

# JA佐渡

2015  
8  
Vol.265

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



巨大ひまわりと共に（今月の愛撮る：向日葵ちゃん、萌衣ちゃん）

特集

## 新鮮空間よらんか舎一周年特集



# おかげさまで一周年 直売所「新鮮空間よらんか舎」

J A佐渡の直売所「新鮮空間よらんか舎」が8月2日をもってオープン1周年となりました。これも日頃からご愛顧頂いている皆様のおかげであり、関係者一同、感謝申し上げます。

1年を経過した現状について、報告いたします。

## 新鮮空間よらんか舎運営委員会 知本委員長からのご挨拶

日頃より「新鮮空間よらんか舎」をご愛顧いただきまして本当にありがとうございます。

昨年8月2日、猛暑の中でオープンした店も1年が経ち、J A佐渡の直売所として認知されつつあります。私ども生産者も、皆様のご要望に少しでも応えられる様に日々努力をしています。時にはお叱りの言葉も頂きますが、それも毎日の励みとして精進していかねばと思っております。これからも、佐渡の地産地消の拠点として、「安全」、「安心」な農産物を出荷して皆様のご期待に応えられる様に頑張っております。今後共、よろしくお願いたします。



昨年より新鮮空間よらんか舎を担当している園芸振興課の本間です。

よらんか舎では新鮮な青果物が日々900点程集まります。ここに来れば「佐渡の野菜・果物・花がある」と思っただけの様に、生産者の方々には品質向上と出荷量の拡大を呼び掛けています。また、お客様には試食提案やイベントを開催して佐渡産品の紹介・情報発信をする様にスタッフ一同心掛けています。

皆様のご来店をお待ちしています。



# 私達が自信を持ってお届けします!

～生産者一同～



## 現状報告

【出荷者数 (6月末時点)】  
 【売上累計額 (7月末までの予想額)】  
 【個人売上額 (6月末までの累計額)】

391人 (全地区合計)  
 7,000万円  
 1人平均: 16万2千円  
 トップ: 284万5千円

## 人気野菜ランキング

春の売上ベスト3	夏の売上ベスト3	秋の売上ベスト3	冬の売上ベスト3
1位 🍓 いちご	1位 🍅 トマト	1位 🍅 トマト	1位 🥬 キャベツ
2位 🌿 ホウレン草	2位 🍆 なす	2位 🍆 きゅうり	2位 🌿 ホウレン草
3位 🌿 アスパラガス	3位 🍆 きゅうり	3位 🍆 なす	3位 🌿 長ねぎ

## 生産者向け研修会について

- 9月: 品目別研修会 (葉物等)
- 11月: DVD研修会
- 12月: 品目別研修会 (ナス・トマト・トウモロコシ等)  
春夏野菜作付け個別相談
- 1月: 切花研修会  
DVD研修会
- 2月: 安全安心講習会  
(防除日誌・直売履歴)

詳しくは最寄りの各支店営農窓口へお問い合わせください。



## 農産物や加工品を出荷してみませんか?

「新鮮空間よらんか舎」では出荷希望者を募集しています。出荷した商品に対するお客様の“とれたて”の情報が得られるのも、大きな励みとなるはずです。

あなたも農産物や加工品の出荷を通じて、消費者とのふれあいを楽しんでみませんか? 詳しくは最寄りの各支店営農窓口にお問い合わせください。

※出荷には正組員資格が必要です。

## 佐渡乳業直売所の名前が「みるく・ぽっと」に決定!!



5月1日、佐渡市中興の佐渡乳業本社にオープンした直売所の名前が「みるく・ぽっと」に決定しました！名前決定に合わせ、直売所と資材庫の壁面を一新し、可愛らしいトキのイラストと青色が目印となります。

また、ソフトクリームのコーンがワッフルコーンに代わり、よりおいしくなりました。さらに、多くのファンから要望が多かった「カマンベールソフトクリーム」も復活！

牛乳やプリン、各種チーズも取り扱っていますので、帰省したご家族・ご親戚と一緒にお願いします。

住 所：佐渡市中興122番地1 佐渡乳業本社敷地内  
T E L：0259-63-3151  
営業日時：10時～16時 年中無休（1月1日は休み）



## 地域営農ビジョン活動紹介：新穂支店（1回目／全4回）

～はじめに～

JA佐渡では支店毎に地域営農ビジョンが策定され、支店毎に取り組んでいます。今回から全4回で、地域営農ビジョン活動を紹介いたします。

新穂支店では、各農家の中に今後に漠然とした不安はあるものの、地域全体として課題が共有できず放置されている現状の克服が第一の課題であると考えました。具体的には

- ①稲作は上位等級比率90%以上、タンパク値6.0以下を目指す。  
また、作付はコシヒカリ7割とし酒米などの他、低たんぱく米・カレー米などの専門米も生産・販売。
- ②複合営農については直売所への出荷を基本に、育苗ハウス利用も含めた野菜・果樹の通年出荷体制を構築。また、中山間地において山菜の採取・栽培に取り組む。
- ③畜産は牛を柱とし、草刈対策としてヤギの飼育等も検討。



### 【現在までの具体的な取り組み】

- ・地域農業についての勉強会  
瓜生屋地区で今後の地域農業を考える勉強会が開催され、20名ほどが参加。農地中間管理機構の説明を中心に話し合いを行う。
- ・ドライフルーツ・ドライベジタブル研修会  
各種フルーツ・野菜のハネ等の加工方法の一つであるドライフルーツ・ドライベジタブルの研修会を開催し30名以上が参加。金井地区の上杉講師から加工や販売におけるポイントを中心に研修。
- ・山菜研修会  
中山間地向けの複合営農品目として山菜研修会を開催し、正明寺の本間講師から山菜採取の注意点等を詳しく現物を交えて説明。その後、潟上地区の女性グループが山菜栽培に取り組むとの事で、赤泊地区にお邪魔し山菜栽培の特別研修会も開催。

