

# JA佐渡

2017  
**4**  
Vol.285

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



佐渡番茶関係者を招いて：吉井茶感謝パーティー（両津吉井小学校）

特集

JA佐渡米生産者大会・30年委員会答申

# JA佐渡米生産者大会を開催

JA佐渡米生産者大会が3月19日に金井コミュニティーセンターで開催され、水稻生産者やJAの役職員ら約350人が参加しました。

大会において「平成30年問題（平成30年を目途とする生産調整の見直し）」について、「JA佐渡米30年委員会（略称）」を発足し昨年6月から協議を重ねた結果が報告されました。その中で、「『減反廃止』との誤解が生じているが、実際は売れ残りや価格暴落にならない様にこれまで以上に需要に応じた生産の徹底が求められる」点などが説明されました。

（報告の内容については次ページの「答申書」をご確認下さい。）

また、佐渡米全出荷量の20%（約3千トン）を取り扱い頂いているコープネット事業連合の赤松理事長より「お米の取組と佐渡米に期待すること」と題して講演をして頂きました。その中で佐渡米の販売シェアが年々増えている事、焼きおにぎりや佐渡米と新潟の丸大豆醤油を使用する等のリニューアルで販売数が増加した事などが報告されました。

最後に、水稻部会の池田部会長より「【佐渡米ブランドの確立に向けた一等米比率90%の達成】【JAと水稻部会員の意見交換を密にし、水稻部会を活性化】【佐渡米未来プロジェクト90のほ場を水稻情報の拠点として利用推進】を三本柱として取り組もう」と呼び掛けました。



米の食味ランキング（平成28年産）

佐渡産

コシヒカリ

特A 受賞!

（財）日本穀物検定協会が23日に発表した28年産米の食味ランキングで、141産地品種の中から44品種が最高評価である「特A」にランクされ、佐渡産コシヒカリも「特A」を獲得しました。

佐渡産コシヒカリが「特A」評価を受賞したのは平成に入ってから12年連続、24回目となります。（24回は魚沼に次ぎ第2位の受賞回数です）

今後も一層の食味向上と島内産地での等級・品位の平準化を目指します。

# 答 申 書

## ～平成30年以降を見据えたJA佐渡米生産販売に関する特別委員会～

### 1. 環境変化に対応した、佐渡米の販売戦略について

- (1) 平成30年以降の目指す方向
  - ① 島だからこその安心・安全・美味しいの更なるこだわりへの挑戦
  - ② 販売力（営業力・品質力）の強化による佐渡米ブランドの地位確立
  - ③ コスト削減による農家所得の向上
- (2) 販売力の強化について  
「既存の実需先との信頼確保と積極的な販売先（小売まで）の開拓の実践」と「消費者への佐渡米のピーアール強化の実践」を基本とすること。
  - ① 営業力の強化をすること。  
販売における基本姿勢を実践するにあたり営業体制を更に強化すること。
    - ア) 専任営業部署を設置し、外部招聘も検討した上で複数名の担当者を配置すること。
    - イ) 島内・島外への精米販売の拡大に向けて、コープ佐渡と連携した営業体制を確立すること。
    - ウ) 実需者を対象とした産地・消費地交流の実施と結びつき強化のための販売懇談会を、生産者参加で実施すること。
    - エ) インターネット・SNSを重要な宣伝・販売ツールとして位置付け、ネット販売を拡大すること。
    - オ) 営業体制及び宣伝・販売の強化に米穀流通対策基金を有効的に活用すること。また、資金として必要な場合は拠出金単価の見直しも検討すること。
  - ② ブランド力の強化に取り組むこと。
    - ア) 佐渡の魅力を前面に出したブランド戦略に加え、栽培方法や中山間地等の地域特性を活かした新たなブランド作りに取り組むこと。
    - イ) ブランド戦略と連動した佐渡コシヒカリの玄米袋・飯米袋について、「トキ」「世界農業遺産」や佐渡米の特徴も記載された袋への変更をすること。  
玄米袋については、30年産からの変更となるように29年度中に生産者への周知を行うこと。
    - ウ) ブランド戦略と連動したインセンティブ精算方式を導入すること。
    - エ) 東京オリンピックへの食材提供をめざし、GI（地理的表示保護制度）表示及びGIAHS（世界農業遺産）表示、GLOBALG.A.P.（農業生産工程管理の国際認証規格）・JGAP（日本の良い農業のやり方）を29年度中に取組むこと。
- (3) 生産対策について  
JA佐渡農業戦略の「日本一安心・安全でおいしい佐渡米づくり」を基本にし、1等米比率90%以上の品質及び良食味の安定生産を生産者とともに取り組むことにより持続可能な水田農業を実践すること。
  - ① 更なる安心・安全への挑戦を目指すこと。
    - ア) トキの棲む島として、更なる安心・安全な米作りへの挑戦
    - イ) 自然栽培、有機栽培生産者を組織化したブランド米作り
  - ② 品質・食味の更なる向上を実現すること。
    - ア) 色彩選別機の導入促進
    - イ) 既存の共同乾燥調製施設を効率的に活用すると同時に、販売戦略と一体となった機械更新・新設について、早期に検討すること
    - ウ) 適正施肥によるタンパク質含有率の平準化と収量目標の設定及び、食味値よる評価の検討や食味値による評価と収量目標の設定
  - ③ コスト削減対策を講じること。
    - ア) 低コスト栽培技術の導入
    - イ) 生産資材の流通経路見直し
    - ウ) 共同利用・リースも含めて、経営規模に合った農機具の適正導入
    - エ) 販売先からの要望が高く生産コスト低減につながる「フレコン出荷」を推奨する。
  - ④ 指導体制についてさらに強化すること。
    - ア) 佐渡米未来プロジェクトの強化  
未来プロジェクトほ場を地域の拠点として活用する
    - イ) 重点集落指導会など、地域の実情に合わせた分析による地域密着指導
    - ウ) 大規模農家・法人に対しての経営も含めた研修会・懇談会の実施（適正品種構成、低コスト技術対策、販売対策）
    - エ) 兼業農家・新規栽培農家をターゲットとした指導会の実施（土・日曜日の開催）
    - オ) 色彩選別機調整技術研修会の実施
  - ⑤ 耕作面積維持にむけた農家の高齢化・担い手対策の検討すること。

