

# JA佐渡

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



ドウ押し：毘沙門堂（月布施）

特集

令和元年産米総括と令和2年産米の技術対策  
園芸重点品目推進活動報告  
大型和牛繁殖支援施設(CBS)稼働報告

JA佐渡広報誌

# 令和元年産米総括と 令和2年産米の技術対策

## 【令和元年産米の作柄】

令和元年産米は、作況指数は99と収量は平年並みとなりましたが、出穂後の台風10号による高温やフェーン現象の影響を大きく受け、品質については1等米比率46.3%（12月末現在）と大きく落ち込む結果となりました。

## 【令和2年産米の品質向上対策】

令和元年産については異常気象の影響（高温年）により品質低下の大きな原因となりました。しかし、高温や台風については近年連続しており、常に備えることが重要となっています。気象変動の影響を最小限に抑えるためにも、「基本的技術の徹底」や「良質な苗の育成(健苗育成)」と並行し「土づくり」を実施することが重要となります。

### ●格落ち理由毎での対策

#### ①乳心白粒

##### ◆主な原因

- ・穂がでてから（出穂期）10日間の高温や風（フェーン）等のストレス
- ・後期の栄養不足 等

結果、稲がダメージを受けて活力が低下するため乳心白粒が発生しやすくなり、品質へも大きく影響します。気象的な原因が主となりますが、対抗するために稲体を丈夫にして活力を維持させる必要があります。

##### ◇対策 ⇒ ケイ酸資材等の総合的な土づくり および 中間追肥で天候に左右されない稲作り

- ・ケイ酸には稲の体（細胞）を強くする効果があります。
- ・植物の呼吸（蒸散）を促進させる効果（クーラー効果）があり、体の熱を排出するため高温への抵抗が高まります。稲がケイ酸を短期的に多く必要とするのは6月中旬～7月上旬のため、その期間での中間追肥が効果的です。



#### ②未熟粒「ヤセ米」

「充実した籾」にするためには、「良質な茎」を確保する必要があります。また、2019年の高温年を振り返ると、「期間全体での栄養供給」ができるように「土づくり」やケイ酸等の中間追肥によって良質な茎に育つ土台を作ることが非常に重要となります。

「秋期間での土づくり」の他にも「春期間での土づくり」（2月～4月）もまだ十分に間に合います。

##### ◆「茎」に影響する要因

- ・土壌の還元が進み、根の生育に有害な「ガス」が発生して起こる「ワキ」等は、苗の根を傷め初期生育および分けつ<sup>(※1)</sup>を遅らせる原因となります。
- ・ケイ酸は稲体の活力を維持させるために多く消費する成分です。不足の場合は病害や気象ストレスの影響を受けやすくなります。

##### ◇対策 ⇒ 「鉄」や「マンガン」等の効果によってワキから根を守り、初期生育を促進させます。

他、老朽化水田での「秋落ち」症状にも効果があると言われています。

⇒ 秋～春先等で事前にケイ酸を補給することが、突発的な気象変動への影響を緩和させることにつながります。

⇒ 「ワキ」は「中干し」の実施でも大きな改善効果があります。

**③胴割れ粒（粒に亀裂が見えるもの）**

◆ 主な原因

- ・ 登熟期<sup>(※2)</sup>の水不足
- ・ 登熟期間にてフェーン等の高温や空気の急激な乾燥
- ・ 穂がでてから（出穂期）10日間の高温や風（フェーン）等のストレス

◇ 対策 ⇒ 適期での田植えと刈り取り

- ・ 黄化率（85%～90%）を確認した適期期間での刈り取りをしましょう。
- ・ 高温登熟年や露で濡れた場合は直ぐバーナーに点火せずに4～5時間通風し乾燥させましょう。



**④その他**

◎ 「良質な苗（健苗）」での田植実施

佐渡地域では、播種日が早く育苗日数が長い傾向であり、育苗日数が長くなるほど種籾の養分を消費し、初期生育（特に活着、分けつ）が悪くなり、天候の影響を大きく受けてしまいます。

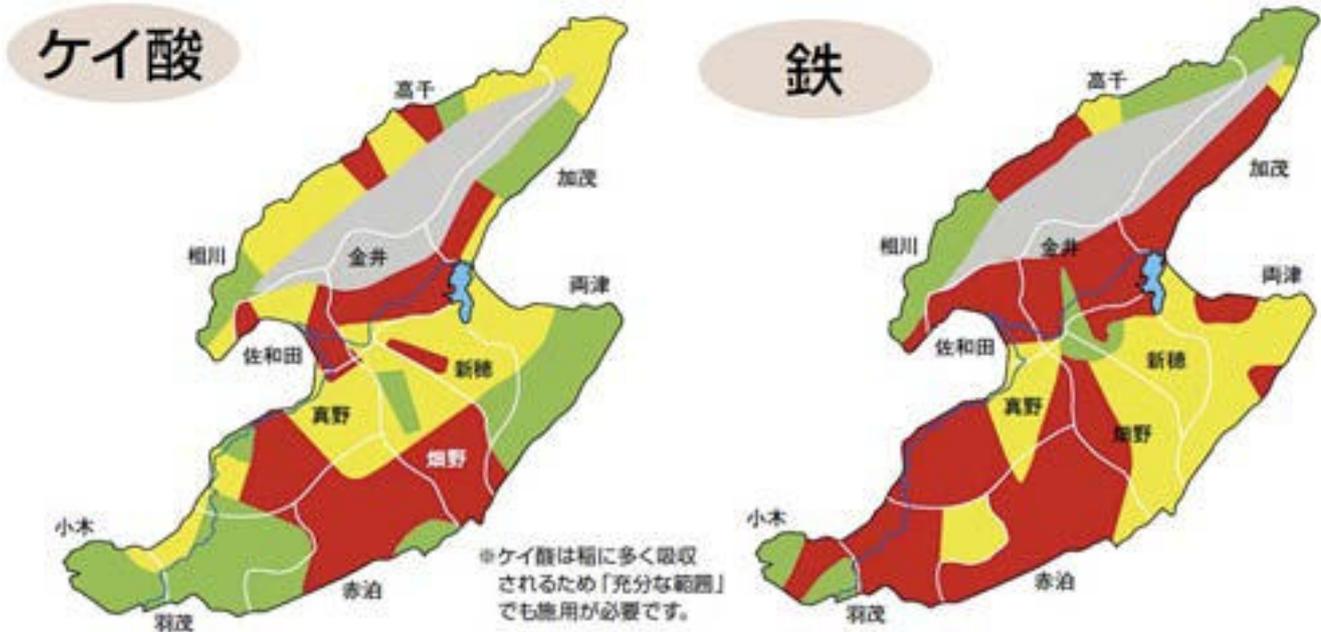
**健苗での田植は良質な茎の確保の前提となり、多くの格落ち要因対策へとつながります**