今後も、継続的に検討を重ね実践していきたいと考えております。



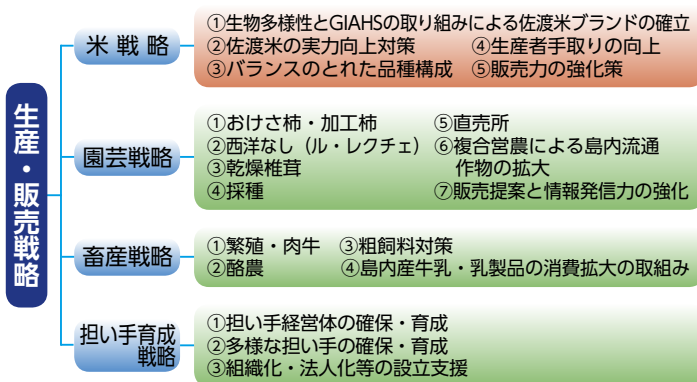
# 「JA佐渡 農業戦略」紹介

J A佐渡・農業ビジョンの「日本一安心・安全でおいしい農産物の島「佐渡」の実現を」を基本に  
 ①「人とトキの共生する島」をめざす農業 ②多様な担い手の育成による活力ある農業  
 ③生産者と消費者が共感できる農業  
 により産業としての農業の再生ばかりではなく、農業を基軸とした地域の再生をめざします。

そのため、J Aの果たす役割を経営ビジョンにおける「力強い販売力を中核に、地域の発展をめざすJ A」と位置づけ、販売を中核とした営農事業の展開と、佐渡ブランドの確立の更なる強化を進めます。

その指針である「生産・販売戦略」について、全4回でそれぞれの戦略の概要を紹介いたします。

今回は米戦略を紹介します。



## 米戦略とは

- 日本一安心・安全でおいしい佐渡米生産のために、生産者と消費者が共感できる農業として「生きものを育む農法（生物多様性農業）」の推進を佐渡市認証米の拡大により図ります。
  - 2015年3月の佐渡米生産者大会で採択された「J A佐渡米憲章」の設定をもとに、望まれる佐渡米生産・販売方針を生産者、関係機関で共有を図ります。
- これらの取り組みを基軸として、佐渡ブランドの確立と佐渡農業全体の活性化を実現します。

- 特別栽培米・佐渡市認証米等、特別栽培農産物ガイドライン表示のできる米の生産拡大への取り組み
- 生きものを育む農法を基本に、「生きもの調査」・「ネオニコチノイド系農薬不使用」等産地の取り組みについてを情報発信
- 世界農業遺産（GIAHS）に認定されたことを踏まえ、トキの野生復帰を契機とした「生きものを育む農法」の展開や地域ぐるみの伝統芸能の伝承、美しい里山の風景の保全などを背景にした佐渡ブランドの確立促進

## 生物多様性とG I A H Sの取り組みによる更なる佐渡米ブランドの確立

- 一等米比率90%以上の継続及びタンパク含有率6.0%を目標とし、高品質・良食味米の生産を促進
- 佐渡米の品質向上運動「佐渡未来プロジェクト品質向上90」を展開し、100名の先導的農業者（佐渡米品質向上サポーター）と佐渡市・地域振興局・JAが協力しながら取り組む

## 佐渡米の実力向上対策（“おいしさ”と“みばえ”）の実施

- ブランド化の更なる確立と1等米比率の向上による生産者手取りの向上
- 水田活用米穀（加工用米・備蓄米・輸出米・米粉用米・飼料用米）及びW C S 稲、大豆の生産拡大により、不作付地の解消および農家所得の最大化
- 佐渡米の牽引役として「トップブランド米」と買取販売への取り組み

## 生産者手取りの向上

# 適切な作業と機械整備のポイントを押さえて、 めざせ上位等級比率向上

## \* 上手な乾燥・調製作業のしかた

丹精こめて育てた稲が、最後の仕上げによって、良くも、悪くもなります。人為的格落原因（粃混入、肌ズレ等）を防止して上位等級比率向上のために、次のことをよく守り、消費者に喜ばれる佐渡米を生産しましょう。

作業	項目	内容
収穫	適正な水管理	出穂後30日間は完全落水しない。なお、9月1日～9月7日までの間に最低1回仕上げかん水を実施する。
	適期刈取	1穂の90%が黄色となり、下方に少数の青粃が残る頃に刈り取る。
	コンバイン刈取	露が完全に落ち、粃がさらさらした状態を確認してから刈り取る。
	ヤケ米防止	刈り取り後、すみやかに乾燥機に張り込み送風する。
乾燥	胴割防止	①適期に刈り取る。(収穫～適期刈取を参照) ②立毛胴割粃は、毎時乾燥速度が0.5%以下になるよう送風温度を低く設定し「ゆっくり」乾燥する。③適正水分(15%)に乾燥する(※1)。④もち米、酒米、胴割れしやすい品種「ゆきの精」はゆっくり乾燥する。⑤粃の状態に合った乾燥をする(※2)。
粃摺	肌ズレ防止	①適正水分(15%)に乾燥して粃摺りする。②乾燥後、常温まで冷却して粃摺りする。③粃摺機のロールの間隙を締めすぎない。

(※1) 水分15%で乾燥を終わったつもりが、いざ出荷するとき過乾燥になっていたり、水分過多になっていることがあります。玄米水分は変動しますので、調製前に再度水分を計測し、適正水分(15%)になっていることを確認後、粃摺りを実行してください。