### 2. 需給調整（需要に応じた生産）のありかたについて

- (1) 地域再生協議会と連携した需給調整を行うこと
- (2) 実需と連携した需要把握を行うこと
- (3) 品種別用途別の需要の掘り起こしを实践
- (4) 主力のコシヒカリ販売目標数を15,000tと設定する。
- (5) 農家手取り向上に結び付く新たな需給調整方策を検討すること。

### 3. 具体策の検討・立案・実行・検証・改善するための、関係機関一体となった小委員会を別途設置すること。

以上

# 水 稲

高品質米生産の土台作りとして田んぼの準備（耕起・代かき）も重要なものとなります。稲わらの分解や初期生育等を促進させるために出来るだけほ場を乾かし、その後の田植えに向けて均平に耕耘できるようにしましょう！

○田植え作業の日程を計画しましょう！ ※スケジュールイメージの例  
育苗管理と同じく、ほ場の準備においても計画的に行うことが大切です。

本田準備	4 月			5 月	
	畦塗り（機械）	田面乾燥	施肥・耕起	入水・代かき	田植え

## ○乾田耕起の効果

- ①稲わらの腐熟による分解が進み、ガス（ワキ）の発生を改善します。
- ②土が乾くことにより土壌中から窒素が出てくること（乾土効果）によって、初期生育の確保へとつながります。
- ③ほ場が乾いたことで耕盤が固まり、作業機の沈み込みを防止することにつながります。



刈り取り作業時のデコボコに水が溜まると、ガス（ワキ）が発生し易くなる。



簡易的な明きよで排水することで乾き易くなる。



ほ場が乾き、機械が沈み込みや有機物分解によりガス発生が改善へつながる。

## ○代 か き

代かき開始の水位を田面の半分程度で行うこと、高低が見やすく、稲わらが浮きにくい。

### 高品質米生産に向けた代かき作業のポイント

代かき開始水位のめやす：  
田面の半分が見える程度  
(写真は入水量のギリギリ)

代かき時期は田植えの  
2～3日前

○均平を確認しやすい  
○ワラが浮きにくく、  
風による偏りを防止

条件の良いほ場から試してみてください!!

## ○基 肥（10アール当り）

ほ場条件を踏まえ、適正な基肥量に調節しましょう。（特に5割減栽培の方は上限注意！）

対象地域	肥料名	さおとめ有機（基肥）	※コシヒカリ専用 有機一発基肥
高地力（国仲平坦地等）		30kg	35～40kg
低地力（山間・海岸等）		40kg	40～45kg

※初期生育が確保しにくい地域では、さおとめ有機（基肥）を使用する。

※全島的にケイ酸が不足しているため、秋施用できなかった場合は基肥時の施用をお勧めします。

## ○除草剤

田植え前の初期除草剤は極力使用しない。使用する場合は、代かき後から田植えまで10日間以上開く場合は初期除草剤を田植えの7日前までに《厳守》使用する。（一発剤の使用は田植え後からになります。）

## ○その他

育苗管理の詳細については4月外務同封の「栽培指針と品質向上ポイント」をご確認ください。

## JA佐渡米販売情報

### 28年産米 主食用米販売状況表

3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	15,422	7,690	110	92
新潟一般	127,298	43,004	97	85
魚沼地区	14,011	6,017	90	81
岩船地区	13,410	5,557	104	84

主食用米の契約率は92%となり、県内他産地より契約進捗は大幅に進んでいます。未契約部分についても、早期の契約となるように販売先の特定を行っているところです。

既に29年産米についても、取引先からは購入希望の申し込みがありますので、引き続き、「佐渡米未来プロジェクト品質向上90」の実践で、高品質な佐渡米生産を目指しましょう。

## 自然栽培研修会および研究会設立準備会が開催

2月26日、初めての自然栽培研修会および研究会設立準備会を新穂支店で開催し、「朱鷺と暮らす郷米」の生産者ら57名とJAや行政関係者、計89名が出席し、自然栽培の意義や想いを確認しました。

JA佐渡は自然環境に配慮した農業生産を強めようと、今回の研修会を通して生産者に向けてその意義と想いを伝え、さらに生産者組織「JA佐渡自然栽培研究会」の設立総会を3月24日に新穂支店で開催しました。また、水稻の自然栽培導入に向けて石川県、JAはくいの「のと里山農業塾」に水稻指導課職員を昨年12月から派遣中です。

