

JA佐渡

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

2019
9
Vol.314



佐渡ひまわりプロジェクト

特集

令和元年産米をめぐる情勢

令和元年産米をめぐる情勢について



① 30年産主食米の販売経過について

新潟米は北海道や山形など家庭用主力銘柄とともに作柄不良により、実需者からの引き合いが強まりましたが、集荷減により販売計画が縮小したため、出荷実績は前年産を下回りました。出荷進度については、近年では最も早い進捗となっており、令和元年産米への円滑な切り替えが見込まれます。

佐渡米は作況指数86の不作により、集荷数量が出荷契約対比80%と大幅に伸びず、取引先の希望する数量に対して大幅に下回る結果となりました。そのため、佐渡米の取引先は通年販売ができるように特売などの販売促進を控える状況でした。現在、市中には佐渡米がほとんど流通していないため、取引先は早期に新米が流通されることを期待しています。

② 米取引先からの佐渡米に対する評価

30年産米に関する佐渡米の評価について紹介します。

- 自然災害等の影響を懸念していたが、佐渡産コシヒカリは食味と品質ともに満足のいくものであった。ただし、販売先では販売する予定だった佐渡産コシヒカリの数量が仕入れできず、販売先を特定することに苦労したため、令和元年産については安定的な生産量を確保して欲しい。
- 色彩選別機を通していないお米にはクサネムや石の混入があったため、個別農家への色彩選別機の導入を更に進めて、色彩選別機を通したお米がより多く取扱いできるようにして欲しい。

③ 令和元年産米の需給見通し

需給見通しとしては、令和元年6月末民間在庫量は189万トン程度とされています。令和元年産米の生産量を国の基本方針の718～726万トン、需要量を前年より9万トン減の726万トンと仮定した場合、令和2年6月末民間在庫は元年6月末在庫量と同数となり、全体需給は概ね均衡が保たれると見込まれます。ただし、全国作況が良となった場合は、生産量が2%増えるため、令和2年6月末民間在庫が200万トンを超え、全体需給が緩和されることも想定されます。

④ 令和元年産米の販売対策

(1) 基本的な考え方

- 事前契約（播種前契約、複数年契約等）による早期かつ長期安定的な需要を確保し、より一層マーケットインに基づく販売力強化（販売先との結びつき強化）を図ります。
- 佐渡米の特徴・取組みを明確にした宣伝資材を作成し独自のPR媒体を活用した宣伝活動と、佐渡市・販売先卸の担当と連携した営業活動と販売促進対策に取り組みます。

(2) 新潟米としての販売促進対策

- 新テレビCM「新潟コシヒカリ×浅田真央」を新米時期に投入し、新潟米コシヒカリのブランドを訴求するとともに購入意欲を喚起します。
- 新潟米の喫食機会を提供するイベント、若い世代に対しての情報発信等、話題性を喚起する宣伝企画を実施します。
- 大手実需者と連携し、消費者が新潟米使用の商品を目にする機会を増やすことで、新潟米のPRを行う。
- 主要取引先を招待し、情報交換を行う。
- (サッカーアルビサンクスデーや米の陣などの) イベント会場でおむすびやサンプル米を配布し、新潟米の美味しさをPRします。
- 交通広告等を活用し、新之助の露出拡大を図ります。

(3) 佐渡独自の販売促進活動

宣 伝・PR活 動	都営浅草線の連結部ポスターの掲載 東京駅～スカイツリー～深川地区でラッピングバス走行 都電荒川線での車内電子広告実施 ラッピングトラックによる佐渡米の宣伝	通年 通年 通年 通年
販 売 促 進 活 動	佐渡米取扱米穀店での物産販売および、米穀店所属の地域行事(イベント)への協力 各種イベント・商談会参加	10～11月に5箇所で実施予定 随時
各 種 営 業 活 動	JA役員によるトップセールス 担当者による取引先・実需先への訪問 新規取引先への訪問と拡大 取引先との産地懇談会	年2回以上 随時 随時 本年度4社を予定
消 費 者 交 流	田植え・生きもの調査・ビオトープ・稲刈り等の農作業体験を含めた産地交流(勉強会) 消費者イベント(講習会)での講演(食育の出前授業)	年3回 年2回以上
そ の 他	フェイスブック「佐渡のたんぼにつき」 取引先向け情報誌「佐渡米通信こめーる」の発信 YouTubeを活用した、動画による産地情報発信	随時 月1回 随時



都内米穀店での物産販売



佐渡米トップセールス

適期刈り取りと適正な乾燥・調製で、高品質な佐渡米を消費地に届けましょう

水稻



一等米比率90%以上の達成と継続!!
黄化状況に基づいた刈取り判断
【適期刈取りで品質向上】

◎各品種の刈取適期は、地域やほ場の条件によって異なります! [必ずほ場ごとに確認しましょう!!]