- ・ 適期育苗日数の目安 ⇒ 加温育苗 20～22日間 以内 無加温育苗22～25日間 以内
- ・ 適正播種量の目安 ⇒ 乾燥籾 130～140g／箱 催芽（吸水後）籾 160～175g／箱

◎ 「土づくり」の実践（令和2年産 環境にやさしい佐渡米づくりカレンダーより抜粋）

- ・ 過去土壌診断結果平均値より、近年「ケイ酸」と「鉄」が特に不足している傾向があります。前述の対策にも必要な栄養素となりますので、マップや個別の土壌診断等を参考に「土づくり」を行い気象変動に備えましょう！

充分な範囲    そろそろ補給が必要    不足しているため施用が必要



◇ **ケイ酸または加里を含む資材**  
春または秋の土づくりに使しましょう



けい酸加里プレミアム34  
規格 20kg／袋  
施用量目安 20～40kg／10a  
窓口購入価格 2,607円



ソイル米（マイ）スター  
規格 15kg／袋  
施用量目安 30kg／10a  
窓口購入価格 1,144円

◇ **鉄やマンガンを含む資材**  
春先の土づくりに使しましょう



みつパワー  
規格 20kg／袋  
施用量目安 40～60kg／10a  
窓口購入価格 1,133円

※1 分けつ：イネ科などの植物の根元付近から新芽が伸びて株分かれすること。  
※2 登熟期：開花から約40～50日間。穀物の種子が次第に発育・肥大すること。



# 園芸重点品目推進活動報告

## 1. アスパラガスの産地化の取り組み（儲かるアスパラガスを目指して）

本年度は、アスパラガス産地化を目指す中で、既存生産者の成功事例を作るために、アスパラガスの基本技術や茎枯病予防について、細かい指導の徹底を実施しました。

アスパラガス倶楽部の取り組みとして、各研修会を島内3会場で開催し、併せて巡回を実施しました。関係機関と協力して島内圃場を複数回巡回しました。茎枯病予防については、ガスバーナーをJAで導入し、レンタルにて利用を勧めております。

一方、新規生産者の募集については、8月に島内2会場で現地説明会を開催するなど、推進を勧めておりますが、面積拡大は十分進まず、次年度への取り組み課題となりました。



茎枯病を予防するガスバーナー使用の様子



8月開催の新規栽培者募集現地説明会の様子

## 2. 冷蔵柿の取り組みについて

昨年度に引き続き特殊鮮度保持フィルムによる冷蔵柿の貯蔵・販売を行いました。昨年度よりも10,000玉ほど多い66,142玉（計画比94.5%）を包装貯蔵し、11月下旬から県内市場を中心に販売を行いました。本年度は天候の影響や、柿の状態がよい時期の柿を包装したことにより昨年度と比べて日持ちがよく、歩留まりが向上しました。

次年度はさらなる販売数量拡大を目指して取り組みを進めてまいります。




**◀ 水稲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](mailto:wbmv6348reg@mr.cbz.jp) 水稲の生育情報などの水稲情報を配信！

### 3. おけさ柿担い手育成塾の取り組みについて

おけさ柿担い手育成塾は今年度で5年目を迎え、すでに課程を修了した塾生と現在受講中の4期生、今年度受講を開始した12名を合わせて57名となりました。

現在までの受講生で、修了後に柿栽培を始めた方や生産者のお手伝いに行っている方はまだ多くはありませんが、おけさ柿担い手育成塾では産地の担い手・後継者不足が問題となる中、次の世代の掘り起こしに繋がるよう生産者・関係機関と協力し引き続き取り組みを進めていきます。



### 4. WCS<sup>\*</sup>後作キャベツ・ブロッコリーの取り組みについて(水田を活用した園芸導入の振興)

WCS後作のキャベツ栽培は昨年度より作付面積を拡大するとともに、ブロッコリーも加えて取り組みました。夏場の異常高温・台風等気象の影響も受けましたが、1月までの出荷も続けています。厳しい販売情勢ではありましたが、島内外量販店への定期的な販売に結び付けました。