研修会では自然栽培新潟研究会の宮尾浩史会長と山形大学の粕淵辰昭名誉教授から自然栽培の実践と研究結果が講演されました。講演後の質疑応答では慣行栽培から自然栽培への移行過程での変化、雑草対策、年ごとの収穫量推移などで意見が交わされました。



## 朱鷺と暮らす郷推進フォーラムを開催

3月5日、朱鷺と暮らす郷づくり推進協議会は、畑野農村環境改善センターで朱鷺と暮らす郷推進フォーラムを開催し、生産者、JA、佐渡市など農業関係者ら約80名が参加しました。

基調講演ではNHKエンタープライズの井上恭介プロデューサーが自ら提唱した「里山資本主義」と朱鷺をテーマにした講演を行い、佐渡が実践する「生きものを育む農法」の継続を訴えました。

パネルディスカッションとグループワークでは、今年で作付け10年目となる認証米制度を振り返っての様々な意見交流を行い、「この9年間で佐渡米の評価は高まった」「生きもの調査で子供らが自然に触れているし、生きものが増えている事が実感できる」「佐渡の努力を消費者に知ってもらえる様に情報発信を密に」「東京オリンピック・パラリンピックの食材提供にグローバルGAPを目指しては」と様々な意見が出ました。



## 加工柿出荷反省会

3月7日、佐和田地区にて加工柿出荷反省会が開催されました。

報告ではあんぽ柿、干し柿ともに新規栽培者が増え出荷量、金額ともに過去最高となりました。また、佐渡産の品質については市場からの評価も高く、今後も更なる出荷要望がありました。

今後の課題については、あんぽ柿は長期出荷、出荷ピークの分散により単価の向上を図り、干し柿は品質のバラツキをなくす事が挙げられました。



## 園芸情報

### 夏野菜の栽培のポイントと生産組織への加入について

#### 1 畑の準備

同じ畑で同じ科の野菜を続けて栽培すると、その科の野菜を好む虫や病気が残っていて、後作に影響が出ます。品目が違って同じ科の場合がありますので気をつけましょう。

ナス科	アブラナ科	まめ科	ウリ科
3年位あける	2年位あける	2年位あける	3年位あける
【主な品目】 トマト・ピーマン なす・じゃがいもなど	【主な品目】 だいこん・かぶ きゃべつ・はくさい ブロッコリー など	【主な品目】 いんげん・えんどう えだまめ・あずきなど	【主な品目】 すいか・メロン かぼちゃ・きゅうりなど
それぞれ違う科の野菜で輪作します。			

#### 2 播種～育苗の注意点

気温が低い4月は発芽のための加温設備が必要です。気温が上昇すれば加温は不要ですが、苗を定植するまで作業が遅れます。育苗が難しい人は、苗を購入しましょう。

#### 3 確実な活着のための定植のポイント

晴天で風の弱い日を選びましょう。定植時に殺虫剤を利用すると初期害虫を防除できます。(薬剤はJAに相談してください)

老化苗になる前に、ポットの土と畑は水平くらいで植えましょう。



あまり深植えしない

#### 4 JA佐渡生産者部会への加入

JA佐渡では、農業所得確保のために園芸導入による複合営農を推進しています。野菜部会や直売部会の組織があり、情報交換会や各種研修会を開催しています。本格的な園芸品目の導入を計画している方は、JA生産者部会への加入検討をお願いします。(最寄りの営農窓口にご相談をお願いします)

## CBS (大型和牛繁殖支援施設) 稼働開始

昨年12月より新穂潟上で着工した、CBS（大型和牛繁殖支援施設）第Ⅰ期工事で繁殖牛舎1棟、隔離牛舎1棟が完成し、4月より稼働します。

2月には繁殖素牛を鹿児島県より20頭導入し、3月に更に10頭を追加しました。また、繁殖農家より預託牛の受入を開始する予定です。詳細につきましては畜産振興課(☎63-3102)へお問い合わせ下さい。



## よらんか舎<sup>や</sup> 4月のオススメ情報 ~いちご~

### おいしいイチゴを選ぶポイント

十分にヘタ近くまで色付いていること。表面に艶があり産毛のようなものが残っているものを選びます。また、へたの部分も要チェック。摘みたてのイチゴのヘタは緑が鮮やかでピンと先が立っています。鮮度が落ちるとともにヘタがしなびていき、どんどん干からびてきます。

よらんか舎にはいつも新鮮な物が並んでいますので、安心してお選びください。

### おいしいイチゴの食べ方

水洗いは食べる直前にヘタをつけたまま洗いましょう。

いちごは先の方が甘いです。食べるときはヘタを取る際に、果肉の軸の部分を少しえぐる様に切り取り、硬くて味が薄い部分を少なくして食べるとよりおいしくいただけます。

### いちごの栄養価

ビタミンC豊富で風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

また、イチゴの赤い色素成分であるアントシアニンは眼精疲労や視力回復にも効果があるといわれています。



~佐渡産のおいしいイチゴを食べましょう~

JA佐渡女性部の方やそのお友達の方、みんなで旅行に行きませんか？

## ～東京スカイツリーと歌舞伎座の旅～



- ◆旅行代金 概算 **57,800円** (両津港起点)
- ◆実施期日 平成29年7月13日(木)～14日(金)
- ◆募集人員 限定 1等席 80名(最少催行人員70名)
- ◆申込受付 JA女性部各支部担当者まで
- ◆申込締切 平成29年4月28日※定員になり次第メッキリます
- ◆食 事 朝1回 昼2回 夕1回(歌舞伎座弁当)
- ◆宿泊場所 銀座『銀座グランドホテル』

