる事が好きで、農業と食べ物に興味を持った事から高校・大学と農業系を選択しました。その時にインターンシップやバイトを通して苦労ややりがいを知り、様々な事を学びました。」と話す小谷さん。

楽しい農業をモットーにしており、「目標は自分の直売所を持つ事。人との繋がりを大切にしたいので、直接消費者に販売できる様な経営スタイルを目指したい。」と語られていました。

ここに まみ  
**小谷 真美 さん (23歳)**

耕作地：梅津・駒坂・加茂歌代

**栽培品目**

- ・柿 35a
- ・アスパラ 8a
- ・露地野菜 19a



おおば ゆきえ  
**大場 幸恵 さん (27歳)**

耕作地：丸山

**栽培品目** (研修先)

- ・水稻 250a
- ・柿 400a



研修先の柿園地で摘蕾に勤しむ大場さん。平成26年から水稻と柿栽培・加工を研修中です。

兼業農家である実家の農地や、耕作者がいなくなりつつある地元の農地を見て、農地の維持管理に自分が役に立てないかと思い、島外から戻って農業を志しました。

「研修中である今は、とにかく仕事を覚えて効率や作業のスピードをあげ、研修先の先生に少しでも追いつく事が目標です。」と話す大場さん。

就農後はいつかは研修先の先生のように、自分が次の世代に農業を伝えていける様になりたい、と先を見据えて語られていました。

若い頃には埼玉で花の卸関係の仕事に就いていた菊池さん。佐渡に戻ってからは農業とは無関係の仕事をしていましたが、昔から農業が好きで、家が水稻農家だった事もあり平成24年から兼業で農業を始めました。

2年間は親元で農業を学びつつ手伝い、平成26年からは専業で水稻、柿を作っています。柿は自分の代から始めたため苦労しているが、やりがいがあるとの事です。

「高齢化による耕作放棄地を目の当たりにしもつたいないと感じた。地域の農地を自分で守る。」と熱く意気込みを語られていました。

きくち たかし  
**菊池 史 さん (44歳)**

耕作地：下久知(水稻)・新穂(柿)