次年度については品質と生産技術を高め、産地化を目指します。

品目	面積 (a)	全農機械利用面積 (a)		12月末現在販売状況 (円・kg)		
		アップカット ロータリー	半自動定植機	販売金額	販売数量	kg単価
キャベツ	135	135	45	854,099	12,080	71
ブロッコリー	57	44	44	439,120	1,757	250
計	192	179	89	1,293,219	13,837	



※WCS：ホールクロープサイレージ（稲発酵粗飼料）の略

### 5. 直売所生産・販売拡大について

園芸生産の活性化と販売量拡大に向けて研修会、販売促進等を実施しました。直売会員については2019年度28名が新規加入され、合わせて462名になり、ますます直売が盛り上がっていく見込みです。取扱高は12月末で143百万円となり順調に増加しております。

次年度については『生産拡大のための基盤づくり』＝『販売力の向上』を課題に、SNS活用や店内掲示物によって情報発信を強化いたします。また、並行して生産拡大品目の提案などを行ない、園芸振興に繋げていきます。

#### 複合営農始めませんか

JA佐渡では水稲との複合経営として園芸品目の導入を推進しています。詳しい内容のお問い合わせについては、各支店営農窓口・営農事業部：園芸振興課(63-3101)へお願いします。


**◀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](mailto:pylq1332reg@mr.cbz.jp)


**◀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](mailto:quuq3381reg@mr.cbz.jp)

おけさ柿の生育情報などの情報を配信!

# 大型和牛繁殖支援施設(\*CBS)稼働報告

## 【2019年度の総括】

平成29年から導入を開始し令和元年も県外から繁殖雌牛を75頭導入し、計画頭数250頭に達しました。子牛の生産頭数も、総計123頭(R1.12.31現在)になり、2019年度の高千家畜市場へ60頭上場しました。

佐渡の畜産農家戸数の減少に伴い、子牛生産頭数も年々減少しているなか、年3回開催される高千家畜市場の上場頭数確保に少なからず貢献できました。

佐渡牛の存続と既存農家の維持・規模拡大に努め、預託家畜の受入も随時行い、新規就農者の支援・市場の活性化・耕畜連携による複合営農への堆肥供給も開始し、安心・安全な農産物生産にも貢献できました。



## 【大型和牛繁殖支援施設(\*CBS)の稼働報告】

### 1. 2019年度の稼働報告(R1.12.31現在)

稼働内容		2019年度計画	2019年度実績
家畜市場 上場頭数	子牛(全体)上場頭数	290頭	302頭
	子牛(CBS産)上場頭数	70頭	60頭(7月28頭、11月32頭)
飼育頭数	繁殖雌牛	250頭	250頭(和牛225頭、*交雑種25頭)
	子牛・育成牛	174頭	46頭(雄28頭、雌18頭)
	預託牛	10頭	12頭(成牛10頭、子牛2頭)
		預託料：成牛並び子牛・育成牛とも750円/日で受入	
従業員数	7名(正職員1名、臨時職員5名、畜産振興課より1名)		

\*CBS：キャトル・ブリーディング・ステーションの略(牛の総合繁殖施設)

\*交雑種：乳牛の雌牛に和牛を交配し生まれた牛で、一般的には肥育素牛として出荷されるが、近年では受精卵移植の借り腹としても飼育されています。

### 2. 安全管理と労力軽減の取り組み

分娩牛舎内に監視カメラと体内センサーを用い、分娩牛の分娩事故ゼロを目的に管理観察をしています。また、哺育牛舎に哺乳ロボットを設備し労力の軽減に努めています。

## 【令和2年度の取り組み】



- ①高千家畜市場へのCBS産の子牛上場頭数を105頭に目標を設定し、子牛生産頭数の確保に向け受胎率の向上と事故牛ゼロを目指します。
- ②環境衛生・飼育技術の向上を図り市場購買者に喜ばれる子牛作りを実践し、販売価格の底上げに努めます。
- ③預託家畜の受入等を随時行い、労力軽減・増頭意欲の啓発、所得向上の支援並び新規就農者・畜産研修生の受入体制の構築に努めます。
- ④耕畜連携による複合営農への堆肥供給の為、完熟堆肥の製造と確保に努め堆肥散布に取り組みます。

## 【今後の課題】

- ①飼養頭数の増加に備え観察力の強化を図ります。
- ②職員個々のスキルアップを目指します。
- ③研修施設としての受入体制の仕組みを構築します。



**自己改革**

# JA自己改革パワーアップ大会

1月12日、相川のホテル大佐渡で「JA自己改革パワーアップ大会」を開催し、生産者部会の代表、JA新潟中央会・連合会の役員、JA役職員ら100名が参加しました。この大会はJA自己改革の完遂に向けて各部署の取り組みや課題を確認する目的で開催し、各担当の提案や取り組みについての活動実績発表や、佐渡の農業発展に向けた希望や所信発表が行われました。

活動実績発表では「トップブランド米の取り組み」「みかん栽培産地化の取り組み」「TAC：情報提供活動から提案活動へ」が、所信発表では「園芸分野：10年後を見据えた佐渡を農業から元気に!」「組織化支援：佐渡がめざす組織化の道」が発表されました。これらの報告・発表を通して、職員はJA自己改革のテーマである「農業者の所得増大」「生産拡大」「地域活性化」の達成に向けた取り組みの状況や応対手法について確認しました。

**活動実績発表**



トップブランド米の取り組み



みかん栽培産地化の取り組み



TAC：情報提供活動から提案活動へ

**所信発表**



園芸分野：  
10年後を見据えた  
佐渡を農業から  
元気に！



組織化支援：  
佐渡がめざす  
組織化の道

新鮮空間

よらんか舎



## 季節の野菜特集

### ●さつまいも

天ぷらや煮物も美味しいけど、やっぱり一番美味しいのは『焼き芋』!!よらんか舎では『紅はるか』や『シルクスweet』など多品種のさつまいもを焼き芋にして販売しています。もちろん全部佐渡産。是非、一度ご賞味ください!!