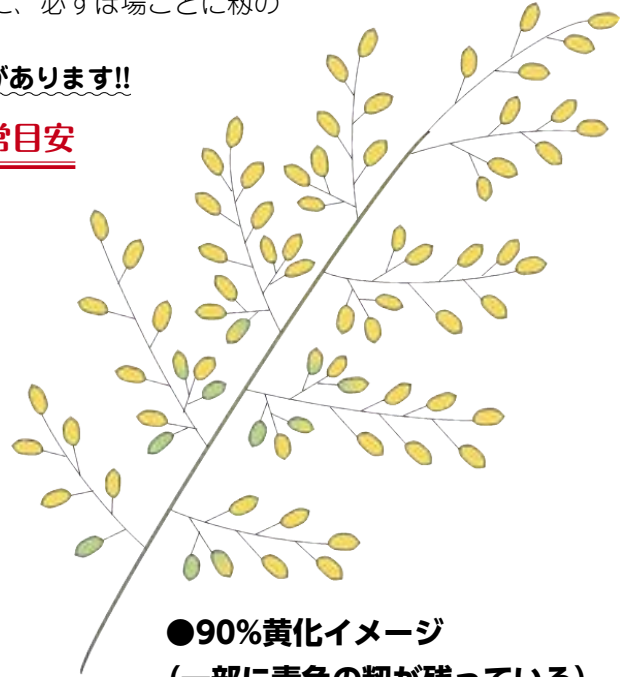
同封されている営農情報「品質向上ポイント」や未来プロジェクト展示ほ場の情報看板（積算温度に基づく予想）等を参考に、必ずほ場ごとに籾の黄化状況を確認し適期刈取りに努めてください。

※本年については高温年のため登熟が早まる可能性があります!!

◎積算温度（出穂期）からみた刈取適期の通常目安

（籾のほとんど（90%）が黄化したとき）

- ・コシヒカリ 1,000℃（出穂後40日程度）
- ・こしいぶき 975℃（出穂後37日程度）



●90%黄化イメージ
（一部に青色の籾が残っている）



水稻刈取適期指導会

8月外務で案内いたしました通り
9月3日～10日の期間にて、各地区で開催されております。

★この「のぼり」が立っているほ場に「刈取り適期目安」が記載してありますので参考にしてください。

使用前に機械の整備点検・清掃を!!

毎年、機械の整備・清掃不足や人為的ミスによる格落が発生しています。必ず整備点検・清掃をお願いします。

乾燥・調製【籾混入や肌ズレに注意】

◎ヤケ米防止：収穫後はすみやかに乾燥機に張り込み通風または乾燥しましょう（仕上げ水分は15%以下）。

◎胴割粒防止：胴割しやすい（濡れ）状態や品種では送風温度を下げ、「ゆっくり」乾燥しましょう。

（毎時乾燥速度0.5%以下）

◎肌ズレ防止：籾摺り作業は籾の温度が下がってから行いましょう。

◎他、調整は品種毎の適正な網目を使用し適正流量で行いましょう。

稲わらや籾がらは燃やさずにすき込みましょう!!

◎稲わらや籾がらの秋すき込み・土づくりのポイント

- ・秋すき込みは、地温の高い10月20日頃までに実施する。
- ・5～10cm程度の浅うちとし、ほ場の地表水排水に努める。
（腐熟促進剤の活用「アグリ革命」「わらゴールド」などもご活用ください。）
- ・りん酸、ケイ酸等の資材投入とも併せて稲わらを土づくりに活かしましょう!

◎ばか苗病の防止にもなります!

- ・「ばか苗病」が発生したほ場の籾がらをくん炭として育苗培土に使用すると、苗への感染源となる場合があります。
発生ほ場の稲わらや籾がらは、燃やさずそのまま土にすき込めば感染源となりませんので、そのまま土づくりに活用しましょう!!



◀ 水稻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

水稻の生育情報などの
水稻情報を配信!

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（籾混入、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。（コシヒカリ）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、下方に少数の青籾が残る頃に刈り取る。
	コンバイン刈取	露が完全に落ち、籾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 （※3）	胴割防止	①適期に刈り取る。（収穫－適期刈取を参照）②適正水分（15%）に乾燥する（※1）。③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。④籾の状態に合った乾燥をする（※2）。
籾摺	肌ズレ防止	①適正水分（15%）に乾燥して籾摺りする。②乾燥後、常温まで冷却して籾摺りする。③籾摺機のロールの間隙を締めすぎない。

- （※1）乾燥調整や品種切替時では、去年の玄米や他品種が混じらないように（コンタミの防止）点検や清掃を行いましょう。
 （※2）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、籾摺りを実行してください。
 （※3）①刈り取った籾が少なく、最低少量以下の場合はムシロに広げて自然乾燥しましょう。
 ②雨・露で濡れた籾の場合は、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。

上手な籾摺作業の仕方

籾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、籾が温かいうちは籾摺しない

籾が温かいうちに籾摺りすると、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、籾の温度が外気温まで下がってから籾摺りしてください。

2. ロール間隔や磨耗の確認

ロールの間隔が必要以上に狭い（適正目安0.8～1.2mm）、ゴム厚残が無い（5mm以下）場合は「肌ズレ」が多発しますので必要に応じて点検・交換をしてください。

3. 正確な数値の確認

重量や水分計等、正しく計測できるように事前に点検整備または更新をお願いいたします。



点検の結果、破損・摩耗箇所が確認された場合は最寄の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。



畜産情報

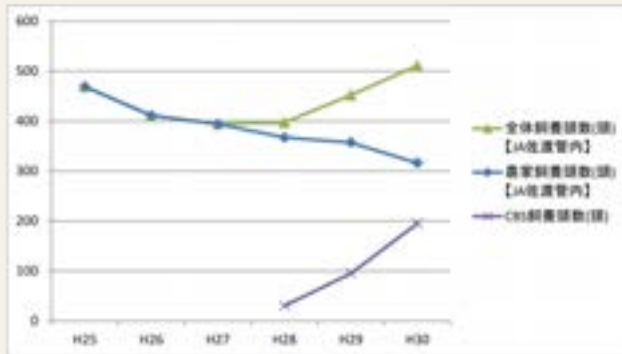


CBSだより

1 地域の現状

佐渡市では和牛繁殖農家に対し、県外からの高能力繁殖素牛の導入や畜舎建設費用の補助を実施してきました。

しかし、農家の高齢化、後継者不足等により、飼育農家戸数（H30年 53戸）・飼養頭数（H30年 316頭）ともに減少に歯止めが効かず、生産基盤が弱体化しています。*CBSを除く頭数