**栽培品目**

- ・水稻 430a
- ・柿 40a



## 園芸情報 【玉ねぎ長期貯蔵のポイントと注意点】

玉ねぎの収穫時期となりました。今回は長期に貯蔵するポイントと注意点をご紹介します。

### ポイント

#### 【葉が倒伏して、適切な時期によく乾燥してから収穫すること】

葉が7～8割倒伏したら晴天の日に収穫する。その後、ほ場で葉を残したまま2～3時間乾燥させると、貯蔵に適した状態になる。

#### 【収穫後は風通しのよい場所で保管すること】

直射日光の射し込まない通風のよい場所を選ぶ。また、首の部分を短く切るとほう芽が早まるので注意。

### 今後の注意点

#### 【病害がないこと】

生育中の病害：軟腐病、灰色腐敗病

発生条件：高温、多雨、窒素過多で発生しやすい。

防除：銅剤（ドイツボルドー等）により予防散布を心掛ける。

貯蔵中の病害：黒かび病

症状：収穫時に葉鞘切断部から感染する。外皮をはぐと黒いすすが付いている。

発生条件：収穫後の乾燥時にハウスなど高温の場所で広げると発生を助長する。

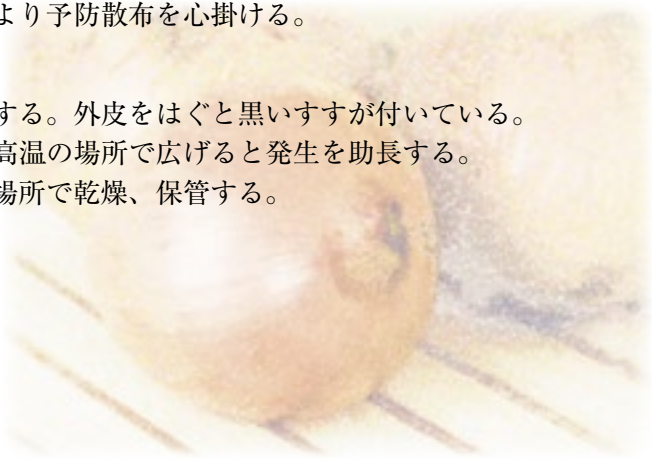
防ぐポイント：高温多湿を避け風通しのよい場所で乾燥、保管する。

#### 【貯蔵型の品種を選ぶこと】

ネオアース、O.K黄など。

#### 【適度な肥効で栽培すること】

最終追肥は4月中旬までに行う。



## よらんか舎 6月のオススメ情報

### 1. さくらんぼ・うめの出荷開始！

さくらんぼは6月上旬から、梅は6月中旬より出荷が始まります。

さくらんぼは「完熟」うめは「新鮮」が直売のセールスポイントです。

6月には、さくらんぼを使用したイベントを開催しますので、ご来店お待ちしております。

### 2. なす・ゴーヤの紹介

よらんか舎では、これから夏にかけてなすの出荷が増えてきます。通常のなす以外にも、丸ナス・水ナス・米なす・緑なすなどいろいろなナスが出荷されますので、ご来店お願いします。

梅雨時期や夏バテにはゴーヤを食べましょう。炒めても壊れにくいビタミンCを多く含み、独特の苦味成分「モモルデシン」は胃腸の粘膜を保護し食欲を増進する効果があります。



# JAのお中元

~大切なあの人への  
贈り物にお奨めです~

- ★佐渡産コシヒカリ100%
- ★使いやすい5kgを精米し、贈答用にご用意しました。
- ★冷めても美味しい佐渡米を島外のご友人・ご親戚にいかがですか？



【商品のご注文は】

**(株)コープ佐渡米穀センター**

☎ 0259-63-6110

※平成27年6月時点での価格です。  
 価格は変動する場合がありますのでご了承ください。

佐渡市認証米  
 と き く さと  
**朱鷺の郷**  
 5kg **¥3,410-** (送料消費税込)

と き まい  
**朱鷺の舞**  
 5kg **¥3,300-** (送料消費税込)

# 佐渡乳業の美味しいギフトセット



**農場ナチュラル  
 チーズセット**

**¥3,367-** (送料消費税込)

- ・クリームチーズ100g×2個
- ・レアチーズデザート90g×2個
- ・モッツアレラチーズ100g×1個

**農場ナチュラルチーズ  
 & バターセット**

**¥3,559-** (送料消費税込)

- ・カマンベールチーズ100g×1個
- ・クリームチーズ100g×1個
- ・モッツアレラチーズ100g×1個
- ・佐渡バター 200g×1個

**農場ナチュラルチーズ  
 プレミアムセット**

**¥4,000-** (送料消費税込)

- ・カマンベールチーズ100g×1個
- ・ゴダチーズ200g×1個
- ・クリームチーズ100g×1個
- ・レアチーズデザート90g×1個

【商品のご注文は】

**(株)佐渡乳業**

☎ 0259-63-3151

佐渡乳業本社窓口（佐渡市中興122-1）または乳業直売所（本社わき）でも承ります。

※平成27年6月時点での、佐渡乳業での価格です。店舗によって価格が変動する場合がありますのでご了承ください。



# 金融情報

## ～窓口年金研修会～

5月16日にJA佐渡本店にて「窓口年金研修会」が開催され、各支店の窓口担当者100名が参加しました。講師には経済法令研究会：佐藤由加利先生を招き、全職員が公的年金の知識を身に付けることを目標に研修会が開催されたものです。

各支店の窓口担当者はロールプレイングでお客様と担当者を交互に演じるほか、よくある質問などお互いが持っている情報を共有するなど、普段の窓口業務で活かせる密度の濃い研修会となりました。

この研修会で学んだ事を実践し、今以上にお客様のお役に立てる窓口担当を目指します。



## (株)佐渡乳業

# のまんかさ祭り・軽トラック市 同時開催!

開催日時：平成27年6月21日（日）9～16時 場所：佐渡市吾湯「道の駅」駐車場

### (株)佐渡乳業「のまんかさ祭り」

- ★家族で楽しめるチーズレシピの紹介
  - ★バターづくり体験
  - ★動物とふれあおう! 「ふれあい広場」
- その他、各種の楽しいイベントを予定しています。

### 同時開催「軽トラック市」

地場産、新鮮野菜や特産品の販売。  
「トラック」に商品を満載してくるよ!