(※2) ①刈り取った粃が少なく、乾燥機の金網が隠れないくらい少量の場合はムシロに広げて自然乾燥しましょう。

②雨・露で濡れた粃の場合は、バーナーに点火せずに4～5時間通風してから乾燥しましょう。

## 上手な粃摺作業の仕方

粃摺機は使用方法を誤ると「肌ズレ粒」や「胴割粒」等の被害粒が発生します。

これらの被害粒を発生させないように次の事項に注意して運転してください。

### 1. 乾燥後、粃が温かいうちは粃摺しない

粃が温かいうちに粃摺りすると、玄米の種皮が軟らかいため「肌ズレ粒」が発生しやすくなります。

したがって、粃の温度が外気温まで下がってから粃摺りしてください。また、外気温が低いとき、乾燥後送風冷却しながら排出すると「胴割粒」が増加し、粃摺りすると更に増加しますので注意してください。

### 2. 粃水分は15%に乾燥し、粃摺りを行う

ゴムロール式では、粃水分が高い場合は、玄米の種皮が軟らかいため「肌ズレ粒」が発生しやすくなります。

したがって、15%に乾燥して粃摺りをしてください。

### 3. 粃仕切板を調整し、返り粃に玄米が混入しないようにする

二度摺り防止のために注意してください。

### 4. ロール間隙を必要以上に狭くしない

通常のロール間隙は0.8～1.2mmです。必要以上に狭くしても脱ぶ率は上がらず、モータの回転数が低下し能率が悪くなるだけでなく、「肌ズレ粒」が多発します。

### 5. ロールが磨耗したら新品と交換する

ロールのゴム厚残が5mm以下になったら「肌ズレ粒」が多発しますので、新品と交換してください。

### 6. 吊りタンクからの供給量を標準より少なめにする

吊りタンクからの供給量を標準より少なめにする事でより選別がきれいになり、玄米仕切板が広く設定でき、却って能率があがります。供給量は、選別板上の米の層厚8～10mm程度(選別板上に手を置いて指先が埋まる程度)にしてください。

### 7. 原料に未熟米が多い場合、風選を強くして二番口に抜き出し、最後にまとめて粃摺りする

未熟粒を風選機で二番口に抜き取ると、ロール間隙を広く設定でき、脱ぶ率を高める効果があります。また、粗選機の使用をお勧めします。

点検の結果破損・磨耗箇所が確認された場合は最寄りの各農機センターへ部品の手配及び修理交換のご相談をお願いします。また、詳しい分解整備や出張点検についてもお問い合わせください。

点検の結果、破損・摩耗箇所が確認された場合は最寄りのJA農機センターへ部品の手配及び修理交換のご相談をお願いします。また、詳しい分解整備や出張点検についてもお問合せください。



# 水稲

～ 一等米比率90%以上の継続！  
安定した高品質・良食味のために！！～

## 「斑点米」は出させない！徹底防除で品質を守りましょう！！

近年カメムシ被害による「斑点米」による格落ちが発生しています。  
黒い色をしている斑点米が混じった場合は非常に目立つことから、佐渡米の評価を落とすこととなってしまいますので、徹底した防除が必要となります。  
また、草刈などの防除も併せて行い、刈った後の草は放置せずにはほ場外へ持ち出しましょう。

薬剤名	使用登録および適期	水条件	使用量
キラップ粒剤 [1]	出穂の7～10日前	3～5cmの 湛水	3kg/10a
キラップ粉剤 または液剤 [1]	1回目の場合：出穂の5～7日後 2回目の場合：1回目防除の7～10日後	無または ごく浅水	粉：3～4kg/10a 液：1,000～2,000倍 (60～200% /10a)
MRジョーカー粉剤 またはEW (液剤) [1]			粉：3～4kg/10a 液：2,000倍 (60～150% /10a)

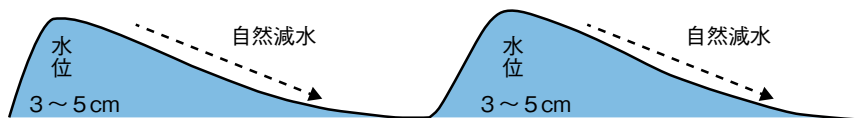


## 早期落水防止！仕上げかん水で品質向上を！

早期落水は登熟不良となり品質の低下を招きます。出穂後30日程度まで間断かん水（飽水管理）を行い、根の健全化と登熟に必要な水分補給を行いましょ！

### 水管理の方法

#### ○間断かん水（飽水管理）のイメージ



かん水し、自然に水が減って足跡や溝に水が溜まっている状態（土が湿っている状態）で再びかん水するもの。ほ場の条件に合わせて、長期かん水や田面が乾いて白く固くなる状態は避けましょ。

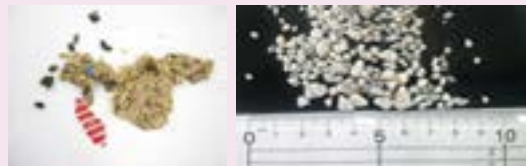
# JA 佐渡米販売情報

## ～ 26年産米の反省と27年産米収穫に向けて～

26年産米は、1等枚比率も高く高品質であることから、販売先からの評価は高いものとなりました。一方で、気象条件や人為的なミスによるクレームも多くありました。「27年産でのクレームゼロ」をめざし、刈取り・乾燥・調製・袋詰め・出荷まで、人為的なミスを発生させないように注意してください。

### <平成26年産米の卸、小売店からのクレーム>

- |                |     |
|----------------|-----|
| 台風被害による着色粒     | 11件 |
| 異物混入（石・虫・金属片等） | 4件  |



# 「米・籾」を含む農作業場内収容動産の 火災共済加入をお勧めします。

## 火災共済（家財家具一式） 掛金例（期間1ヶ月、普通物件の場合）

- 農作業場独立建物、動力1.5kw以上、電力10kw以上、常時作業人員5人以上のいずれか一つに該当する場合
- 下記特約以外に特約を付帯せず、割引を適用しない場合