大型和牛繁殖支援施設（CBS）を設置し、繁殖雌牛250頭を導入し子牛生産をする事で市場の活性化を図るとともに、既存農家の増頭支援に取り組んでいます。

2 施設の役割

①JA佐渡がCBSを整備し、農業経営規定を定めて自ら繁殖牛を導入し、島内の和牛繁殖基盤を強化。

②規模拡大意向農家の預託牛をCBSで受け入れ、規模拡大に伴う設備投資負担の軽減、資金繰りを支援。

③CBS活用による労働負担の軽減により、現状維持意向農家の経営継続を支援。

④CBSにおける高度な繁殖管理の実践を通じて、地域の繁殖管理技術の向上を図るとともに、繁殖障害牛の受け入れにより、繁殖農家を技術面から支援。

⑥CBSにおいて稲WCS、飼料用米を積極的に利用するとともに、高品質な堆肥を還元し、稲作農家との連携強化、水田の活用、肉用牛における自給飼料給与技術の確立を推進。

⑤新たな担い手の確保に向け、CBSにおいて後継者や新規参入希望者の研修を受け入れ。



佐渡牛乳の出荷制限と臨時の対応策について（お詫びとお知らせ）

日頃より弊社 乳製品をご愛顧頂きましてありがとうございます。

さて、既に報道等でご承知のことと思いますが、今夏の猛暑による乳牛の体調不良から生乳不足が発生し、現在店頭への佐渡牛乳の出荷を制限させて頂いております。皆様にご不便をおかけ致しますこと深くお詫び申し上げます。

弊社としましても早急の生産回復への対応を要請いたしておりますが、回復には、まだ時間を要する事が想定されることから、不足分の対応策として一時的に新潟県農協乳業の製品も販売してまいります。何卒、皆様のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

(株)佐渡乳業

園芸情報

園芸関係販売・精算の税率変更と精算書の様式変更について

令和元年10月1日より、食料品等に対する消費税の税率が8%（軽減税率）、食料品等以外のものについては10%（標準税率）が実施されます。例外を除き、販売日を基準として税率を区分します。

変更の時期	～9月30日	10月1日～	
出荷品目	全て	野菜果物	花・種子等食料品以外
販売して受け取る手数料	8%	8%	10%
委託手数料等支払う手数料	8%	10%	10%

10月以降標準税率での精算となるもの・・・切花・球根・採種・直売の工芸品等

変更後の各精算書の見本

【市場出荷等の精算明細書】

- ①ア枠内の項目表示を変更しました。
- ②明細部の「作型」項目を削除しました。
- ③共販の場合、単価（円）の表示が小数2桁から6桁になります。

※販売額および差額は省略しております。（販売額および差額の表示方法は同じです。）

【直売精算書】

- ①直売品の軽減税率品は*印がつきます。

新鮮空間 よらんか舎 9月のオススメ情報

食欲の秋、スタート!

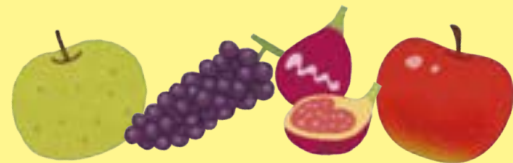
お彼岸

- ◆今年の彼岸は、
「彼岸入り：20日（金）」、
「彼岸中日：23日（月）」、
「彼岸明け：26日（木）」です。
切り花やお供え用の果物等をお買いもとの際は、是非よらんか舎にお越しください。



9月は果物がいっぱい!!

- ◆梨、ぶどう、いちじく、りんご・・・
朝食・デザートやお供え物に、
佐渡産の果物はいかがですか？



◀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!

◀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
quuq3381reg@mr.cbz.jp

おけさ柿の生育情報などの情報を配信!



ふるさとの味を届けよう！

海外でも話題のKAKI！おけさ柿は佐渡発祥の秋の味覚です！

おけさ柿

発送受付：10月1日～11月1日まで
 発送時期：10月25日頃より順次発送

おけさ柿 価格

- (1) L /3,300円 (送料・税込み) (18玉入り)
- (2) M/3,100円 (送料・税込み) (20玉入り)
- (3) L /4,800円 (送料・税込み) (36玉入り)
- (4) M/4,300円 (送料・税込み) (40玉入り)



10月1日から、各営農窓口または中央選果場(☎24-7106)で承ります。

JA佐渡 購入



とネットで検索、Amazonでのネット通販も可能です。

カントリーエレベーター稼働予定のお知らせ

▼受付時間 9月末まで 午前9時～午後7時
 10月から 午前9時～午後6時

日	月	火	水	木	金	土
					8月20日 新潟次郎	8月21日 新潟次郎
1 新潟次郎 こしいぶき	2 新潟次郎 こしいぶき	3 新潟次郎 こしいぶき	4 新潟次郎 こしいぶき	5 新潟次郎 こしいぶき	6 新潟次郎 こしいぶき	7 新潟次郎 こしいぶき
8 新潟次郎 こしいぶき	9 新潟次郎 こしいぶき	10 新潟次郎 こしいぶき	11 こしいぶき	12 こしいぶき	13 こしいぶき	14 こしいぶき
15 こしいぶき	16 敬老の日 こしいぶき	17 こしいぶき	18 こしいぶき	19 こしいぶき	20 こしいぶき	21 こしいぶき
22 コシヒカリ	23 コシヒカリ	24 荷受休止	25 コシヒカリ	26 コシヒカリ	27 荷受休止	28 コシヒカリ
29 コシヒカリ	30 コシヒカリ	31 秋分の日 荷受休止	1 コシヒカリ	2 コシヒカリ	3 コシヒカリ	4 コシヒカリ