皆さまのお越しをお待ちしています。

### コープにいがた田植えツアーで佐渡を満喫

5月9日、コープにいがたより39名の親子が来島し、佐渡のkids生きもの調査隊と一緒に総勢60名で田植え作業を体験しました。田植えはトキ交流会館近くの圃場で行われ、競争したり泥だらけになりながらも田植えを楽しんでいました。

親子3人で参加した豊田さん一家は「佐渡の田植えツアーは初参加ですが、とても楽しいです」と田植えを満喫し、息子の康太君（5歳）も「楽しかったけど、座りたかった」と少し疲れた様子ですが笑顔で話していました。

その後の生きもの調査では色々な生きものが見つかるたびに子供等の歓声上がり、また、近くの林に営巣したトキを見かけるなど嬉しいハプニングもありました。お昼はぬか（もみ殻）釜で炊いたご飯と佐渡の山菜と郷土料理を食すほか、斉藤農園でのイチゴ狩りやトキの森公園見学など、参加者一同、佐渡を満喫しました。



### 千枚田で田植え交流 ～JA佐渡青年部～

好天に恵まれた5月17日、小倉の千枚田で田植えが行われました。

島外から来られた棚田のオーナーやボランティア、計74名が協力して棚田の1つ1つに手植えで田植えをしました。JA佐渡青年部は4年前から千枚田のオーナー制度を利用した田植え交流を行っており、今年は12名が参加しています。

参加者は痛む腰を時折のぼし、鳶が飛ぶのどかな風景と心地よい風を楽しみながら、およそ2時間で田植えを終えました。田植え終了後には旧小倉小学校で懇親会を行い、千枚田の米で作ったおにぎりや山菜の天ぷらなどを楽しみました。



### 【行谷小学校】田植え体験

行谷小学校裏にある圃場で、行谷小学校の4・5年生、総勢15人が素足で田植え体験を行いました。ぬかるむ泥で足を捕られ、水が深い所で尻餅をつくなどと苦労しましたが、1時間ほどで田植えを無事終わりました。

今後は稲の生育観察や生きもの調査を行い、秋には稲刈りから脱穀まで体験する予定です。



### 二宮小学校で花壇稲を田植え

佐渡市立二宮小学校で5月14日、花壇を圃場にして5年生23人が田植えを行いました。

児童らはGW前から花壇を区切って田おこし、代掻きを行い、ブルーシートで水漏れを防ぐなど苦労して圃場を作り上げてきました。およそ10㎡に植えられたコシヒカリは今後、生育観察を行い、収穫後はおにぎり作りを行う予定です。

田植えを終えた児童らからは「冷たくて気持ちよかった」「自分達で植えた米でおにぎりを作るのが待ち遠しい」といった声が上がりました。



## トキマラソンでJA職員も力走

佐渡トキマラソン2015が4月26日に開催され、おんてこドーム前を発着点に過去最多の2,726人が参加し、フルマラソンから3kmの各コースを走りました。JA職員からは5人が各コースに参加し、全員無事完走しました。

ハーフマラソンには14年アジア大会男子マラソン3位の川内優輝がゲスト参加し、大会を盛り上げました。



## 佐渡乳業直売所がオープン

5月1日、佐渡市中興の佐渡乳業本社横に直売所がオープンしました。

ゴールデンウィークには連日、多くのお客様にお越しいただき、まとめ買いでご購入いただく姿が見られました。

工場見学で訪れた団体ツアーのお客様からは「直売で買えるとは思っていなかったの、とても嬉しいです」と好評価でした。

直売所では新鮮な佐渡牛乳や人気のソフトクリームのほか、プリン、ヨーグルト、各種チーズなどを販売していますので、お気軽にお越しください。



## ブリッジにいがた「酒・米・鮭」イベントで佐渡をPR

東京都日本橋にある新潟の情報発信拠点「ブリッジにいがた」で4月24日から27日までの4日間、新潟の食をPRするイベント「酒・米・鮭でおもてなし」が開催されました。