イベントに関するお問合せは  
JA各支部へ

 **JA佐渡女性部**

JA佐渡女性部事務局  
佐渡市原黒300-1  
TEL 0259-27-6161

## 年金友の会限定「川中美幸 歌謡ショー」

「ふたり酒」「二輪草」などで知られる川中美幸の歌とトークをお楽しみください。

- ・ **JA口座で年金をお受取りの年金受給者** および
  - ・ **50歳以上で年金受取口座をJAにご予約** **いただいた予約者限定**
- の歌謡ショーとなります。

開 催 日：平成29年7月4日(火)  
開演時間：昼の部 午後2時半～  
夜の部 午後6時半～  
会 場：アミューズメント佐渡  
主 催：JA佐渡

お申し込み・お問い合わせはお近くのJA佐渡、本店・支店の信用窓口へどうぞ。







# 農業税務ワンポイントアドバイス

## ～白色申告もはじめます!! JA記帳代行～

JA佐渡ではパソコンが苦手な方、申告書類作成が面倒な方、仕訳がよくわからない方に記帳代行サービスで農業税務申告書を作成致します。頑張る担い手農家をサポートします!

### 白色申告決算処理支援コース

- ① 1年間の仕訳修正
- ② JA以外の取引入力
- ③ 家事関連費の按分処理
- ④ 減価償却計算
- ⑤ 収支内訳書作成
- ⑥ 青色申告会税理士指導会での確定申告支援

ご利用料金 年額  
**20,360円 (税込)**

### めざせ青色白色申告記帳代行コース

青色申告者を対象に  
損益計算書、貸借対照表  
などの決算書類を作成。  
消費税の申告にも対応  
しています。

ご利用料金 年額  
**34,440円 (税込)**

※ JA佐渡農業青色申告会主催の税理士指導会へ参加頂くことを前提としていますので、入会が要件となります。  
ご利用料金に会費2,000円/年が含まれています。

### JA利用割引特典 ①～④各項目1,500円値引き

- ① 肥料、農薬、生産資材の購入
- ② ガソリン、軽油、灯油の購入
- ③ 電気、水道、電話料金の口座振替 (カード決済可)
- ④ JA口座への年金振込 (本人指定及び予約者)

例：決算処理支援コース利用料金 最大値引き後実質利用料 **13,880円 (税込)**

**最大  
6,000円  
引き!!**

申し込みについては JA佐渡 営農事業部 営農企画課 (担当：藤原・森下) までお気軽にお問合せください。まずは☎63-3101まで。

**面倒な記帳はJAにお任せ下さい! JA佐渡では頑張る担い手をサポートします!!**

(キリトリ)

### 購読申込書

最寄りの支店窓口へお申し込み下さい。

- ・家の光 5月号のみ
- ・家の光 定期購読
- ・農業新聞 定期購読

※購読希望を○で囲む

支払方法	口座振替
	購 買
	現 金

※支払方法を○で囲む

申込日	
お名前	
ご住所	
連絡先	

●いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません

(キリトリ)

### 特集 家の光 2017年5月号

おいしいを学ぶ! 給食の時間ですよ



地場産食材を活用した給食、栄養教諭が創意工夫を凝らしたメニューなど、先進的な学校給食の取り組みを紹介します。

別冊  
付録

とっさのときに、すばやく対応できる!  
暮らしの救急(99) 便利帳

地震や豪雨などの災害、健康にまつわるあれこれ、空き巣や交通事故に日常の困り事まで……。毎日の生活で直面する“救急ケース”の対処法を、わかりやすく解説します。

定価：906円 (税込)



## 担い手に役立つ 営農技術や流通 盛りだくさん

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
**日本農業新聞**

購読料1ヶ月：2,623円 (税込)

### 新之助栽培研修会が開催

2月21日、金井の中央営農センターで新之助栽培研修会が行われ、新之助生産予定者33名のうち、29名が参加しました。

研修会では新之助生産にあたって新潟県の要領確認、28年度の実績報告および29年度の生産時における注意点、生産管理に関する今後の取り組みなどが説明されました。



### 水稲春作業指導会

3月13～17日にかけて、島内各所で水稲春作業指導会が行われました。真光寺集落で行われた現地研修会では、ほ場の様子を確認しながら作業の重点ポイントを説明し、一等米比率90%達成へのより一層の協力をお願いしました。



### 平成28年度生産者部会総会

2月23日、JA佐渡本店において平成28年度生産者部会総会が行われました。各生産部会の約100人が参加し、全体総会の後に各部会に分かれて平成28年度の活動報告および平成29年度の取り組みについて話し合われました。その中で野菜部会では、平成30年度を目処にアスパラ倶楽部を新設する意向について報告されました。



### 総代との懇談会を開催

2月18日から25日にかけて、島内の9会場で支店別の総代懇談会を開催しました。懇談会では、JAの事業方針等について組合員・総代への情報提供を行い、5月の総代会に向けて意思反映を図る目的で開催されました。