日	月	火	水	木	金	土
5 コシヒカリ	6 コシヒカリ	7 荷受休止	8 コシヒカリ	9 コシヒカリ	10 コシヒカリ	11 個別荷受延長対応

品種別の荷受期間は、今後の天候や生育の進み具合で、変更となる可能性があります。

荷受休止日は天候により解除する場合があります。その場合は前々日の正午までに決定しますので、お近くの営農窓口またはカントリーへお問い合わせ下さい。その他、ホームページ、メール配信サービスでも最新情報をご確認頂けますのでご活用ください。

▼カントリーエレベーター ☎63-6061

食農食育レポート



吉井小学校：お茶販売体験

7月9日、3年生8名がよらんか舎で番茶の販売体験をしました。元気いっぱいな声で番茶のアピールや呼び掛けを行いました。用意した番茶40袋全て完売することが出来ました。

農業者年金のご案内

農業者年金で安心・豊かな老後を

～農業者の老後は国民年金だけでは不安です～

◎農業に従事する方の老後の安心に役立ちます。

国民年金 + **農業者年金**

◎こんな方が**加入**できます。

- ①国民年金第1号被保険者
- ②年間60日以上農業に従事
- ③20歳以上60歳未満の方



詳しい内容や加入のお申し込みについては、農業委員会またはお近くのJA各支店窓口まで！

◎**積立方式**だから自分がかけた金額は年金として**生涯もらえます**。

* 仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。

◎保険料は**いつでも変更**できます。

* 月々2万円から6万7千円まで

◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の**節税**になります。

◎**政策支援（保険料の国庫補助）**が受けられます。

例：認定農業者等で青色申告者かつ35歳未満の人は10,000円（5割）補助



農業税務ワンポイントアドバイス

～通帳取引を確認しましょう！～

令和元年度も半年が過ぎましたので、ここで一旦税務書類をまとめましょう！

平成31年1月1日からの通帳取引で、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。関係書類の保管・整理をしましょう！！

年月日	摘要	普通貯金（兼お借入明細）		内容	仕訳		消費税込分
		お支払金額	お預り金額		借方	貸方	
31-01-25	申告利用料	1,080	支援システム	農業所得申告支援システム利用料（H30年分）	雑費	普通預金	課税
31-02-14	米代金	H29ネンサイシユウセイサン	*****	29年産米の最終精算	普通預金	雑収入 ※1	課税・不課税
31-02-19	米代金	29スイデンカツヨウセイサン	*****	29年産水田活用米穀（加工用米等）の最終精算	普通預金	雑収入 ※1	課税・不課税
31-02-22	米奨励金	30タヨウナソナソロエ	*****	30年産多様な品揃え奨励金	普通預金	雑収入	不課税
31-02-26	申告利用料	10,800	Web利用料	Web農業簿記システム利用料（H30年分）	雑費	普通預金	課税
31-02-27	農）雑収入	アキヒケイファンジヨセイ	*****	秋肥ケイファン助成	普通預金	雑収入	不課税
31-03-05	農）雑費	*****	H30土壌	土壌診断分析経費（H30年分）	雑費	普通預金	課税
31-03-06	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	*****	畑作物の直接支払い交付金	普通預金	雑収入	不課税
31-03-25	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	*****	水田活用直接支払い交付金（産地交付金）	普通預金	雑収入	不課税
31-03-27	農）租税	2,000	青色申告会費	30年度JA佐渡農業青色申告会費	租税公課	普通預金	不課税
31-04-25	申告利用料	*****	減価償却費計算	減価償却計算サービス利用料	雑費	普通預金	課税
01-05-24	農）雑収入	カイジヨウユソウジヨセイ	*****	離島流通海上運賃助成金	普通預金	雑収入	不課税
01-06-21	振込	コウフヘンノウキン	*****	経営所得安定対策積立金返還（ナラシ対策）	普通預金	仮払金	-
01-06-21	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	*****	経営所得安定対策交付金（ナラシ対策）	普通預金	雑収入	不課税
01-06-21	米契約金		2,500	令和元年度産米出荷契約金（2,500円/30kg）	普通預金	前受金	-
01-06-26	振込	ツミタヘンノウキン	*****	経営所得安定対策積立金返還（ナラシ対策）	普通預金	仮払金	-
01-07-03	農）雑費	*****		水稲共済掛金	共済掛金	普通預金	非課税
01-07-19	農）雑費	*****	ナラシ事務費	経営所得安定対策における事務委託手数料（H30年分）	雑費	普通預金	課税
01-07-19	振替	*****	ナラシ積立金	経営所得安定対策円年度積立金（ナラシ対策）	仮払金	普通預金	-