このイベントにJA佐渡および㈱コープ佐渡も参加し、佐渡産コシヒカリ「朱鷺と暮らす郷」や「切り餅」や「揚げ餅」などの試食・販売を行いました。

試食されたお客様からは「佐渡産コシヒカリを食べたけれど、冷めてからもモチモチとした食感で美味しかった。こんなに美味しいお米は初めて食べた」といった声も聞かれ、好評を博しました。

## ✿ はつらつ女性部 ✿ ～佐和田支部～

佐和田支部女性部は人数も少なく、高齢で仕事も忙しいメンバーで構成されています。

支部の活動としては、八幡地区の盆花市を毎年8月に行っています。料理講習会も6月と1月に行い、8月は「ゴーヤの佃煮・米粉を使った料理」、1月は「こんにゃく作り」をしました。「ゴーヤ」については各部員に5月下旬に配布して栽培したものを利用して料理しました。

今年の研修旅行の予定として、八幡の消防本部防災センターの視察研修を行う予定です。その理由として佐渡では火災が多く発生していますし、最近各地で地震が発生しているのでその時の対応等を体験してどのような行動を行えばいいのかを経験しておくことが、実際に発生した際に体験研修を活かした災害時の対処ができると考えて体験研修会を予定しました。

今後も会員の交流を図るために病氣などせず元気で頑張りたいと皆で話合っています。

新潟厚生連  
佐渡総合病院からの

## 医療のお話

# 「筋力トレーニングの すすめ」



整形外科医長

高橋 康人

佐渡は農業や漁業が盛んな島です。そんな佐渡でよく聞く悩みの1つが膝痛です。膝痛にもさまざまな原因があります。原因は、変形性膝関節症です。

変形性膝関節症とは、長年の使用や負担、ケガなどによって関節の軟骨が擦り減り、骨に変形などが生じる病気です。立ち上がりや階段昇降などでの痛みから始まり、徐々にO脚になって、重症化すると曲げ伸ばしがしにくくなり、歩くだけでも痛むようになります。

治療としては、痛み止めの内服やヒアルロン酸の注射、重症の場合は人工関節の手術などがありますが、私が外来で患者さんにお勧めしているのは筋力トレーニングです。膝のお皿（膝蓋骨）には大腿四頭筋（太ももの前面の筋肉）が付いています。そこを鍛えてあげること、膝を安定化し、疼痛を和らげる効果があります。

筋力トレーニングの方法としては、実際に歩いたりしてもいいのですが、歩くとそれだけで膝に負担がかかって痛みが出てしまう場合がありますので、関節に

負担をかけずに、筋肉だけを刺激するというのが理想です。

具体的には、椅子に腰かけた状態で膝を伸ばし、5秒間伸ばした状態を維持します。この時、太ももの前面に力が入っているのを意識するのが大切です。これを朝晩20回ずつ行って下さい。

床に座る生活の方は、膝を伸ばしたまま座り、膝下に枕やバスタオルを巻いたものを挟みます。それを潰すような感じで膝を伸ばして下さい。これも5秒間力を入れたら休むというのを朝晩20回ずつ行ってください。

いずれもテレビを見ながらでもできるので手軽に取り組めると思います。大事なことは毎日継続することです。効果が出るのに時間はかかりますが、薬などを使わずに安全に痛みを和らげる方法としては一番だと思います。実際に毎日筋力トレーニングを行っている患者さんの中には、膝の痛みが治まり、注射をしなくてもよくなったという方もいらっしゃいます。是非みなさんも挑戦してみてください。