## 2月の売れ筋 トップ5

佐渡産野菜は  
よらんか舎で♪

1位

キャベツ(ギュッと詰まった冬キャベツ!!)

2位

長ねぎ(何にでも使える万能選手!!)

3位

りんご(佐渡産りんご、美味しいです。)

4位

大根(おでんが美味しい季節ですね)

5位

オータムポエム(長芋とサラダがおすすめ!!)

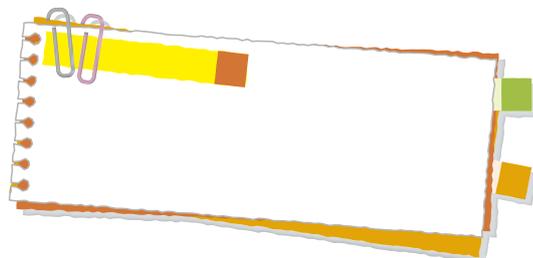
~イベント情報~ 2月は『冬を楽しもうフェア』を開催予定です。詳しくは店頭告知等をご覧ください。

～税務署からのお知らせ～

## 平成31年4月1日以後の申告書の提出の際、 源泉徴収票等の添付が不要となりました

### 【添付が不要となる主な書類】

- 給与所得、退職所得及び公的年金等の源泉徴収票
- オープン型証券投資信託の収益の分配の支払通知書
- 配当等とみなす金額に関する支払通知書
- 上場株式配当等の支払通知書
- 特定口座年間取引報告書



### ご注意ください！！

- 確定申告書には、源泉徴収票等の内容を記載する必要がありますので、確定申告書第二表等に必ず記載してください。
- 税務署等で確定申告書を作成する場合には、源泉徴収票等が必要ですので、忘れずにお持ちください。

## 公的年金等を受給されている方へ

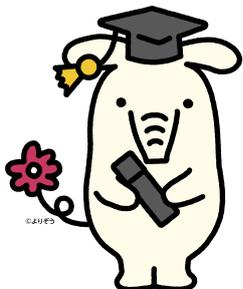
～ 確定申告不要制度のお知らせ ～

公的年金等の収入金額が400万円以下（※）で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得の合計金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

- この場合であっても、医療費控除や雑損控除などによる所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。
- この場合であっても、上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除など、確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。
- 所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関するご質問は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※ 複数の公的年金等を受給されている場合は、その収入金額の合計額で判定します。  
なお、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

「応援したい」  
その気持ちを  
応援したい。



キャンペーン  
金利

年 **1.6%**

保証料  
別途

変動金利

適用条件  
2項目以上に  
該当で

応援  
金利

年 **1.5%**

保証料  
別途

変動金利

[期間]

2019年

8月1日(木)

2020年

4月30日(木)

JAバンク

# 教育ローン キャンペーン!

- 適用条件 -

- ① 給与振込または年金振込をJAに指定されている方
- ② JAカードの発行のある方
- ③ JAで他のローン契約(カードローン含む)のある方
- ④ JAネットバンク契約のある方
- ⑤ JAで定期貯金(50万円以上)のある方
- ⑥ JAが定めるその他条件に該当する方

詳しくは、  
各支店窓口まで♪



Point!

入学金、授業料、ひとり暮らしのアパート家賃など  
さまざまな教育資金に幅広くご利用できます。

卒業後からの  
返済も可能

※上記金利は標準金利であり、全JAの統一金利ではありませんので、実際の適用金利は各JAまでお問い合わせください。 ※上記金利はキャンペーン期間中にお申込みされ、2020年5月29日(金)までにお借入れされた方が対象となります。 ※別途、年0.4%~1.5%の保証料がかかります。保証料は保証機関によって決めさせていただきます。 ※お借入れ後の適用金利は、JA所定の基準金利(パーソナルプライムレート)を基準として、年2回見直しを行います。 ※お借入期間中に適用条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、応援金利適用を中止させていただきます場合があります。 ※表記されている情報は2019年8月1日現在のものとなります。

## 広報誌リニューアルのお知らせ

日頃より佐渡農業協同組合をご利用いただき誠にありがとうございます。このたび営業体制の見直しにより毎月定例の外務活動を廃止していく方針で検討中です。

それに伴い、広報誌【JA佐渡】3月号(Vol.320)より紙面の構成を変更していきます。組合員の皆様・地域の皆様・広報誌を手にとっていただく方々が、家族みんなで読んでいただけるような情報を発信してまいります。

新しくなる広報誌【JA佐渡】をよろしく  
お願いいたします。



### 冬季地域座談会を開催

1月15日から2月上旬にかけて、冬季地域座談会を管内の各地区集会所などを会場に開催しました。2019年度における各事業の主な取り組み方針についてJA側から報告を行い、組合員の皆様と意見交換を行いました。