※1 収入－経費の差し引きで入金されますので、収入は収入、経費は経費へ計上します。
 ※2 消費税対象者の方はJAへご相談ください。

佐渡乳業直売所「みるく・ぽっと」 休憩所完成

8月3日、佐渡乳業直売所「みるく・ぽっと」に新しい休憩所が完成しました。牛乳パック型のベンチや牛柄のベンチの可愛いデザインが話題となり、お盆期間はソフトクリーム片手に新しい休憩所で写真撮影をする帰省客や観光客などで大いに賑わいました。



メロン出荷目合わせ指導会

8月2日に中央営農機センターでメロン出荷目合わせ指導会が開催されました。生産者6名、関係者4名が参加し、メロンの販売情勢や収穫期の管理・注意点を確認しました。グランドール(トキ色メロン)、アールスナイトの2品種を試し切りし、糖度調査をしてから試食を行いました。



Aコープ盆花朝市

毎年恒例の盆花朝市が8月11～13日の3日間、Aコープ各店で開催されました。今年は酷暑の影響が心配されましたが、生産者の皆さんの協力で多くの盆花が並び、各店とも盆花を求めて多くの人で賑わいました。



“産地交流”夏の佐渡ツアー

7月27日、コープにいがたとコープクルコの組合員親子ら46名と島内参加者13名の合わせて59名が、新穂潟上のほ場でピオトープ作り体験と生きもの調査を行いました。トキの餌場となるピオトープを作った後は、夏野菜がたっぷり入った米粉カレーを味わいました。また、5月に田植えした田んぼアートの視察、佐渡乳業でバター作り体験と、夏の佐渡を堪能されました。

作業の様子はUX新潟テレビ21番組「Team ECOプロジェクト」として収録され、8月3日に放送されました。



女性部謹製の漬け物を販売

8月3～5日にかけてAコープ金井店・新鮮空間よらんか舎大創業祭が開催され、3日に女性部による漬け物販売を行いました。畑野加工場で仕込んだ手づくり漬け物を試食販売し好評でした。



畑野・金井・新穂で夏祭りを開催

7月27日に畑野会場(畑野支店駐車場)、8月14日に金井会場(Aコープ金井店横)および新穂の夕映え市会場(新穂行政サービスセンター横駐車場)で夏祭りが開催されました。JA職員、青年部、女性部が屋台を出店し、会場は帰省した人も交えて大いに賑わいました。



✿ はつらつ女性部 ✿ ～両津支部～

私たち両津支部は4月に大野亀のカンゾウ定植ボランティアに参加し、6月には恒例の山菜まつりを盛大に行いました。また、支部総会後には両津支部内手芸グループの皆さんが習得したハーバリウム作りを部員の方々に指導し、それぞれ自分だけのハーバリウムを持ち帰ることができ大変喜ばれました。

7月は大型バスを貸し切り相川方面へと出かけました。バスガイドの経験がある部員の方にマイクを持っていただき、見事なガイドで楽しく一日を過ごしました。8月には別の部員の方にケーキ作りを指導していただき、おいしいケーキを試食しながら話もはずみ盛り上がりしました。

趣味や特技を発揮できる場として女性部の活動は私たちに活力を与えてくれます。



(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 12月号
- ・家の光 1月号
- ・家の光 年間購読

※購読希望を○で囲む

支払方法	口座振替
	購 買

※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)

『家の光』12・1月号は豪華付録付き！

12月号
別冊付録1



12月号
別冊付録2



【2020年家の光家計簿日記付き】

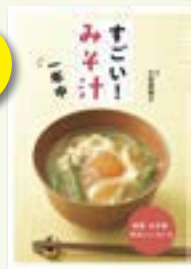
- ・家計管理だけではなく、農業経営の改善に役立つ
- ・家計再生コンサルタントの横山光昭さんが、家計管理をアドバイス

【2020未来にのこすわたしノート】

- ・「わたし」がポジティブに生きるために人生を棚卸し
- ・医療・介護や葬儀、相続の希望などを家族に伝えるために記入

家の光12月号／11月1日発行 1,027円(税込)

1月号
別冊付録



【すごい！みそ汁一年中】

- ・日本古来の健康食「みそ汁」。年中おいしい絶品レシピを約70品紹介

家の光1月号／12月1日発行 922円(税込)

●『家の光』12月号・1月号・年間購読お申し込みについて

12・1月号の購入をご希望の方は、注文書にご記入の上、各支店・営業所窓口にお申し込みください。

また、年間購読は『前納支払』がお得です！令和元年12月号から令和2年11月号までの年間購読料を一括でお支払いいただく場合、1ヶ月分お得になります。

※お申込方法：各支店・営業所窓口にて承ります。

新潟厚生連
佐渡総合病院からの

医療のお話

「健康診断、

受けていますか？」



内科医長

飯田 倫理

多くの方は職場や市の健診を受けていらっしゃると思います。では、あなたの腎臓、結果はいかがでしたか？

「え、腎臓？そういえば気にしてなかった。結果は……ん？尿蛋白が+1でeGFRが少し低下、腎機能の低下が認められるので医療機関を受診してください？でも別に調子は悪くないし今回はいいかな……」なんてことにはなっていないでしょうか。

これは実際の患者さんのお話ではありませんが、もしこんな結果が届いたとき、気になる症状も何もなければ、忙しい中医療機関を受診するのはなかなか難しい方も多くいらっしゃるのではないかと思います。腎機能は糖尿病や高血圧、肥満など様々な病気や、腎臓自体の病気（腎炎など）によって低下します。早めの受診・検査・治療によって腎不全