## 介護福祉情報

### 老健さど

#### 行事について

老健さどは病状がある程度安定された方が主にリハビリを目的として入所されています。しかし、家族の方が外出や外泊に連れて行って下さらない限り屋外に出ることがほぼ無いのが現状です。そこで、利用者みなさんに少しでも季節感を感じながら施設生活に楽しみを持っていただくことと毎月さまざまな行事を企画し、催しています。今回はその中から利用者みなさんにたいへん好評なものをいくつかご紹介したいと思います。

当施設の裏手には、開設以前から植わっているたいへん大きな桜の木があります。4月その桜が満開になる頃を見計らって毎年お花見を行います。施設外ですが近くにもたくさん桜が咲いており、裏手から見られるので利用者みなさんから毎年「楽しみにしている、嬉しい」という声が聞かれます。8月には夏祭りが開催されます。佐渡の祭りと言ったら『鬼太鼓』が付き物ということで、地元で鬼太鼓の経験がある

### 老健さど

男性職員を中心に職員が鬼太鼓を披露します。日頃接している職員が鬼に扮するということでもたいへん好評です。その他にも職員が踊りや芸を披露し盛り上げます。10月にはマイククロバスを借りてバスハイクに出かけます。希望された方のみではあります。他の利用者の方とお出かけをみなさん満喫されているようです。12月には忘年会があります。職員がお芝居をしたり、踊りをしたりします。そして12月ということでサンタさんが来たりします。

今回紹介した他にも誕生日会や季節に合わせた行事を毎月行っています。その際にはJA女性部の方や金井地区の保育園の園児さん、岩の平園さんなどに慰問に来ていただき会を更に盛り上げてもらっています。ありがとうございます。

当施設の利用に興味のある方はぜひ、お問い合わせください。また、慰問以外のボランティアも受け付けておりますのでお問い合わせください。

# みんなの広場

## 今月のさわやかさん



小木支店管内（琴浦）  
ふじた あきこ  
**藤田 顕子**さん

たらい舟に乗りに来てください!

Q: 趣味または現在ハマっていることはありますか?  
ゲームやアニメが好きで、最近ではPCのオンラインゲーム「LOL」に夢中です。次の日が休みだと朝までゲームをします。

Q: 休日はどのようにすごしていますか?  
買い物が好きで、月に1、2回は友達といっしょに新潟へ服を見に行きます。

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?  
福岡へ旅行に行つて食べ歩きをしてみたいです。

Q: 仕事でやりがいを感じるのとはどんな時ですか?  
たらい舟を体験したお客様から楽しかったと言ってもらえたときです。

Q: 好きな異性のタイプを教えてください。  
クールで笑顔が可愛い人です。芸能人なら西島秀俊さんのような人がタイプです。

## 今月の愛撮る



佐和田支店管内（八幡）  
わかばやし ゆずき  
**若林 結希**ちゃん（4歳）  
みおな  
**美和爱**ちゃん（2歳）  
父 啓史さん 母 理奈さん

気が強いお姉ちゃんと明るい妹はとも仲良し、いつも一緒にやんちゃに遊んでいます。

今日は大好きなアンパンマンと一緒にご満悦です♪

ご両親からのメッセージ「これからも姉妹仲良く元気一杯に育ててね。」

## 好きだから続けられる



畑野支店管内（浜河内）  
かわぎし こ  
**川岸ヒロ子**さん（75）

手芸が趣味の川岸さん。楽しみながら、形に残るものを作りたいということから、手毬やパッチワークなどの作品を作っています。高校の頃から、いつか自分の子どものために編み物をしたい、人に教えてあげたいと思って、独学で勉強を始めました。

また、保育園の子どもたちにも、いちご狩りを体験してもらい食べてほしいと自宅でいちごを栽培し、農作業にも力を入れています。

健康の秘訣は趣味や好きなことをして動くこと。お風呂でのストレッチや、休み休みでも畑や田んぼなど慣れた仕事を続けることだと話して頂きました。

## ビッグ・フェスティバル in 佐渡2015

6月13日14日 開催 【場所】中央営農農機センター(佐渡市金井新保44-1)