平成27年4月1日現在（円）

保障内容 構造	臨時費用担保特約なし			臨時費用担保特約あり		
	300万円	500万円	700万円	300万円	500万円	700万円
木造・防火造	1,950	3,260	4,560	2,260	3,780	5,290
耐火造B・C	920	1,540	2,150	1,060	1,780	2,490
耐火造A	280	480	670	330	560	780

- ※ 住宅との併用、規模、用途により掛金が変わる場合がありますのでJA窓口へご確認ください。
- ※ 建物の構造、動力、電力、常時作業人員によって掛金が異なります。
- ※ 火災共済は、火災や落雷事故などの場合に共済金をお支払いする掛け捨て型の共済です。尚、地震や自然災害にも幅広く保障される長期満期型の建物更生共済の加入もご検討下さい。

この資料は概要を説明したものです。ご契約にあたっては「重要事項説明書（契約概要）（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

この件に関するお問い合わせは、JA佐渡各支店共済窓口にお気軽にお問い合わせください。

【15177000198】

入って良かった!

# 農業者の為の労災保険

～いざという時のため、労災保険に加入しましょう～

労災保険は、労働者に業務災害（病気・けが等）が起こった場合にその治療費や生活を保障するための公的保険制度です。加入義務のない農業者の方も、一定の要件のもとに特別加入という形で任意加入する事ができます。

万一の事故に備え、労災保険へのご加入をお奨めします。

## 療養・休業給付まで手厚い補償があります！

	指定農業機械作業従事者	特定農作業従事者
加入資格	指定農業機械を使用する15歳以上の男女。 下記に挙げた指定農業機械を使う人であれば、兼業農家でも学生でも加入できます。	①経営耕地面積2ha以上または年間農畜産物販売金額300万円以上の個別経営の農業者とその家族従事者 ②①の条件を満たす地域農業集団または農事組合法人の構成員とその家族従事者
補償対象作業	土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取の作業であって、指定農業機械を使用する作業及びこれに直接付帯する作業 ※指定農業機械とは ①動力耕うん機その他の農業用トラクター ②動力溝掘機 ③自走式田植機 ④自走式防除用機 ⑤自走式動力刈取機、自走式収穫用機械 ⑥トラック、自走式運搬用機械 ⑦次の定置式機械又は携帯式機械 ・動力揚水機・動力草刈機・動力摘栽機・動力剪枝機・動力剪定機・動力カッター・動力脱穀機・チェーンソー等	土地の耕作・開墾、植物の栽培・採種、家畜・蚕の飼育の作業で次に掲げるもの ①動力により駆動される機械を使用する作業 ②高さが2メートル以上の箇所における作業（40度以上の傾斜地における作業を含む） ③サイロ、むろ等酸素欠乏危険場所における作業 ④農業散布の作業 ⑤牛・馬・豚に接触し、またはそのおそれのある作業 ⑥①～⑤の作業に密接不可分に付随する準備・後始末作業

この件に関するお問い合わせは、JA佐渡本店教育人事課 TEL 27-6161 まで



# 園芸情報

## 1. オータムポエム(アスパラ菜)の栽培方法について

オータムポエムは、とう立ちしたわき芽の茎や葉とつぼみを食べる野菜で、ビタミン、カルシウム、食物繊維等を多く含み栄養価に優れています。冬の寒さに当たると、さらにあまみが増しおいしくなります。市場やよらんか舎へ出荷してみませんか？

○：播種 △：定植 □：収穫

月旬	9			10			11			12			1			2			主要品種
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	
ハウス	移植栽培	○			○			△											オータムポエム
	直まき栽培			○	○														

### 栽培ポイント

- ・移植栽培は、活着が遅れると株が小さいまま蕾が出るため、収量減となります。11月以降は活着が悪くなるので、出来るだけ10月中旬に定植できるよう、計画的に播種、育苗を行いましょ。
- ・ハウス内の温度が高くなると病気が出やすくなるので、換気等の対策を行ないましょ。オータムポエムは、耐寒性がありますが、凍害防止のため、12月中旬以降は最低温度を5℃をめやすに夜間の保温に努めましょ。

## 2. おけさ柿

### 仕上げ摘果を徹底し大玉生産を！

日焼け果や奇形果を優先的に摘果するとともに、葉果比15：1に仕上げ大玉生産につなげましょ。害虫対策では、カメムシの発生状況に注意し、収穫前の防除を適期に実施ましょ。また台風などの気象情報を把握し、防風設備、枝つりなどの整備も準備しておきましょ。



日焼け果



奇形果



傷果

## 3. アスパラガス

### アスパラガス産地化を目指し生産者を募集中！

アスパラガスは、軽量で高単価が期待でき、島外にも販売できる品目として位置付け、JAが生産者確保の推進活動を行っています。

株養成に2年ほど掛かりますが、その後病害対策を実施することで5年～7年程度は継続して収穫できます。

茎枯れ病対策として頻繁に防除が必要であること、完熟堆肥が10アールあたり10t程度必要なこと、5月～6月は収穫作業に労力がかかること等を前提に、導入を検討してみましょ。(お問い合わせは各営農窓口へ)



◆◆◆ フォトニュース

## 和牛共進会・高千家畜市場が開催

北川内の高千家畜市場で、7月1日に和牛共進会、2日に競り市が行われました。

競り市では県内外からの17業者などが参加し、雌子牛31頭、去勢子牛33頭、成牛その他5頭がセリにかけられました。子牛1頭平均価格は60万4,364円で最高価格は106万1,640円と好調でした。



## 第2回おけさ柿担い手育成塾研修会

7月1日に新穂支店で第2回おけさ柿担い手育成塾研修会があり、第1期生のほか、羽茂のおけさ柿チャレンジ農業実践講座の講座生も合流し、総勢25人で研修を受講しました。