JA佐渡役員が平成29年度の事業計画を説明し、各地区の代表である総代の皆様と事業計画の内容について意見交換を行いました。



### 農業機械セールスコンテストで最優秀賞受賞

新潟県下の各JA、64の農機センターが約7ヶ月の期間内で農業機械の販売を競うセールスコンテストが行われました。結果、最優秀賞を小木農機車両センターが、奨励賞を佐和田農機車両センターと赤泊農機車両センターが受賞しました。

2月20日に全農にいがたの担当者が来島し、表彰と平成29年の更なる飛躍を激励しました。



### 農機具点検・刈払機講習会

3月15日、両尾集落共同作業所にて農機具点検・刈払機講習会を開催しました。刈払機の取扱いや日常点検のポイントを説明したほか、持参いただいた農機具の点検もその場で行いました。

安全な農作業となる様に、春作業前の点検徹底をお願いします。



## 春季営農フェアが開催

3月18、19日の2日間、中央営農農機センターを会場にJA佐渡春季営農フェアを開催しました。

農繁期を前にして、お買い得な農業機械や電気自動車・各種農業資材をお買い求めになる方など、多くの来場者で賑わいました。また、振舞われた豚汁やポップコーン、女性部が販売する焼きたてのたい焼きなど来場者に大変好評でした。



## 外海府給油所 オープン記念式典

改正消防法により一時、存続が危ぶまれた外海府給油所の漏洩対策工事が終わり、3月17日に再出発を祝う記念式典が行われました。式典に参加した小田地区旧総代の梶井英明氏は「近隣の8集落、200余世帯も再オープンを大いに喜んでいますが、出来るだけこの給油所を利用し存続に繋げていきたい」と話されました。



## 佐渡の景観を守ろう ～環境美化ボランティア～

3月20日に恒例となっている第57回環境美化ボランティアを行いました。

この活動は3月と8月の年2回、地域奉仕活動の一環としてJA佐渡役職員、支店運営委員、青年部、女性部、地域の方々が協力して行っているもので、地域の管内各地で沿道の空き缶・ごみ拾いを行っています。



## 佐渡看護専門学校卒業式

3月4日に新潟県厚生連佐渡看護専門学校の卒業式が行われ、第14期生の34名が看護師への決意を胸に学び舎を巣立ちました。卒業生34名のうち20名の生徒が佐渡島内で看護師として就職することが決定しています。



## ✿ はつらつ女性部 ✿ ～真野支部～ ただいまレクダンス衣裳製作中!!

私たちがこの布に出会ったのは、2月8日の役員会で部員が持って来た時です。艶やかな赤に金糸銀糸の波の模様がある、おけさ人形用の反物でした。

和服に強い二人とみんなとの相談ではんてん風のデザインが決まり、家の光記事活用の手芸グループとレクダンスのメンバーで衣裳を作る事になりました。早速一枚、見本として仮縫いをしてくれたので、踊りの衣装に詳しい部員のアドバイスも受けて2月の16、20、27日の三日間、真野支店の二階で9着分を作りました。

模様に合わせて裁断したり、しつけをかけたり、ミシンを使ったりと久々の針仕事をみんなの協力で仕上がりました。一人では作れないけれどみんなと知恵を出し合って仕上げたこの衣裳、3月にある真野支部の総会で御披露目します。大勢の皆様の目に届くのはもう少し先になります。



新潟厚生連  
佐渡総合病院からの

## 医療のお話

### 「死の臨床のお話」



外科医長

岩城 孝和

六年前の東日本大震災で私は初めて自分の死を漠然と意識しました。絶対に亡くなるはずのない普通に生活をしてきた人々を襲った現実を見て、自分でなかったのは単なる偶然で、自分もいつ死んでもおかしくないのだと思いました。

その一か月後、たまたまホスピスで研修がありました。その理念に「静かに自分を見つめる場」とありました。私は医師ですが、そこにいる患者さんに何か治療ができるわけではなく、医師としての存在意義が揺らぐのに苦しみながら、死の臨床に関わる人々を見つめていました。そこでは患者さん、ご家族、医療者、すべての人々が自分を見つめています。つまり苦しんでいました。私も自分を見つめるのは苦痛でしたが、大震災直後という状況も相まって考えざるを得ませんでした。苦し

みたくない私は、死の苦しみに意味があるのかと悩みました。答えはわかりませんが、苦しい中で懸命に関わった残された人々が「〇〇さん(患者さん)から大切な何かを頂いたよいうな気がします」と言うのを聞きました。

私たちの日常の隣には、死の病を宣告された人の気持ち、死が近いと自覚された人の気持ち、大切な人を失うご家族の気持ち、そしてそれを支えようとする人の気持ち・・・苦ししいことがいっぱいあります。

最近緩和ケアも普及して身体的苦痛はかなり和らげることが可能になっていきます。でも心の苦しさは薬で簡単に取り除くことはできません。死の臨床に関わる全ての人が、悩み苦しみながら乗り越えていくのだと今は考えています。

## 介護福祉情報

### 老健さど

#### 早い時期から介護予防(サルコペニア対策)

介護要因の原因となるサルコペニア(筋肉減少症)が注目されています。サルコペニアとは、ギリシャ語で「筋肉」を表す「サルコ」と「減少」を表す「ペニア」を組み合わせた言葉で、「加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態を言います。」