来場者にもれなく粗品プレゼント！ 1年で一番大きな農業機械の展示会です。  
最新機種から中古農機・お買い得商品まで幅広くご用意しています。  
皆さまのお越しをお待ちしています。

### 新車(自動車)成約 キャンペーン 大抽選会

キャンペーン期間中に新車(自動車)  
成約者の方に抽選で豪華景品を贈呈します！

#### 【キャンペーン期間】

平成27年5月18日(月)～6月30日(火)

※キャンペーン期間終了後に抽選を行います。

当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

#### 【景品】

- 1等 32型液晶テレビ……………1本
- 2等 車載用イオン発生器 ……1本
- 3等 リビングファン ……………1本
- 4等 佐渡乳業チーズ詰め合わせセット…10本



### 中古パソコン展示即売会

会場にて中古パソコンの即売会を開催します。

1万円台からお手頃価格の中古パソコンをご用意しておりますので、是非お立ち寄りください。(現金購入のみ、カード決済不可)

※台数限定の販売となりますので売り切れの際はご了承ください。

販売期間：平成27年6月13日(土)、14日(日)

販売会社：J A三井リースアセット株式会社

※中古パソコンに関する質問、修理対応等はすべてJ A三井リースアセット株式会社へお問い合わせ下さい。

販売会社：J A三井リースアセット株式会社

東京都公安委員会 古物商許可番号 第301088702236号

<お問合せ先>

J A三井リース株式会社 エリア営業本部 新潟支店  
(担当：加藤 025-222-2266)

### 赤泊牛肉まつり

7月5日(日)  
11時30分～14時

【場所】

旧J A佐渡赤泊おけさ柿  
共同選果場 前広場(徳和937-1)

【前売券】

中学生以上 ￥4,500

小学生 ￥2,500

小学生未満 無料

※お申込みは

お近くのJ A窓口へ

### ★★★全佐渡★★★ ブラック&ホワイトショウ

6月16日(火) 11時～

【場所】佐渡市金井新保74

カントリーエレベーター駐車場

島内全域から乳牛を集めて開催  
されます。ぜひご来場ください。



### J Aエーコープ佐渡 第10回ワイワイ旅行

補助券を50枚集めて

「紅葉の磐梯山と大内宿散策の東山」に行こう！

【旅行日】平成27年10月20日(火)～21日(水)

【発券場所】Aコープ各店または佐渡病院売店

お買い上げ1000円毎に補助券1枚進呈

【発券日】平成27年5月15日(金)～8月30日(日)

期間中の金・土・日曜日と祝日

<旅行に参加希望しない方も必見！>

補助券50枚でAコープで使える割引券プレゼント！更に抽選で商品券が当たるダブルチャンス！

※詳しくはAコープ店内掲示ポスターをご覧ください。

### 4月末 J Aの概況

組合員数	15,924人
(内正組合員数)	(8,713人)
(内准組合員数)	(7,211人)
貯金	1,126億9,692万円
貸出金	172億2,503万円
共済保有高(保障)	4,386億1,188万円
購買品供給高	8億5,342万円
販売品販売高	6億8,061万円

- #### 理事会だより
- ① 平成27年度内部統制整備取組方針並びに基本計画の策定について
  - ② B C P (事業継続計画)の制定について
  - ③ 育英奨学規程の一部変更について
  - ④ 平成26年度業務の総括について
  - ⑤ 平成27年度産米出荷契約金について
  - ⑥ タンクローリー車の更新について
  - ⑦ カントリーエレベーターにおける1:9mm網目調整の試験導入について
  - ⑧ カントリーエレベーターにおける飼料用米取扱に関する利用料金の設定について
- 4月27日開催の主な協議事項(臨時)
- ① 平成26年度決算書類、部門別損益計算書、総代会参考資料の承認について

#### 経営管理委員会だより

- 4月27日開催の主な協議事項
- ① 平成26年度決算書類、部門別損益計算書、総代会参考資料の承認について
- ② A T M設置に関する固定資産取得について
- ③ 株佐渡乳業への増資について

★★★ 今月のAコープの日 >> 6月22日(月)～23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：ポイント10倍 \*\*\*\*\*

挑戦!!