生憎の雨天で現地研修は出来ませんでした。仕



上げ摘果や新梢管理、病害虫対策や防除について多くを学びました。

## JA女性部研修旅行

今年の研修旅行は、昨年世界遺産になった富岡製糸場とJA佐波伊勢崎直売所「からか〜ぜ」を視察しました。富岡製糸場では当時の工女たちの働きぶりや世界遺産になるまでの経緯など多くの事を見聞できました。

2日目はぐんま花燃ゆ大河ドラマ館やぐんまフラワーパークなどを訪れ、とても満足した研修旅行となりました。



## 赤泊牛肉まつりで佐渡和牛食べ放題

7月5日に赤泊地区の旧おけさ柿選果場にて赤泊牛肉祭りが開催されました。

今年で26回目となる牛肉祭りは好天に恵まれ、家族連れなど約200人が来場し、七輪を囲んで佐渡和牛の焼き肉を楽しみました。市内から職場の仲間らと訪れた、西脇唯さん(25)は「お肉が美味しく、柔らかくてびっくりした。来て良かった」と笑顔で話していました。



## 朱鷺と暮らす郷づくり推進協議会総会・フォーラムを開催

朱鷺と暮らす郷づくり推進協議会は6月28日、総会と推進フォーラムを佐渡市の金井コミュニティセンターで開催し、JA、生産者、市職員など農業関係者ら約120名が参加しました。

総会では同協議会の会長として今年新たに本多治雄JA佐渡営農事業部副部長が就任したほか、推進フォーラムでは河口洋一徳島大学大学院ソシオテクノサイエンス研究室生態系管理工学研究室准教授の基調講演が行われました。



## 青年部野球大会が開催

7月4日、畑野地区にあるサン・スポーツランド畑野野球場にて青年部野球大会が開催されました。

全6チーム爽やかな初夏の陽気の中で熱戦が繰り広げられた結果、赤泊支部チームが優勝しました。赤泊支部チームは8月29日に新潟で開催される県青連野球大会に出場しますので皆様の応援をお願いいたします。





## 巨大向日葵に成長

佐渡市真光寺の小山農園で、この夏、ビッグな向日葵が周囲の目を惹いています。

普段は圃地の周囲に蒔く向日葵の種を、何気なしに花壇に蒔いたら何故か大きく育ち、7月初頭の段階で3メートル20センチと大きく育ちました。葉の大きさだけでも顔の2倍以上の大きさ！幹も太く、しっかりと自重を支えています。

種子がどれだけの大きさになるか楽しみだ、と小山さんは話していました。

～珍しい、面白い農産物がありましたら  
JA佐渡各窓口へご連絡ください～



## 選果場竣工式

7月3日におけさ柿中央共同選果場において、選別設備更新工事の竣工式を開催し、生産者や行政、JA関係者ら約40名が出席しました。

手動箱詰め方式への切り替えにより、設備維持コストの低減と長期の施設利用、冷蔵柿等の加工品の多様な製品づくりが可能となるほか、新たに設置された外観センサーは色、キズ、形状の検査が従来に比べ高精度となりました。

JA経営管理委員会の渡辺清一副会長は「今まで高額であった選果場の維持費用を削減し、農家の手取りを増やす。選果場関係者、園芸関係者で大いに知恵を出し合い、みんなで頑張っていくというスタートラインに立つことができた」と挨拶しました。



## 森 昌子 歌謡ショーが開催されました

JA佐渡金融事業部は7月15日、JA口座で年金をお受け取りの年金受給者および50歳以上で年金受取口座をJAに予約いただいた方に感謝を込めて「年金友の会限定【森 昌子 歌謡ショー】をアミューズメント佐渡で開催しました。

昼夜2回のコンサートに合わせて約2,300人が来場し、「せんせい」から始まり「越冬つばめ」「哀しみ本線日本海」など全9曲のヒット曲を楽しみました。なお、今回の歌謡ショーはBSNラジオ番組「Oh!演歌in佐渡」として7月26日に放送されました。



## ✿ はつらつ女性部 ✿ ～新穂支部～

新穂支部女性部は毎年、畑のEM肥料づくりから手掛けて野菜を育てる1a運動に取り組んでいます。また、坊ちゃん南瓜の苗を部員に2本ずつ配布し、育てています。米粉を使った料理講習会も行っており、5月の講習会ではおやきの笹包みとみたらし団子を作りました。今年の研修旅行は阿賀野市で有機栽培をしている「オリザささかみ自然塾」を視察し、新発田市のあやめ園等を見学しました。

10月末頃にはフリーマーケットを行う予定です。

大正琴、レクダンス、手芸、絵手紙等のクラブ活動も行っていきますので、皆さま参加してみませんか？



新潟厚生連  
佐渡総合病院からの

## 医療のお話

### 「脳神経外科の紹介」



脳神経外科医長

安藤 和弘

みなさんは「脳神経外科」にどのような印象、イメージをお持ちでしょうか。

脳神経外科で扱う疾患は思った以上に多彩であります（脳卒中などの脳血管疾患、脳腫瘍、頭部外傷、てんかんなどの機能性疾患、先天性水頭症などの小児脳神経疾患）。多くは脳血管疾患や頭部外傷であり、当施設で治療を行っている疾患のほとんども脳血管疾患と頭部外傷になります。

脳血管疾患には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがあります。特にくも膜下出血は手術が必要であることが多く、そのほとんどが緊急であります。くも膜下出血の原因となる動脈瘤破裂を未然に防ぐために手術を行うこともできます。しかし、手術を行うべきかどうかは慎重に決めなければなりません。患者さんご自身のお考えはもちろん、ご家族や主治医の考え

も踏まえて判断させていただいています。

頭部外傷はほとんどが外来での治療が可能ですが、重症となると手術や入院管理が必要となります。ご高齢の方や血をサラサラにするお薬を飲まれている方は、外傷後数週間、数か月してから具合が悪くなる場合があります（頭痛、麻痺、呂律が悪い、物忘れが急に進行しているなど）。手術で改善することも多く、当施設での手術の中では最も数が多いものになります。