★サルコペニア対策は筋肉の維持・増強と栄養改善から始めましょう。

加齢に伴う食事摂取量の減少で、70歳以上では男性、女性ともにエネルギー摂取量、たんぱく質、脂質などの栄養摂取量の減少が見られます。低栄養状態は、筋肉のたんぱく質(筋たんぱく質)の減少を加速させ、筋肉の低下につながるため十分な注意が必要です。

☆食事は、主食、主菜、副菜を揃えて、3食バランスよく。

主食(ご飯、パン、麺など) 炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となる

主菜(肉、魚、卵、大豆製品など) たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となる

副菜(野菜、きのこ類、海藻類など) ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える

☆肉、魚、卵などの良質のたんぱく質をかかさず。

筋肉を構成する筋たんぱく質は

合成と分解をたえず繰り返しています。食事からたんぱく質を十分に摂取していれば合成が行われ、不足すれば筋たんぱく質の分解が促進し筋肉量が減少します。

☆牛乳・乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給。

骨折しにくい体を作るには、骨量不足にならないように食事やカルシウムやビタミンDを補給することが大切です。牛乳で手軽に摂取できますが、苦手な人はヨーグルトやチーズを利用しましょう。

☆筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を。

体内で作ることの出来ない9種類の必須アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンを「BCAA」と呼びます。BCAAは、筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあることが知られています。

(BCAAを多く含む食品・鶏卵、マグロの赤身、大豆類、牛乳)

「老健さど」からお届けしていた「介護福祉情報」は今回で一旦休止となります。

「ふれあい館」からの「介護福祉情報」は継続します。

# みんなの広場

## 今月のさわやかくん



佐和田支店管内（窪田）  
いわさき たかひろ  
**岩崎 貴大さん**

佐渡の色々、ご案内します!

- Q 趣味または現在ハマっていることはありますか?  
風景写真を撮ったり美味しいお店の発見です。島内や新潟を食べ歩く事もあります。
- Q 休日はどのようにすごしていますか?  
運動したり温泉巡りをしたりとアクティブに過ごしています。これからの時期、アウトドアにもチャレンジしたいですね。
- 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?  
昨年まで地域おこし協力隊で活動してたので、もっと佐渡の津々浦々まで知りたいです。後、ダイエットです(笑)
- Q 仕事でやりがいを感じるのはどんな時ですか?  
Ryokan浦島に勤務しております。お泊り頂いたお客様に佐渡の食材や文化を知って頂き、喜んで頂けた時です。
- Q 好きな異性のタイプを教えてください。  
NHK朝ドラのヒロインの様な、元気いっぱいな方です。

### アイドル 今月の愛撮る

真野支店管内（金丸）  
あんどう ももか  
**安藤 萌々花ちゃん(1歳)**  
父 隆浩さん 母 知美さん

お人形遊びや歌が大好き!最近はおまごとも上手になり、お人形をだっこしながら子守唄を歌ってます。  
ご両親からのメッセージ「明るい元気な女の子に育ててね」



「三人三脚で続けてきました」



両津支店管内（椎泊）

おがた みさお  
**緒方 操さん (90) サエコさん (88)**

サエコさんが19歳で嫁いってから農業ひとすじで70年、果樹が好きで橙やいちじくのほか、サフラン、いちごと色々挑戦してきました。農学校（現、佐渡総合高校）に朝摘みのいちごを納品に行く時の、登校時の学生から聞かれる喜びの音が嬉しかったとの事です。

健康の秘訣は悩み過ぎない事。夫婦で言いたい事を言い合ってストレスを溜めない事です、と話して頂きました。

# お知らせ

**職種および採用人数**  
総合職(自動車・農機整備士含む) 7名

**応募資格**  
大学・短大(専門学校を含む)を  
平成30年3月卒業見込みの者

**応募受付期間**  
平成29年6月1日(木)～6月14日(水)

**採用試験日**  
平成29年6月26日(月)  
ANAクラウンプラザホテルにて第1次試験実施

**採用時期**  
平成30年4月


提出書類など、詳しくは下記までお問合せ下さい。  
JA佐渡総務部教育人事課 ☎ 0259-27-6161  
または、JA佐渡 HP の採用情報をご確認下さい。

**JA 平成30年度 佐渡職員募集**

**葬祭センターからのお知らせ**

葬祭センターでは、小規模葬(家族葬、密葬、直葬)に対応した葬儀の提案を随時行っています。また、JAレインボーホール及び自宅への出張での事前相談・お見積りを無料で365日受け付け中です。

詳しくは**葬祭センター (☎22-4447)** へお問い合わせください。



**春期農繁期対策**

春の農繁期対策の時期となりました。各窓口が農繁期対策を実施致しますのでご利用ください。

(下記の実施期間は、農作業の進行具合で若干変更する場合があります。窓口にご確認ください。)

**【農繁期対策期間】**  
農機整備・営農窓口業務：  
4月16日(日)～5月14日(日)  
期間内、土日も休まず営業  
ガソリンスタンド：  
4月16日(日)～5月12日(金)  
期間内、春作業支援キャンペーンを開催。  
組合員はガソリン価格が更に2円引き！

**ふれあい館からのお知らせ**

新しい靴で、お出掛けしませんか？靴はデザインだけでなく、健康のためにも「自分の足に合ったもの」を選ぶことが大切です。靴が合わなければ、足は疲れ、それをかばうために悪い歩き方になります。