組合員の皆様からいただいた主な質問等については広報誌3月号にてご報告いたします。



### 青果市場の初市が開催

1月5日に、青果物の初市式が新穂潟上の佐渡広域食品流通センターで開催されました。2020年の更なる飛躍に向けた所信が伝えられたほか、木遣りや宝船の競りの後に初競りが行われました。初競りでは佐渡産のいちごやみかん、りんご等が次々と競り落とされ、賑わいを見せました。



### JA佐渡役職員・女性部役員懇談会を開催

1月18日、JA佐渡本店を会場にJA佐渡役職員と女性部役員の懇談会が開催されました。広報誌のレシピコーナーでは支部ごとの地域性のある郷土料理の掲載や、女性部で活動している手芸などの作り方を掲載したいとの要望の他、イベントでのたいやきや漬け物の製造販売といった女性部活動の現状や、次年度に向けた文化活動やグループ活動についての質問や意見交換が行われました。



### 法人化推進研修会を開催

1月16日、金井コミュニティセンターで佐渡地域振興局農林水産振興部・佐渡市役所・JA佐渡が主催する法人化推進研修会を開催し、島内の集落協定や土地改良区など関係者100名以上が参加しました。JA新潟中央会の山口考査役より「2階建て方式による営農機能の維持と複数戸での農業法人設立について」の講演が行われ、法人化の成功のポイントや注意点などが説明されました。



### 加工柿技術研修会

1月16日に、中央営農機センターで加工柿技術研修会が開催されました。加工柿は県内市場を中心に100t程の出荷があり、園芸の主要品目の一つとなっています。

今年度倶楽部事業で、加工用原料柿の確保に向けての原料柿の生産量拡大と長期保存のための調査報告をして、出席者による意見交換を行いました。

12月末までの加工柿の製造量拡大のため関係機関と連携をして、次年度も継続して技術研修・現地調査に取り組みます。



### (株)JAファーム佐渡 受賞報告

1月16日、(株)JAファーム佐渡が佐渡市役所を訪問し、昨年12月に開催された「令和元年度 新潟県優良農業経営体等表彰」で県知事賞、「令和元年度 全国優良農業事業経営体表彰 生産技術革新部門」で経営局長賞を受賞した事を三浦基裕市長に報告しました。

柿のジョイント栽培という新技術導入による生産技術革新の功績が認められての受賞で、(株)JAファーム佐渡 川上社長は「受賞したことでスタートラインに立てた。先人の努力を繋ぎ、新しい技術と安定した栽培で若い世代が就農しやすい環境を整備していきたい。」と、受賞の喜びと抱負を語りました。



## ✿ はつらつ女性部 ✿ ～新穂支部～

新穂支部では4月にEM肥料作り、5月に新緑萌えるドンデン山へ一日移動学習、8月には島外1日研修として群馬に出かけて参りました。大理石のロックハート城やたんばらラベンダーパークなどに足を運びました。

また、趣味の会では両津住吉の「マルシェすみよし」を見学し、楽しむことができました。その他にエコバック製作や、大正琴にレクダンスと体力作り、脳の活性化に励んでいます。特にレクダンスは、JAのイベント、ボランティアに積極的に参加し、ほほえみ会の慰問では大変好評をいただいております。掲載の写眞は、去る12月7日に開催された活動発表会の模様です。

これからも生きがい・やりがいをもって支部活動に取り組んで参りたいと願っています。



## JA佐渡 支店別総代懇談会 開催のお知らせ

各支店を会場に総代懇談会を開催します。総代・支店運営委員の皆様から経営・事業に対するご意見・ご要望を伺います。

この件に関するお問い合わせは、各支店の支店長または組合員担当者までお願いいたします。

### 【開催日程】

開催日	開催時間	対象支店 及び 会場
2月12日(水)	18:00～20:00	小木支店 2階 大会議室
2月13日(木)	18:00～20:00	佐和田支店 1階 会議室
2月15日(土)	9:00～11:00	相川支店 3階 大会議室
2月17日(月)	18:00～20:00	畑野支店 2階 会議室
2月18日(火)	18:00～20:00	真野支店 2階 大会議室
2月19日(水)	18:00～20:00	新穂支店 3階 ホール
2月20日(木)	18:00～20:00	金井支店 2階 大会議室
2月22日(土)	9:30～11:30	赤泊支店 2階 大会議室
2月22日(土)	14:00～16:00	両津支店 JA佐渡3階多目的ホール

(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 3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)

## 家の光 2020年3月号



### 特集1 世界に広がるニッポンの食

世界遺産にも登録され、世界中でブームとなっている和食。世界各国の和食レストランの現状をレポートします。正統派の和食から、日本人にとってはびっくりするようなユニークなものまで、各国の食文化や和食ブームの現状とともに紹介します。

### 特集2 あなたの知らない豆腐のおいしい食べ方

豆腐の食べ方は、湯豆腐、冷奴、鍋物、みそ汁、麻婆豆腐などが一般的ですが、今回は「冷凍して調理すると肉のような食感に」「ミキサーにかけて豆腐スムージーや豆腐クリームに」「超簡単にできて、癖になること必至のレンチンチーズ豆腐」など、斬新でありながら、おいしい豆腐料理のレシピを紹介します。

定価 / 629円 (税込み)