脳腫瘍などは適宜、大学病院と連携を取りながら治療を行って参ります。

簡単ではありませんが、脳神経外科の紹介をさせていただきます。頭痛をはじめ、気になることがございましたら、一度ご相談ください。

## 介護福祉情報

食事量や栄養のバランスに注意して、低栄養にならない食生活を。

◎肺炎を引き起こしやすい高齢者の低栄養。

栄養摂取量が減り、慢性的なたんぱく質やエネルギー不足がおこる状態が「低栄養」です。このような、健康な体を維持し活動に必要な栄養素が不足した状態になると、免疫力が低下します。そうすると、細菌やウイルスが肺にまで入り込んで感染し、肺炎になりやすいのです。

特に高齢者は、加齢による消化機能の低下、嚥む力、飲み込む力の衰え、一人暮らしなどの環境の変化で食事量が減ったりすることで、低栄養になりやすいといわれています。

◆体重の変化や検査値は、大切な指標です。

（半年間で体重が2〜3kg減る、BMIが18.5未満、血清アルブミン値が35/dl以下）

※血清アルブミン値↓血液中のたんぱく質の主成分栄養状態が悪いとアルブミン値が低下します。

3つ以上あてはまる場合、低栄養である可能性があります。

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や野菜を食べる量が減った
- 野菜や果物をほとんど食べてない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べてない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みの問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- つつ病や認知症になっている

## 老健さど

低栄養にならないための、食事の工夫

誤嚥性肺炎に気を付けましょう

本来なら食道へ送られる食べ物が器官に入ってしまう誤嚥。食べ物や唾液に混じって細菌が肺まで到達すると炎症を起こし、誤嚥性肺炎になる危険性が高まります。高齢者の肺炎の多くは、この誤嚥性肺炎によるものといわれています。自分の嚥む力、飲み込む力に合わせて、栄養バランスのとれた食事を工夫しましょう。

食べるときの姿勢に注意

●寝たまま食べたりにせず、テーブルなら椅子に腰かけるなど、正しい姿勢で。

●顎を上げていると、食べ物が一気に喉に流れ、誤嚥しやすくなります。

調理にひと工夫

●料理が軟らかくなるように加熱する。

●むせにくくなるよう、トロミをつける。

●口に入れやすく、噛みやすいように、一口大にする。

気をつけたい食材

- ・硬いもの・噛み切りにくいもの（ナッツ類、肉、いかなど）
- ・パサパサしたもの（パン、焼き芋など）
- ・喉にくっつきやすいもの（のり、わかめなど）
- ・加熱しても軟らかくならないもの（こんにゃく、貝類）
- ・粘り気の強い、ねばねばしたもの（餅、納豆など）



# みんなの広場

## 今月のさわやかさん



両津支店管内（加茂歌代）  
いちはし まき  
**市橋 真希さん**

まだまだ分からないことだらけですが、  
一生懸命笑顔で頑張ります！

- Q: 趣味または現在ハマっていることはありますか？  
編み物や雑貨を作ることが好きで、付け襟やコースターを作っています。他にもネットクロスやピアスなどを手作りして、両津のフリーマーケットで販売しています。
- Q: 休日はどのようにすごしていますか？  
音楽鑑賞や、編み物や雑貨を作っています。
- 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？  
京都へ旅行してみたいです。舞妓さんに会いたいです！
- Q: 仕事でやりがいを感じるのとはどんな時ですか？  
接客をしていて、お客様から「ありがとうございます」と言われた時です。
- Q: 好きな異性のタイプを教えてください。  
マイペースな性格なので合わせてくれる人。器の大きな人がいいです。

## 今月の愛撮る



小木支店管内 小木豆腐グループから  
ささき かずこ  
**佐々木 和子さん** (64)  
(右から1番目)

### 「豆腐作りで地域を元気に」



今回は小木豆腐グループ代表者の佐々木さんからお話を伺いました。

小木豆腐グループのメンバーと協力しながら、平成14年から豆腐を作っています。佐渡産の大豆を使用したこだわりの豆腐は、小木地区内での配達と店頭販売のみでの取り扱いのため、「幻の豆腐」と呼ばれています。配達では地域の方々からとても喜ばれ、「ありがとう」の言葉が励みとなっています。他にも、踊りや旅行などJA女性部活動にも積極的に参加され、活躍しています。

健康の秘訣は手や体を動かすこと。豆腐作りや畑で農作業をすることだと話して頂きました。



佐和田支店管内（真光寺）  
たかぎ ひなた  
**高木 向日葵ちゃん** (10歳)  
めい  
**萌衣ちゃん** (5歳)  
父 忍さん 母 優梨さん

向日葵ちゃんはおばあちゃんが作ったきゅうりが、萌衣ちゃんはトマトが大好き！最近では2人で仲良くバドミントンが気に入っています。

ご両親からのメッセージ「優しく思いやりがある子に育ててね。」

# お知らせ

## Aコープ店 営業時間のお知らせ

夏期営業時間から  
通常営業時間に戻ります。

- 【金井店・新穂店・畑野店・加茂店】  
8月21日(金)より  
午前9時～午後7時30分
- 【赤泊店】8月21日(金)より  
午前9時～午後7時
- 【小木店】9月1日(火)より  
午前9時～午後7時
- 【高千店】8月21日(金)より  
午前9時～午後6時

## Aコープ盆花朝市開催

- 8月11日(火) 小木店 あさ5時～  
赤泊店 あさ7時～
- 8月12日(水) 新穂店・畑野店・  
加茂店  
あさ5時～
- 8月13日(木) 金井店 あさ5時～  
高千店 あさ7時～

## コンバイン・トラクター 9月1日 レンタル受付開始

秋用農業機械のレンタルを  
受付開始いたします。コンバイン・  
トラクターの他、土づくり  
作業機や軽トラックのレンタル  
予約も受付中。ぜひご利用下  
さい。