足にお悩みを持つ方、高齢者の方に安心してお履きいただけるよう、ふれあい館では様々な靴をご用意しています。  
※身体状況、ご利用目的に応じて片足のみで購入することが可能です。

施設用	室内用	外出用
ダブルマジックII	エスパド	ウィングストレッチ
		
5,184円(税込)	2,484円(税込)	5,184円(税込)
軽くて履き心地良く1日中履いても疲れにくい。	足をふんわり包み込むように…お家の中でも安心・快適です。	さりげなく履けて、おしゃれに、お出掛けをサポート。
※各色ございます。		

**介護サービスセンター 佐渡市千種58-1 (よらんか舎向かい)**  
**ふれあい館 ☎63-2300 (年中無休)**

**2月末 JAの概況**

		前年比
組合員数	15,755人	(▲44人)
(内正組合員数)	(8,215人)	(▲268人)
(内准組合員数)	(7,465人)	(149人)
貯金	1,124億2,778万円	(▲8億0,865万円)
貸出金	141億8,824万円	(▲21億8,283万円)
共済保有高(保障)	4,088億3,062万円	(▲151億5,923万円)
購買品供給高	49億8,832万円	(▲1億4,876万円)
販売品販売高	64億6,337万円	(5億4,084万円)

**経営管理委員会だより**

2月9日開催の主な協議事項(臨時組織協議案)

- 平成29年度事業計画について(組)
- 平成29年度事業計画について(組織協議案)
- 2月27日開催の主な協議事項
- 平成29年度事業計画基本方針について
- 経営管理委員との契約について
- 平成29年度余剰金運用に関する基本方針および運用限度額の設定について

**理事会だより**

2月17日開催の主な協議事項

- 出資口数の減口について
- 給与規程の一部変更について
- 臨時雇用者の就業規程の一部変更について
- 平成29年度内部監査基本計画について
- 平成29年度余剰金運用方針について
- 債権の償却について
- 一般貸出金について
- 平成29年度販売手数料率の設定について
- 平成29年度農産物仮渡金の設定について
- 平成29年度出荷契約金の設定について
- 平成29年度グループ会社の事業計画について
- 目的積立金「米穀流通対策積立金」の取り崩しについて

☆☆☆ 今月のAコープの日 >> 4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

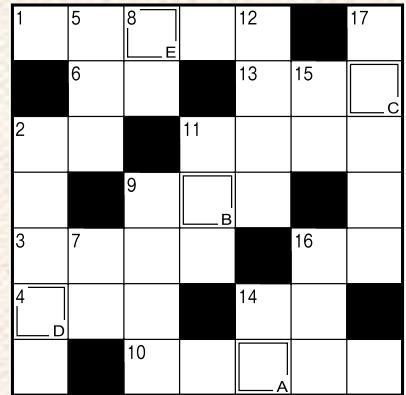
- ②起立、礼、――
- ⑤手紙のこと。お――をありがとう
- ⑦花などで作られたハワイの首飾り
- ⑧漢字などに付ける振り仮名
- ⑨食材を切るときに置きます
- ⑪――に決めず、慎重に考えたい
- ⑫「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- ⑭とげのある美しい花
- ⑯雄鹿には枝分かれした物が生えます
- ⑰バジルやタイム、ミントなど
- ⑱酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

## ヨコのカギ

- ①青く光るイカ。富山湾の名物です
- ②積もれば山となります
- ③鮮やかな赤のこと
- ④徳川家康は――大將軍に任ぜられました
- ⑥スパアともいいます
- ⑨長年掛けた保険が――を迎えた
- ⑩七福神が乗っています
- ⑪焼きそばやたこ焼きに掛けます
- ⑬美空ひばりのヒット曲「東京――」
- ⑭カウンターの洋風酒場
- ⑯川を渡るために架けます

### 【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。

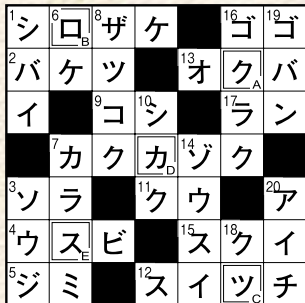


### 3月号の答え

ABCDE  
クロツカス

### 3月号の当選者

齊藤 典子さん  
本間 健二さん  
伊藤 芳之さん  
神蔵知津子さん  
島田 清治さん

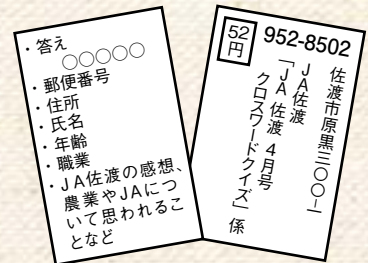


### 【締め切り 4月20日(木)必着】

※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5月号誌面。  
※必ず52円はがきまたは52円分の切手を貼って応募して下さい。

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



## エコープ推奨品

### エコープ こめ油

☆規格 1500g 1本  
☆特典価格 768円(税抜)  
通常価格858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。対象商品の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

### エコープ こめ油

1500g 1本 **768**円(税抜)  
通常価格858円(税抜)



ご利用期間 平成29年4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。



## Aコープの得する情報

### エコープ

### こめ油 ～おかすがこめ油でより美味しく!～

#### こめ油とは

☆米ぬかと米胚芽から抽出・精製された食用油です。国産100%原料を使用。

#### 機能面

☆高温に強く、香ばしくカラッと揚がり、クセもないので揚げ物・炒め物に最適。  
☆使用中の油臭さのもととなる油酔い成分の発生が、他の油と比べて少ない。  
☆泡立ちや揚げ鍋への付着物も少ないので、作業性に優れています。