※企画・タイトルは変更することがあります

新潟厚生連  
佐渡総合病院からの

## 医療のお話

# 「飛蚊症」見え方にお変わりありませんか？」



眼科医師 有松 真央

### ●「飛蚊症」ご存じですか？

一度は経験されているかもしれないと思いますが、明るい所や白い壁、青空などをみつめた時に、目の前に虫や糸くずなどの浮遊物が飛んでいるように見えることがあります。視線を動かしてもなお一緒に移動してくるよう感じられ、まばたきをしても目をこすっても消えませんが、暗いところでは気にならなくなりません。このような症状を医学的に飛蚊症と呼んでいます。浮遊物の形は様々で、ゴマ状・虫状・カエルのたまご状・糸くず状・たばこの煙状など表現されることがあります。

### ●「浮遊物」の正体は？

眼球の中は、硝子体と呼ばれるゼリー状の透明な物質が詰まっています。角膜と水晶体を通して外から入ってきた光は、この硝子体を通して網膜まで達します。ところが硝子体に何らかの原因で濁りが生じると、明るいと暗いところを見たときにその濁りの陰が網膜に映り、眼球運動と共に揺れ動き、あたかも虫や糸くずなどの浮遊物が飛んでいるように見え、飛蚊症と自覚されます。この濁りには生理的な原因によるものと病的な原因によるものがあります。

### ●飛蚊症の症状の変化に注意してください！

以前から見える浮遊物の数や形に変化がなければ、血管の名残が硝子体に残存したことによる濁りであり、健康な目にもおこる現象です。症状が進まない限りはあまり心配しなくていいでしょう。また、歳をとると硝子体はゼリー状から液体状に変化し、硝子体は次第に収縮し網膜から剥がれます。このような変化が、飛蚊症をもたらしますが、老化現象の一つであり、多少うっとうしく感じますが慣れれば特に問題ありません。

注意していただきたい点は、見える浮遊物の数が増えたり、形が変わったり、視力が落ちるといった症状の急な変化です。飛蚊症の急な変化は、網膜に穴がきたり（網膜裂孔）、網膜が剥がれていたり（網膜剥離）、目の奥に出血していたり（硝子体出血）、目の中に炎症がおきていたり（ぶどう膜炎）、目の病気を知らせているサインですので初期症状のうちに直ちに眼科医に相談してください。

## 介護福祉情報

### 介護予防商品のご紹介

冷え込みが厳しい時期になり、外出の機会が少なくなること、運動不足が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。加齢による筋力低下に伴い、「つまづく」「転倒」「認知機能の低下」等のリスクが高まりやすくなるといわれています。身体状況に応じて、自宅で気軽に運動ができる商品をご紹介します。

#### ①ららふる フットダンベル

税込 6,650円 → **税込 5,600円**

- ちょっとした段差につまづいてしまう方におすすめの運動です。
- 椅子に座りながら、普段鍛えにくいすねの筋肉を鍛えます。



#### ②ららふる フットウォーク

税込 8,550円 → **税込 7,800円**

- 座りながらできる、小型ウォーキングマシン。
- 太ももの前側の筋肉を鍛えます。



#### ③プチトレサイクル

税込 5,450円 → **税込 4,800円**

- 足の筋力強化・維持に効果的です。
- 椅子に座ったまま運動できるので、足腰の弱い方でも安心して使用できます。
- 机に置いて使用すれば腕の運動もできます。また、寝転んだ状態でも使用できます。

※連続使用時間：15分



#### ④わくわくエクササイズ たまご

税込 700円 → **税込 600円**

- 握ることで、手・指の運動ができます。
- やわらかさは3段階から選べます。



※ご紹介商品以外にも様々な商品を取り揃えていますので、お気軽にお問い合わせください。



佐渡ふれあい福祉会

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

両津支店管内（加茂歌代）

たかはし きょうへい  
**高橋 恭平さん**

佐渡の良さをもっと知って、人に伝えられるようになりたいです！



**Q. 趣味または現在ハマっていることはありますか？**

読書です。一時期は7,000冊ほど本を持っていましたが、今はなくなっています。本屋に行くことがとにかく楽しいです。

**Q. 休日はどのようにすごしていますか？**

晴れた日に佐渡の名所を少しずつですが見ていま



す。今度は車で行けない所も行ってみたいです。

**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？**

夏に向けて水泳を頑張っていきたいです。500mを泳ぎ切れるようになり、大会に出てみたいです。

**Q. 仕事でやりがいを感じるのとはどんな時ですか？**

小学校教諭をしており、子どもの成長を実感できた時にやりがいを感じます。少しずつ大人になっていく子どもと共に過ごせることがとても楽しいです。

**Q. 好きな異性のタイプを教えてください。**

おいしいごはんが作れる人、あるいはおいしくごはんを食べるのが好きなので

## アイドル 今月の愛撮る



新穂支店管内（大野）

かね た りょうすけ  
**金田 涼佑くん（7歳）**

たかなり  
**貴成くん（1歳）**

父 豊一さん 母 致帆さん

生きものが好きでお魚に興味津々な涼佑くんとおかあさんといっしょを見るのが好きな貴成くん。弟くんが泣いていると「たかちゃん」と優しく声をかける面倒見の良いお兄ちゃん。

ご両親からのメッセージ「二人とも仲良く元気に育ってね♪」

## いきいき人生

「人生は体が資本、  
丈夫が一番！」



小木支店管内（小木町）

あかつか  
**赤塚 きくさん（97）**

人と会話をすることが大好きでよく町内の人とお茶会をしている赤塚さん。畑で家族と食べる分のジャガイモ・玉ねぎ・里芋などの野菜を丹精込めて育てています。  
様々な野菜を作るようになったきっかけは戦争でした。戦時中に食べることに困らないよう家族を想い、野菜作りを始めました。野菜作りに没頭する中でその面白さに気がつき、今も元気に畑仕事をしています。  
健康の秘訣は、畑で体を動かすことと、好き嫌いをせずになんでも美味しく食べることです。そのおかげで大病もせず、この年になるまで元気に過ごしています、とにこやかな表情でお話頂きました。