## 小・中学生交通安全 ポスターコンクール のお知らせ

JA共済では「子供向けまたは  
歩行者向け」「運転者向け」の交  
通安全ポスターを募集していま  
す。詳しくはホームページ又はJ  
A共済窓口にてご確認ください。  
[http://social.ja-kyosai.or.jp/  
contest/](http://social.ja-kyosai.or.jp/contest/)

## ～夏の終わりに佐渡を美しく～ 環境美化ボランティア 実施

JA佐渡では年2回、佐渡の美  
しい景観を守るために、国道・県  
道・農道などでゴミ拾いのボラン  
ティア活動を行っています。涼し  
い早朝から1時間程度の予定です。  
地域の皆様もぜひご参加ください。  
▼日時 8月23日(日)  
※開始時間・集合場所等につきましてはお  
近くの支店窓口へお問い合わせ下さい。

## 「ワイワイ旅行」補助券の 発券は8月末まで!

「紅葉の磐梯山と大内宿散  
策の東山」のワイワイ旅行補  
助券は、8月30日(日)で  
発券が終了します。旅行参加  
のお申し込みは、補助券50  
枚をお持ちの上、最寄りの  
エコープ佐渡各店へお申し  
込みください。

## 金井・新穂で夏まつりを開催

金井・新穂で夏まつりを開催し  
ます。久々に会う人々と旧交を温  
め、夏の夜を楽しみませんか?皆  
様のお越しをお待ちしています。

### 【金井会場】

場所：JA金井支店駐車場  
日時：8月14日18時～21時

### 【新穂会場】

場所：夕映え市会場(新穂行政サ  
ビスセンター横駐車場)  
日時：8月14日17時～21時

## 平成27年度 夏季地域座談会開催のご案内

これからの農業情勢の変化と将来の農業・農協の向かう方向につ  
いて、座談会を通して組合員みなさんに理解を深めて頂きたいと思  
います。今私達は未来の農業へ向かう岐路に立っています。自分達がど  
こへ向かうか決める大切な時期であります。ぜひ座談会にご参加ください。

開催日時	8月20日(木)～9月4日(金)
開催場所	支店ごとに集落単位を基本とし会場を設定します。
備考	詳しい日程等は、各支店よりご案内致します。

## 6月末 JAの概況

組合員数	15,998人
(内正組合員数)	(8,728人)
(内准組合員数)	(7,270人)
貯金	1,131億2,392万円
貸出金	173億0,481万円
共済保有高(保障)	4,366億6,427万円
購買品供給高	16億0,600万円
販売品販売高	12億4,660万円

- ② 職制規程の一部変更について
- ① 理事会規程の一部変更について
- ⑦ JA佐渡農業戦略の一部変更について
- ⑥ 信用事業方法書(国内為替取引)の一部変更について
- ⑤ 休業及び営業時間の一部変更について(金泉給油所委託店)
- ④ 休業及び営業時間の一部変更について(ATM関連)
- ③ 職制規程の一部変更について
- ② 真野支店屋上防水工事について
- ① 出資口数の減口について
- 6月19日開催の主な協議事項
- ① 平成26年度 業務報告書の提出について
- 6月2日開催の主な協議事項(臨時)
- ① 経営管理委員会規程の一部変更について
- ② 第8次中期3カ年計画基本方針検討委員会の設置について
- ③ 支店運営委員の委嘱について

## 理事会だより

## 経営管理委員会だより

☆☆☆ 今月のAコープの日 >> 8月21日(金)～22日(土) 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

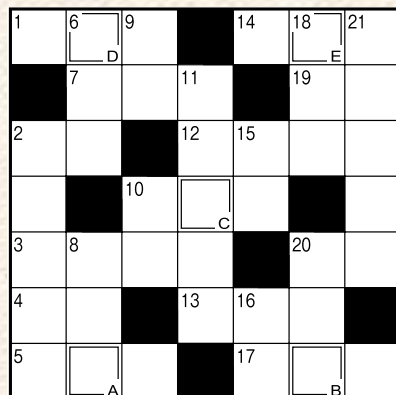
- ② くるくる回せる世界地図
- ⑥ 船が海底に下ろす物
- ⑧ 「ピーマン1袋98円」の「98円」の部分
- ⑨ 舟をこぐ道具
- ⑩ おけの胸を締め付ける輪
- ⑪ 風呂上がりに使います
- ⑬ 辞書で言葉の——を調べた
- ⑬ 晴れた日の空の色
- ⑮ 旧国名の一つ 現在の奈良県
- ⑰ 敷布団に掛ける布
- ⑳ 「。」と「、」のこと

## ヨコのカギ

- ① 緑と黒のしま模様がある果実
- ② 南米にある南北に細長い国
- ③ 実からかんぴょうを作ります
- ④ ゴーヤもメロンもこの仲間
- ⑤ 疑わしく思う気持ち
- ⑦ 牛や馬が食べます
- ⑩ 柔道場に敷かれている物
- ⑫ 飲み物を入れて持ち歩きます
- ⑬ 「擬餌鉤」ともいいます
- ⑭ 医師や看護師が、手首に触れて測ります
- ⑰ 妻と対になる言葉
- ⑰ 彼女はみんなの憧れの——だ
- ⑳ ろうそくの火を付ける部分

### 【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。

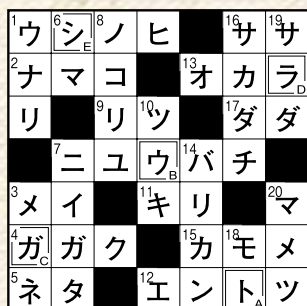


### 7月号の答え

ABCDE  
トウガラシ

### 7月号の当選者

加賀 繭美さん  
椎井 祐夫さん  
上林 慎平さん  
野井千代子さん  
細川 譲二さん

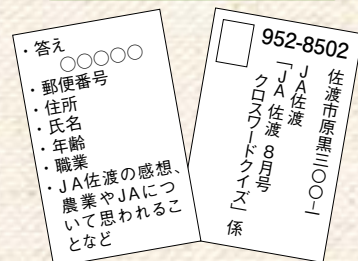


### 【締め切り 8月20日(木)必着】

※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。当選発表は9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

「きゅうり漬の素(浅漬用)」  
「なす漬の素(浅漬用)」

#### ☆規格

きゅうり漬の素(浅漬用): 25g × 6袋 1パック

なす漬の素(浅漬用): 30g × 8袋 1パック

☆特典価格 各**410円**(税抜) 通常価格468円(税抜)

☆クーポン券1枚で2パックまで購入できます!