#### 栄養面

☆リノール酸約36%、オレイン酸約42%と脂肪酸をバランスよく含んでいます。  
☆こめ油に含まれる植物ステロール・γ-オリザノール・ビタミンE・トコトリエノールは、抗酸化作用があるほか、コレステロールが合成されるのを抑制する働きがあります。

Aコープは毎月**第3日曜日**JAポイント**10倍!!**  
《今月は16日!》ポイントを集めるチャンス!是非ご利用ください。

# 食べて み～っちゃん



いちごを  
美味しく  
召し上がれ♪



女性部 金井支部のみなさん

越後姫と米粉のショートケーキ

## 材料

## 作り方

### 越後姫と米粉のショートケーキ (直径18cmの金属製丸型1個分)

### 越後姫と米粉のショートケーキ

スポンジケーキ生地：

- 米粉…90g(さどっ粉米粉100%)
- 白砂糖……………90g
- 卵……………3個(Mサイズ)
- (A) { 牛乳……………小さじ2
- 無塩バター 15g(細かく切る)
- バニラエッセンス……………少々

1. (A) と (B) を別々の容器に入れ、レンジで加熱して溶かしておく。
2. ケーキ生地用の米粉と白砂糖を、別々にふるっておく。
3. いちごは上に飾る分を残して、1個あたり3～4枚にスライスしておく。
4. ケーキ型の内側に薄くバターを塗り、クッキングシートを敷く。
5. ボールに卵を溶きほぐし、2の白砂糖を加えて湯せんにかけながら混ぜ合わせる。指先を入れて人肌程度に温かく感じたら湯せんから外す。バニラエッセンスを加え、ハンドミキサーを高速にしてしっかりと泡立てる。生地が白っぽくトロリとし、たらした生地で字が書けるくらいになったら、低速にして熱が取れるまで泡立てる。
6. 5の表面全体に2の米粉をふりかけ、ゴムべら等を使って底からすくい上げる様に混ぜる。米粉が全体にまんべんなく分散したら、サクッと切る様に米粉が見えなくなるまで混ぜる。粗熱を取った(A)を散らす様に加え、手早く全体に混ぜ合わせる。
7. ケーキ型へ生地を高い位置からゆっくりと流し入れ、表面を均一にする。最後にトントンと軽く台に打ちつけて表面の泡を消す。
8. 150度に予熱したオーブンで30～40分ほど焼く。竹ぐしを刺して生地が付かなければ焼き上がりなので、ケーキ型ごと20cmの高さから台に落として焼き縮みを防ぐ。ケーキ型からスポンジ生地を取り出し、粗熱を取る。
9. ホイップクリームを合わせ、ハンドミキサーを高速にして冷しながらツノが立つまで泡立てる。
10. スポンジ生地を半分に切り、切った断面に(B)のシロップとホイップクリームを塗る。3のスライスしたいちごを敷き詰めて2枚目のスポンジ生地を重ねる。全体に残りのシロップとホイップクリームを塗り、いちごを飾れば出来上がり。

ホイップクリーム：

- 生クリーム……………2カップ
- 白砂糖…大さじ4～6(好みで調整)
- バニラエッセンス……………少々

シロップ：

- (B) { 砂糖……………大さじ2
- 水……………大さじ4

フルーツ：

- いちご(越後姫)……………1パック

## ワンポイント

卵の泡立てが足りないやと気泡がつぶれて焼き上がりが固くなります。また、米粉を混ぜてから混ぜ過ぎても焼き上がりが固くなります。卵はしっかりと泡立て、米粉を加えたら手早く混ぜましょう。

## 家の光図書 新刊

お求めはお近くの JA 支店窓口へ

不調・病気知らずの体をつくる  
おくすりごはん



身近な食材で手軽に始められる「食養生」と症状別の「手当て食」を紹介。食べて元気になる体にやさしいレシピと昔ながらの知恵で自然治癒力を高めるから、不調・病気知らずに。食材別の効能も詳しく記載。

・梅崎和子 著  
・定価(税込) 1,512円

忙しい人でもすくなく作れる  
あると便利なお漬けもの



忙しい時やもう一品欲しい時にあるとうれしい「漬けもの」。ささっと作る即席漬けからしっかり作る定番漬けまで、人気料理家によるバリエーション豊かなレシピが満載。つくりおきできるから毎日使えて便利。

・大原千鶴 著  
・定価(税込) 1,404円

暮らしを美しく飾る花図鑑



インスタグラムで人気のフラワースタイリストによる花図鑑。身近で手に入りやすい40種の花の特性や、扱い方のポイントなどを美しい写真でわかりやすく解説。花を暮らしに取り入れるヒントが詰まった一冊。

・増田由希子 著  
・定価(税込) 1,944円

新版 これまで失敗しない  
家庭菜園 Q&A



好評既刊

野菜づくりで誰もが経験する栽培管理上の失敗や被害、いまさから聞けない素朴な疑問などを、園芸番組でもおなじみの監修者がQ&A形式で徹底解説。約60品目の野菜の栽培プロセスもポイントでよくわかる。

・藤田智 監修  
・定価(税込) 1,404円