# お知らせ

## 春期営農フェア開催!

▼開催日時 令和2年3月13日(金) 午前9時～午後5時  
 令和2年3月14日(土) 午前9時～午後3時  
 ※金土での開催となります、曜日をお間違えのないように  
 お願いします。

▼場 所 中央営農農機センター(カントリーエレベーター横)

農業機械・自動車・生産資材をはじめ多数の展示品をご用意いたしました。水稻指導会や農業融資相談コーナー、豚汁サービスや女性部たい焼き等の飲食コーナーもあり、ご家族連れでも楽しめる展示会となっています。皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。



## 共同購入トラクター 事前申込の受付中

JAグループでは、農業コストの低減に取り組むため、低価格トラクター“第2弾”として各メーカーへ中型トラクター(28～35馬力クラス)の開発要求を行います。農作業に最低限必要な機能を厳選し、農家の意見を基にしたトラクターです。メーカー、型式、価格については令和2年7月以降となります。2月末まで事前申込の受付をしております。事前申込の方を優先に、詳しい情報が判り次第、各農機センター窓口や農機担当者からご案内致します。



【購入までの流れ】

令和2年2月まで 事前申込の受付 → 令和2年7月以降 製品と価格のご案内 → 令和2年10月以降 出荷開始 → ご注文いただいてから納品まで、3～4ヶ月程度を要します

## 総合ポイント

失効ポイントにご注意ください  
 ポイント失効日: 2月29日  
 (有効期限は2年間です)



Aコープ店では、貯まったポイントをお会計の際レジで1ポイント=1円からご利用いただけます。

KIOSKでは500円単位でお買い物券に交換できます。(設置店: 相川支店、佐和田支店、真野支店、佐和田SS、金井SS)



## 2020住宅建材総合展示即売会

日時: 2月21日(金) 22日(土)  
 AM 9:00～PM 4:00  
 ※金土での開催となります、曜日をお間違えのないようにお願いします。

場所: (株)コープ佐渡建材センター  
 (佐渡市吾潟152-1)  
 皆様のご来店お待ちしております。  
 お問い合わせ ☎ 24-1161

## 12月末 J A の概況

組合員数	15,779人
(内正組合員数)	(7,751人)
(内准組合員数)	(8,028人)
貯金	1,147億3,812万円
貸出金	130億0,360万円
共済保有高(保障)	3,640億4,786万円
購買品供給高	40億0,228万円
販売品販売高	43億0,544万円

12月18日開催の主な協議事項  
 ① 令和元年度余裕金運用方針の一部変更について  
 ② セーフティローダーの更新について  
 ③ 肉用牛中核育成センター堆肥舎建築工事について

## 理事会だより

12月26日開催の主な協議事項  
 ① 役員報酬等審議委員会の諮問について  
 ② 経営管理委員との契約について(1)  
 ③ 経営管理委員との契約について(2)  
 ④ 保管料の改定について

## 経営管理委員会だより

☆☆☆ 今月のAコープの日 >> 2月19日(水)～20日(木) ポイント2倍の2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

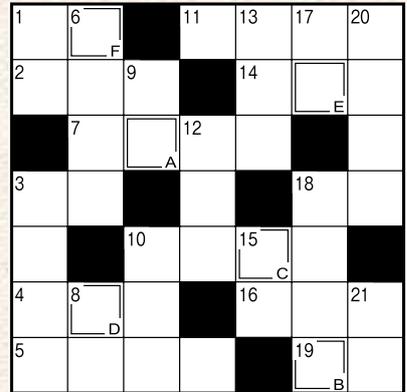
- ① 鬼は—、福は内
- ② 天井とかもいの間に作られます
- ③ 元素記号は Fe。身近な金属です
- ④ 銭湯へ入るときにくぐることも
- ⑤ 床側に腹を向けて寝そべります。  
—寝
- ⑦ 自然の美しい風景を表す言葉、  
—風月
- ⑩ ちらしや CM もこの一手法
- ⑪ 赤い花が咲く梅のこと
- ⑭ √ の記号で表します
- ⑯ 出発—になって忘れ物に気付いた
- ⑰ 寺院へ入るときにくぐることも
- ⑱ 酒を飲むと回る人もいます

## タテのカギ

- ① 雲が浮かんだり星が輝いたり
- ③ 2月23日は—誕生日。国民の祝日です
- ⑥ 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- ⑧ 人が並ぶとできます
- ⑨ 港—。城下—。—工場
- ⑩ 良いだしが出る海藻
- ⑫ しばしば野党とやり合います
- ⑬ 2020年は—年。2月が29日まであります
- ⑮ 将棋の盤面に並べる物
- ⑰ 走り高跳びの選手が跳び越えます
- ⑲ 読経に合わせてポクポクたたきます
- ⑳ 縁、結、続に共通の部首
- ㉑ XとZの間