# クロスワード

## タテのカギ

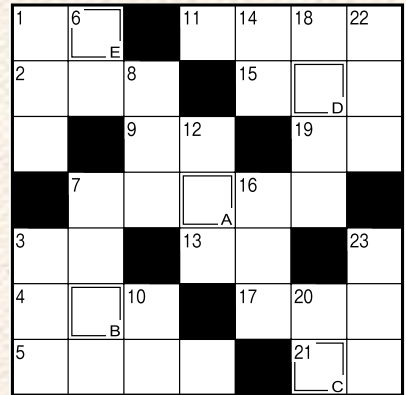
- 日本では水洗化が進んでいます
- 足袋に付いている金具
- 方位磁針のN極が指す方向
- はっきりしない——模糊(もこ)とした状態
- 海流とも呼ばれる親潮
- 6月の第3日曜日は——の日です
- 漢字で書くと軍鶏 ニワトリの一種です
- すずりですります
- アンデルセンやグリム兄弟が著したもの
- ごまなどを油をひかずに加熱すること
- 梅雨時は食物や浴室に生えやすくなります
- レイシともいわれる果物
- ワタの種子から取った繊維 あるいはそれで織った布

## ヨコのカギ

- 6月10日は——の記念日
- によるりと長い胴を持つ小動物
- 男女が出会った途端に落ちることも
- 関東では養殖のブリ、関西では若いブリをこう呼びます
- 易者が占いに使う細い棒
- 傘を忘れたので軒先を借りて……
- ライオンのことです
- まつげに塗る化粧品
- 割、分、厘のさらに下
- 現在を挟んで過去とは反対側
- みそ汁によく入れられる海藻
- に就いて、用意、ドン!
- 詰め ガラス—— ビール——

### 【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、一つの言葉がでます。それが答えです。



### 5月号の答え

ABCDE  
ハナミズキ

### 5月号の当選者

本間 登さん  
土屋 恭子さん  
計良 孝晴さん  
外館 梓さん  
椎井 久美さん

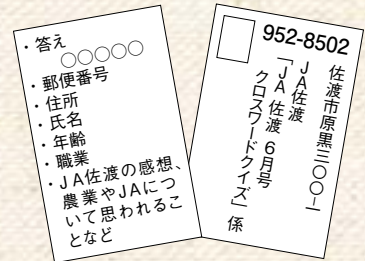


### 【締め切り6月19日金必着】

※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。当選発表は7月号誌面。

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。

### 応募方法



## エコープマーク 推奨品

### エコープ 純粋はちみつ

☆規格 350g 1本  
☆特典価格 528円(税抜)  
通常価格598円(税抜)



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。対象商品を特典価格にてご提供いたします。

## Aコープの得する情報

### エコープオリジナル商品

## 純粋はちみつ

#### ★商品紹介

輸入はちみつと日本の養蜂農家が生産したはちみつをブレンドし、品質検査で合格した原料を商品化しています。

#### ★はちみつを使ったおいしいレシピ

#### <手作り生キャラメル>

#### <<材料>>

エコープはちみつ……………100g  
生クリーム……………100g  
バター……………25g



#### <<作り方>>

- 鍋にはちみつ、生クリームを入れ、ゴムベラ(耐熱用)か木べらでかき混ぜながら沸騰させ、焦げないように煮詰めます。(5~6分)
- キャラメル色になったら火を止め、バターを加え、よくかき混ぜながら溶かします。
- タッパーなどの容器にクッキングシートを敷いて上記2を流し込み、冷蔵庫で冷やします。
- 固まったらお好みの大きさに切って出来上がりです。