を防ぐこともできます。でももし、健康診断で腎機能低下を指摘されても放置していたら……？

日本では様々な理由により腎不全となり血液透析や腹膜透析など腎代替療法を受けている患者さんが大勢いらっしゃいます。中には健診を受けていても突然腎不全に至ってしまう病気も確かに存在します。ですが、健診を受けて早めに適切な検査・治療を受ければ、腎代替療法が必要になる時期を先延ばしにすることもできます。今、佐渡市では腎不全を防ぐ取り組みとして、健診で採血や尿検査で腎臓の異常を指摘された方に対して、文章をお送りしたり、保健師がお宅にお伺いしたりして医療機関を受診するきっかけ作りを始めています。あなたのたった二つしかない腎臓を守るために、健康診断の結果をもう一度確認してみたいかがでしょうか。

介護福祉情報

佐渡ふれあい福祉会

『1台で2役』機能性充実で頼れる 新トイレ用すりの紹介

従来の「トイレ用すり」と「壁の縦型すり」の二つの機能を、一台に盛り込んだSA手すりのレンタルを開始しました。



介護保険レンタル対象商品
600円/月額(1割負担の場合)

【寸法】

幅 : 62 ~ 72cm
奥行 : 69cm

便器までの移動 ⇒ 方向転換 ⇒ 便器からの立ち座りなど一連の動作を補助します。



特徴

1. 「U字補助すり」をしっかりつかむことで、転倒予防。
2. 「U字補助すり」により着脱衣時の介助がよりスムーズに。
3. 「U字補助すり」の左右の付け替えが可能。
4. 便器全体をバランスよく固定
フレーム幅を調整し、ベルトで便器を包み込み固定するため、あらゆる形状の便器に、より密着して固定できます。

※お試し(7日間)利用が可能です。
ご希望の方は、担当ケアマネジャー様、又はふれあい館へお問い合わせ下さい。

介護・福祉についてのご相談・お問い合わせは「ふれあい館」へ 電話63-2300 (代表)

みんなの広場

今月のさわやかくん

新穂支店管内（新穂長畝）
すだ たくや
須田 拓也さん

直売所へぜひ買いに来てください!



Q. 趣味または現在ハマっていることはありますか？
釣りが好きで、黒鯛をメインに釣りをしています。秋はイカ釣りに夢中です。

Q. 休日ほどのよこごしをしていますか？
日々の疲れを癒すため、家の中でストレッチなど身体のケアをしています。夜

Q. 仕事でやりがいを感じるのはどんな時ですか？
収穫したものをお客様に購入してもらい、「おいしい」と言ってもらえたときが嬉しいです。

Q. 好きな異性のタイプを教えてください。
優しい人が好きです。僕と一緒に愛という果実を一緒に育てませんか？

は心のケアと称して友人と飲みに出かけます。

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？
目標である父親の仕事をひとつひとつ覚え、須田農園を継ぐことです。

Q. 仕事でやりがいを感じるのはどんな時ですか？
収穫したものをお客様に購入してもらい、「おいしい」と言ってもらえたときが嬉しいです。

Q. 好きな異性のタイプを教えてください。
優しい人が好きです。僕と一緒に愛という果実を一緒に育てませんか？



アイドル 今月の愛撮る



赤泊支店管内（徳和）
まえの すう
前野 透羽ちゃん（2歳）
父 龍さん 母 奈央さん

家の前の海で元気いっぱい遊ぶ透羽ちゃん。大好きなアンパンマンとトトロといつも一緒です。

ご両親からのメッセージ「保育園に通い始めたので、いっぱいお友達を作って元気に成長してね♪」

びいきいき人生

「人生色々
第2の青春、
フラダンス」



佐和田支店管内（二宮）
おおた まさえ
多田 正栄さん（70）

週二回のフラダンスや体操教室、和太鼓など活発的に活動をしている多田さん。フラダンスを始めたきっかけは、6年前に体調を崩した時に家の中にこもり気味だった私を気遣い、夫が勧めてくれました。

始めた当初は慣れない動きにとまどいましたが、今ではフラダンスの虜になり、老人ホームなどの施設ボランティアにも積極的に参加しています。

普段より活発的な活動を支え、フラダンスと出会わせてくれた夫には大変感謝しています。との事です。

健康の秘訣は、自分の中にこもらず発散できるよう日々を過ごす事です。フラダンスという楽しみがあり、畑仕事や家事などにも良い循環が生まれ、楽しい生活が送れています、とお話頂きました。

お知らせ

JAレインボーホール人形供養祭のご案内

日時：10/19（土） 午前9：00～受付
 会場：JAレインボーホールまの
 〒952-0318 佐渡市真野新町456 ☎0259-55-2673
 申込期間：10月1日（火）～10月16日（水）
 ご供養費：受け入れ料金 箱（大）3,000円（税込）
 ※供養料含みます。 箱（中）2,000円（税込）
 人形のお預かり受付はJAレインボーホール新穂 ☎0259-22-2241
 までお問い合わせください。 (株)コープ佐渡葬祭センター