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。

きりとせん



## エコープ推奨品クーポン券

### エコープ

「きゅうり漬の素(浅漬用)」 「なす漬の素(浅漬用)」

きゅうり漬の素(浅漬用): 25g × 6袋 1パック

なす漬の素(浅漬用): 30g × 8袋 1パック

各**410円**(税抜)  
通常価格468円(税抜)

ご利用期間 平成27年8月1日～31日

※クーポン券1枚で2パックまで購入できます。

## Aコープの得する情報

### エコープオリジナル商品

## きゅうり漬・なす漬の素

#### 商品紹介

★きゅうり漬の素 醤油ベースの味に、生姜とごまの香りが加わり、食欲を誘います。夏の食卓にピッタリです。

★なす漬の素 色良いなす漬けが一晩で簡単にできます。

#### きゅうり漬の素を使ったおいしいレシピ

#### <お手軽酢豚>

#### <材料(4人分)>

エコープきゅうり漬の素(浅漬用).....25g(1袋)  
豚肉(ロース/とんかつ用など).....300~400g  
玉ねぎ.....1個  
人参.....1本  
ピーマン(パプリカ).....3個  
片栗粉.....少々  
こめ油.....適量

#### <作り方>

1. 豚肉に下味をつけます。豚肉に、「きゅうり漬の素」(小さじ1)と片栗粉をまぶし、ポリ袋に入れて10分置きます。
2. 野菜を食べやすい大きさ(2センチ四方目安)に切ります。
3. 豚肉と野菜をフライパンで炒めます。最初に豚肉を炒め、半分ほど火が通ったら野菜も入れて炒めます。
4. 最後の味付けに、残りの「きゅうり漬の素」を加えてよく混ぜ合わせます。
5. お皿に盛って完成です。



# 食べて み〜っちゃ



女性部  
畑野支部のみなさん

ヘルシーで夏バテ防止にピッタリです！



## おからクッキー & キャベツの醤油漬け

### 材 料

#### おからクッキー（5人分）

おから	200g
米粉	100g
小麦粉	50g
砂糖	80g
重曹	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	100cc
卵	1個
白ゴマ	お好みで

#### キャベツの醤油漬け（5人前）

キャベツ	1kg
塩	25g
醤油	大さじ5
味の素	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
にんにく	1片
鷹の爪	1本

### 作 り 方

#### おからクッキー

1. おからを乾煎りする。
2. 米粉と小麦粉をふるい、砂糖を合わせる。卵をといてよく混ぜ合わせ、1. を入れてよく混ぜる。
3. 重曹、塩、オリーブオイルを混ぜる。
4. 2. 3. と白ゴマを混ぜ、30分ほど冷蔵庫で休ませる。
5. 生地を薄くのぼし、型を抜き、170～180℃のオーブンで15～20分焼いたら出来上がり。

#### キャベツの醤油漬け

1. キャベツの葉を1枚ずつはがし、食べやすい大きさに手でちぎる。
2. 1. を塩漬けにして一晩おく。（さし水をして塩は少なめに入れる）
3. にんにくをすりおろし、鷹の爪は細くきざむ。
4. 3. に醤油、味の素、酒、みりん、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
5. 2. の水気を切り、4. を絡ませて、冷蔵庫で一晩漬けたら出来上がり。

### ワンポイント

おからクッキー…生地がまとまりにくかったら、オリーブオイルを少量加えるとまとめやすくなる。  
キャベツの醤油漬け…塩漬けの時に塩を入れ過ぎないようにすると、塩辛くなり過ぎず良い。

## 家の光図書 新刊

お求めはお近くの JA 支店窓口へ

### 行正り香のお酢料理



・人気料理家行正り香さんによる初のお酢レシピ。ツンとしないまるやかな味で苦手な人にぜひおススメ！和食を中心に洋食、エスニックなど簡単だけど本格的なレシピが盛りだくさん。お酢にまつわるエッセイも。  
・行正り香 著  
・定価（税込）1,404円

### とろけるプリンとゼリー、ムース



・ふるふる、とろ〜り。なめらかな食感にこだわった、冷たいスイーツレシピ。定番カスタードプリンをはじめ、冷やして固めるだけの簡単レシピも充実。特別な食材や道具を使わないから思い立ったらすぐ作れる。  
・越野ゆうこ 著  
・定価（税込）1,080円

### 庭師が教える 図解 日本庭園の見方・楽しみ方



・庭園鑑賞がもっと楽しくなる！庭師「現代の名工」が教える枯山水など様式の由来や植物や石の表現技法など、知ればますます鑑賞に行きたくなくなるポイント満載。有名庭園ガイド付きなので観光には必携の一冊。  
・宇田川辰彦 監修  
・定価（税込）1,620円

### 100歳までボケない常備菜で10分レシピ



・認知機能低下は40代から始まる。最新研究から脳の潜在力を引き出し、若々しさを保つレシピを紹介。発酵調味料を使った常備菜を作っておけば、そのまま食べてもアレンジでも、とにかく簡単に毎日続けられる。  
・牧野直子 著／白澤卓二 著  
・定価（税込）1,296円