★加熱時間でキャラメルの硬さや風味が決まります。お好みの硬さや風味を探してみてください。

★生クリームは植物性のホイップクリームでもOKです。



## エコープ推奨品クーポン券

### エコープ

## 純粋はちみつ

350g 1本 **528円**(税抜)

通常価格598円(税抜)

ご利用期間 平成27年6月1日~30日  
※クーポン券1枚で1品限りお求めいただけます。



# 食べて み〜っちゃ



女性部  
小木支部のみなさん

お手軽簡単！お弁当のおかずの一品にぴったりです！



## おからナゲット& 行者ニンニクの一晩漬け& 20日大根の一晩漬け

### 材 料

#### おからナゲット（3人分）

おから…………… 150g  
米粉…………… 100g  
お湯…………… 100cc  
コンソメキューブ…………… 約小さじ1  
えのきだけ…………… 半袋くらい

#### 行者ニンニクの一晩漬け（5人分）

行者ニンニク…………… 1パック  
きゅうり…………… 1本  
かぶ（中）…………… 1ヶ  
人参…………… 少々  
市販のめんつゆ…………… 200cc

#### 20日大根の一晩漬

20日大根 …………… 200g  
エコーブ漬けもの酢…………… 200cc

### 作 り 方

#### おからナゲット

1. お湯にコンソメキューブをとかしておく。えのきだけはみじん切りにする。
2. 材料のすべてを混ぜ合わせる。
3. 食べやすい大きさに形を整える。
4. きつね色になるまで油で揚げたら出来上がり。お好みでソースやケチャップをつけてお召し上がり下さい。

#### 行者ニンニクの一晩漬け

1. 行者ニンニクは2cmくらいに切る。きゅうり、かぶは5mmくらいの厚さに切る。人参は色どりに少々入れる。
2. 市販のめんつゆに1. の材料を入れ、冷蔵庫に入れ、一晩たったら出来上がり。

#### 20日大根の一晩漬

1. 20日大根は洗って、半分に切る。
2. 漬けもの酢に入れて冷蔵庫に入れ、一晩たったら出来上がり。

**ワンポイント** おからナゲット…カリッカリになるまで転がしながら揚げます。  
行者ニンニクの一晩漬け…だしつゆは3倍、5倍、ストレート用とありますので、好みに合わせて利用して下さい。

**【訂正とお詫び】** 5月号の「さくら餅」の材料の塩漬けの桜の葉がAコープで購入できると紹介しましたが、現在Aコープでの取り扱いはありませんでした。訂正してお詫びいたします。

## 家の光図書 新刊

お求めはお近くの JA 支店窓口へ

### 森のおはぎとあんこのおやつ



・大阪の大人気店「森のおはぎ」初レシビ本。お店手作りあんこを再現し、小さくてかわいらしいまんまるおはぎをメインに、あんこのおやつを多数紹介。見た目も味わいもほっこり和む和菓子が、簡単に作れます。

・森百合子 著  
・定価（税込）1,404円

### いちばんやさしい はじめて使う介護保険



・介護保険をはじめて利用する際の素朴な疑問や不安、悩みに5万人の相談実績を持つプロが優しく回答。申請・審査の流れからサービスの賢い選び方・使い方まで、介護未経験者にまず手に取ってほしい入門書。

・角田とよ子 監修  
・定価（税込）1,296円

### たっぷり食べても太らない ジャーサラダのお弁当



・話題のジャーサラダでお弁当を。素材を瓶に詰めるだけなのでとても簡単。たっぷりの野菜にごはんや？を組み合わせるから、低カロリーなのにボリューム満点。ヘルシーでおいしい、いいことずくめのお弁当。

・庄司いずみ 著  
・定価（税込）1,296円

### たまねぎ氷 スムージー&スープ健康法



好評既刊

・多くの健康効果があり、病気にならないと話題の「たまねぎ氷」を使ってできる簡単スムージー&スープレシピ。作り方は「たまねぎ氷」を野菜や果物、水分と一緒にミキサーにかけるだけなので毎日続けやすい。

・村上祥子 著  
・定価（税込）1,080円