スーパー銭湯アイドル 純烈 コンサート with 中澤卓也



国民的俳優
高橋英樹
講演会



JA女性組織仲間づくりの旅のご案内

新潟テルサで「純烈コンサートwith中澤卓也」と「高橋英樹講演会」を聴こう！ホテルイタリア軒でゆったりとランチをご賞味頂きます♪

JA佐渡
女性部研修
旅行

旅行日程：令和元年11月21日（木）
 参加費：20,500円
 申込締切：令和元年9月末日

「仲間ができる」「女性を磨ける」「女性のための旅」どなた様でもご参加ください。
 お申し込み・お問い合わせはJA各支店女性部担当まで。

訂正とお詫び

JA佐渡8月号において、10ページ、フォトニュース「牛乳・乳製品料理講習会」の講師のお名前が間違っておりました。訂正してお詫びいたします。

(誤) 難波真寿実
 (正) 難波真寿美

秋期農繁期対策・JA-SS農繁期キャンペーンのお知らせ

秋期農繁期対策 実施期間：9月7日(金)～10月12日(金)

各営農農機課及びセルフ以外のスタンドでも、日曜・祝日・第二土曜についても営業を行います。
 ※作業の進捗状況によっては期間が変更する場合がございます。



JA-SS農繁期キャンペーン
 実施期間：9月7日(金)～10月12日(金)

※スタンドによっては10月11日(金)が最終日となる場合がございます。

組合員に限り
レギュラー
ガソリン

通常価格より
2円/ℓ引き!



7月末 JAの概況

組合員数	15,704人
(内正組合員数)	(7,768人)
(内准組合員数)	(7,936人)
貯金	1,124億2,918万円
貸出金	133億3,661万円
共済保有高(保障)	3,722億9,729万円
購買品供給高	19億0,337万円
販売品販売高	22億1,000万円

7月25日開催の主な協議事項(臨時)
 ① マネロンガイドラインとのギャップ分析について

② バターチャーンの取得について
 ③ 夏期賞与の支給について

7月16日開催の主な協議事項
 ① 出資口数の減口について
 ② マネロンガイドラインとのギャップ分析の提出について

理事会だより

7月25日開催の主な協議事項
 ① バターチャーンの取得について
 ② 夏期賞与の支給について

経営管理委員会だより

★★★ 今月のAコープの日 >> 9月21日(土)～23日(月) ポイント2倍の3日間! ★★★

***** 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 *****



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!

挑戦!!

クロスワード

ヨコのカギ

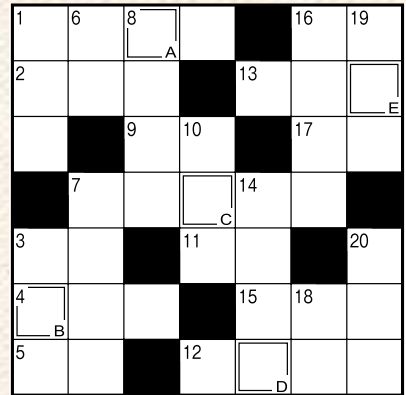
- ① 9月1日は——の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しましょう
- ② 高知の名物料理、カツオの——
- ③ 皮膚の表面にある細かな模様。——の細かい肌
- ④ 食器を拭く布です
- ⑤ いがに守られた実がなります
- ⑦ 晴れた十五夜にはとても明るい
- ⑨ 矢を射る道具
- ⑪ 陽の反対語
- ⑫ 国や地方自治体に納めます
- ⑬ 首都はモスクワ。大きな国です
- ⑮ 肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- ⑯ 傘にも凧(たこ)にもあります
- ⑰ バラの茎にある突起

タテのカギ

- ① テレビのリモコンにはたくさん付いています
- ③ ならかな——が続く丘陵地
- ⑥ 合唱部が練習するもの
- ⑦ 耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
- ⑧ 今からこれじゃ、——が心配だなあ
- ⑩ 仲人から紹介を受けて、伴侶候補と会います
- ⑭ 宴会でグラスをみんなで掲げて……
- ⑯ 相撲の勝敗を記録した——表
- ⑰ ゴホゴホゴホ
- ⑲ 価格が高くなること
- ⑳ 煮物などに使う、アルコールを含む調味料

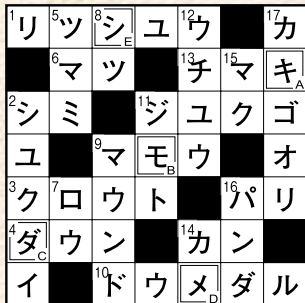
【解き方】

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。



8月号の答え

ABCDE
キモダメシ



8月号の当選者

石見 敦子さん
堀川 寿子さん
土屋 権市さん
渡部 清明さん
本間美喜子さん

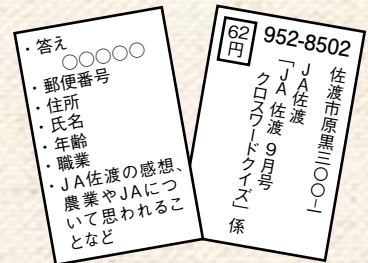
※当選者の方への商品券は
今月中に発送いたします。

【締め切り9月20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10月号誌面。
※必ず62円はがきまたは62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 「オリーブオイル」



☆規格 400g 1本
☆特典価格 558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。対象商品の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

オリーブオイル

400g 1本 **558**円(税抜)
通常価格 598円(税抜)



ご利用期間 令和元年9月1日～30日
※クーポン券1枚で1本限りお求めいただけます。



エコープの得する情報

いつもの調理油をオリーブオイルに替えて健康応援♪

エコープ オリーブオイル 400g

【特長】エコープのオリーブオイルは、厳選されたオリーブの果実から搾った100%の純良なオイルです。

オリーブオイルには、体に嬉しいことがいっぱい!

- コレステロールの低下作用 ●抗酸化作用
- 整腸作用によるダイエット効果 ●美肌効果 など

≪栄養を効果的に摂ろう!≫

野菜に含まれるβカロテンやリコピンなどの栄養成分は、油に溶ける特性を持っているので、オリーブオイルと一緒に食べると吸収を助けてくれます♪

オリーブオイルで簡単「焼き野菜サラダ」

オススメ野菜…にんじん・かぼちゃ・パプリカ・たまねぎ・長芋・アスパラ・ブロッコリー・プチトマトなど

【作り方】

オリーブオイルをフライパンにたっぷり入れ、お好みの野菜に火が通るまで焼き、塩コショウして、お皿に盛ったらお好みのドレッシングでどうぞ♪カリカリベーコンを添えてもgood!

≪調理例≫



エコープは毎月**第3日曜日**JAポイント**10倍!!**
《今月は15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



女性部 相川支部



高野豆腐のカツレツ&てっぽう巻き&おこし型 &かぼちゃの卵とじ

材 料

高野豆腐のカツレツ（4人分）

高野豆腐	4個
サラダ油	適量
A { 水	200cc
とんかつソース	大さじ4
砂糖	大さじ2
薄力粉	大さじ5
溶き卵	1個分
パン粉	1カップ

てっぽう巻き（11人分）

米粉	350g(さどっ粉ミックス粉)
もち粉	150g
水	適量
笹	44枚
イグサ	11本

おこし型（10～12個分）

上新粉(だんご粉)	200g
米粉	100g(さどっ粉ミックス粉)
砂糖	20～30g(お好みで)
上新粉(だんご粉)	少々(うち粉用)
榎の葉	適量
お湯	180cc
水	適量

かぼちゃの卵とじ（4人分）

溶き卵	2個分
かぼちゃ	50g
こんにゃく	1丁
キャベツ	適量
B { 砂糖	適量
みりん	適量
醤油	適量

作 り 方

高野豆腐のカツレツ

1. Aはバットなどに合わせてよく混ぜておく。
2. 1に高野豆腐を柔らかくなるまで戻す。
3. 2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけオーブントースターに並べる。サラダ油を大さじ1ずつ回しかけ1,200Wで12～15分間焼く。
4. 3を食べやすい大きさに切り、キャベツやトマトなどお好みのものと一緒に皿に盛りつけたら出来上がり。(お好みでソースをかけても◎)

てっぽう巻き

1. 米粉ともち粉をボウルに入れ、水を少しずつ加え耳たぶくらいの軟らかさになるまでこねる。(水は一気に入れず、少しずつ入れながらこねる)
2. 生地を11等分し厚さ1cm位の小判型に整え、4～5枚の笹の葉で包むように巻く。
3. イグサで巻いていき、巻き終わったら5個ずつ束ねておく。
4. 蒸し器で20分程蒸したら出来上がり。

おこし型

1. 榎の葉はきれいに洗っておく。
2. 上新粉、米粉、砂糖をボウルに入れてよく混ぜ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさにする。
3. 食紅で色を付けたい場合は、生地の5分の1ほどを分け、食紅を少しずつ加えながらこねる。
4. おこし型に粉を入れてふるい、くっつかないようにして余分な粉を落とす。
5. 1玉60gくらいにしておこし型に入れておこす。
6. 蒸し器に入れて蒸す。(この時、水をパツパツとかける) 沸騰してから強火で10分くらい蒸す。
7. 蒸し上がったなら榎の葉の上に乗せ、冷ましたら出来上がり。

かぼちゃの卵とじ

1. かぼちゃ、こんにゃく、キャベツをひと口大に切る。かぼちゃは耐熱皿に並べ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
2. フライパンに1を入れキャベツがしんなりするまで炒め、合わせておいたBを入れる。
3. 2に溶き卵を回し入れ卵に火が通ったら器に盛りお好みでしし唐の煮びたしなどを盛りつけたら出来上がり。

☆☆お知らせ☆☆

翌月号より家の光図書新刊のご紹介が2冊になります。
また、新コーナーとして『牛乳活用レシピ』のコラムを連載予定です。

家の光図書 新刊

お求めはお近くのJA支店窓口へ

濃いめがおいしい 至福のプリン



・プリン好きな料理家4人が、濃いめで贅沢な味わいのレシピを提案。王道のカスタードから、一風変わった野菜プリンまで多彩なフレーバーを全39品紹介。どれも一度食べたなら止まらない、あとを引くおいしさ！

・柳瀬久美子/星谷菜々/高吉洋江/藤野真子 著
・定価(税込)1,404円

不調知らずの体になる ここからはじめる 発酵食



・発酵食で長年の腸の不調を改善した著者による、体をととのえるレシピ。塩こうじや豆乳ヨーグルトなど手軽な作り置き発酵食15品と、それらを取り入れて作る腸に効く27献立を紹介。簡単だから続けられる！

・栗生隆子 著
・定価(税込)1,512円

「ふつうの子」なんて、どこにもない



・障害のある子もいない子も共に学び、自分の居場所を見つけていきいきと成長できる。そんな公立小学校の初代校長を務め、「不登校ゼロ」の事実をつくった著者の子育て論。育児に悩むお母さんへのアドバイスも。

・木村泰子 著
・定価(税込)1,512円

いちばんよくわかる 超図解 土と肥料入門



好評既刊

・野菜のできの良し悪しは、土で決まる！ 土に関する基本的な知識や土づくりのポイントと、作物の生育に欠かせない肥料について、豊富な写真とイラストでいねいに解説。自分の畑にあった土づくりができる。

・加藤哲郎 監修
・定価(税込)1,620円