### 【解き方】

クロスワードを解いてA~F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。



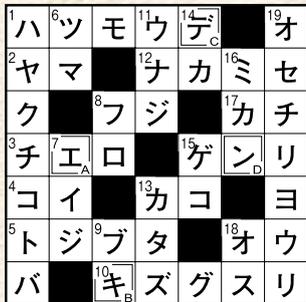
### 1月号の答え

ABCD  
エキデン

### 1月号の当選者

藤岡キヨ子さん  
土屋 久昭さん  
本間 秀夫さん  
雑賀 正明さん  
齋藤 果歩さん

※当選者の方への商品券は  
今月中に発送いたします。

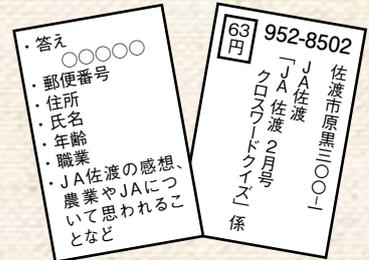


### 【締め切り2月20日(木)必着】

※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3月号誌面。  
※必ず63円はがきまたは63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

### 「花かつお」



☆規 格 70g  
☆特典価格 248円(税抜)  
通常価格288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

### 花かつお

70g **248**円(税抜)

通常価格288円(税抜)

ご利用期間 令和2年2月1日~29日  
※クーポン券1枚で1品限りお求めいただけます。



## エコープの得する情報

### かつおの豊かな風味をそのままパック! エコープ「花かつお」

- 国産のかつお節100%使用、味わい・風味が優れています。
- かつお荒節を使用しているので香りが良く、旨味が強いです。
- だしを取るのももちろん、料理にそのままふりかけても美味しい薄削りタイプです。

#### ◆花かつおをシンプルに美味しく! 「TKG(たまごかけご飯)」

※調理例

炊きたてご飯の上に、花かつおをたっぷりふりかけて、生卵を落とし、お醤油をお好みで垂らしてお召し上がりください♪  
食欲そそる香ばしいかおりでご飯がすすみます!



予告

3月3日  
ひなまつり限定

ポイントを

5倍!



エコープ  
全店で実施!

ポイントを貯めるチャンス!ご利用お待ちしております!

エコープは毎月第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。

# 食ベて み〜っっちゃ



女性部  
畑野支部

お酒のお供に  
いかがですか

## 肉だんごのもち米蒸し&大根のはさみ焼き ステーキ&キウイフルーツの寒天よせ

### 材 料

#### 肉だんごのもち米蒸し(10個分)

もち米	1/3カップ	
長ネギ	1/3本	
A	豚ひき肉	150g
	しょうが汁	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖・しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1	

#### 大根のはさみ焼きステーキ(4人前)

大根	400g	
A	ひき肉	200g
	ネギ	1/3本
	マヨネーズ	大さじ1
B	青のり	小さじ2
	米粉	小さじ1
片栗粉	適量	
バター	20g	
B	めんつゆ	大さじ3
	水	大さじ2
片栗粉	大さじ1	
ゆず・かいわれ大根	お好みで	

#### キウイの寒天よせ(4人前)

粉寒天	4g
水	500cc
砂糖	60g
キウイフルーツ	2個

### 作 り 方

#### 肉だんごのもち米蒸し

1. もち米を洗って一晩水につけるか、ぬるま湯に1時間つけてザルにあげ、水気をきる。
2. 長ネギはみじん切りにしてAと粘りが出るまでよく練り混ぜ、直径2cmのだんごに丸める。
3. 2のだんごに1のもち米をまぶし、ふきんを敷いた蒸し器の上に並べる。強火で15分蒸し、皿に盛り付けて完成。

#### 大根のはさみ焼きステーキ

1. 大根の皮をむき、1cm幅の輪切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで4分加熱をする。
2. ボウルにAの材料を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
3. まな板に粗熱をとった大根を並べて片栗粉を振る。片栗粉のついてる面で2の肉だねを挟み全体に片栗粉をまぶす。
4. フライパンにバターを入れ、3を入れて両面に焼き目をつける。肉だねにも火が通ったかを確認し火から下ろす。
5. 小鍋にBの調味料を入れてひと煮立ちさせ、弱火にして水溶き片栗粉を加える。とろみが付いたら4にかける。
6. お好みでゆずやかいわれ大根で飾って完成。

#### キウイの寒天よせ

1. キウイフルーツを1cm角にカット。
2. 鍋に水と粉寒天を入れよくかき混ぜながら火を通す。沸騰してきたら弱火にして2分間まぜて煮溶かす。
3. 2に砂糖60gを入れてさらに煮溶かす。
4. 火からおろし1を加え平らな容器に流し入れて冷やし固める。お好みのサイズに切り分けて完成。

### ワンポイント

もち米は食紅でうすいピンク色にした水に5分ほど浸けると色がつくので紅白にしてもきれいです。

## 牛乳×いちご 牛乳活用レシピ

寒い冬を  
ビタミンCでのりきろう!

### 材 料 (2杯分)

牛乳(低脂肪牛乳)	250ml
いちご	10個
ホワイトチョコレート	50g
ミント	お好みで

- ①イチゴを細かく刻んでジッパー付ビニール袋などに入れて冷凍しておく。
- ②チョコレートを細かく刻み、鍋に入れ牛乳を加えたら弱火にかけ、泡だて器で混ぜながらチョコレートを溶かす。完全に溶けたら火からおろして冷ます。
- ③冷凍したイチゴと②をミキサーで攪拌する。
- ④カップに注いで、飾り付けでイチゴやミントを添えて完成。

温めてホットドリンクにしても美味しいです♪

### 家の光図書 新刊 お求めはお近くのJA支店窓口へ

寺田本家 発酵カフェの  
甘酒・塩麹・酒粕ベストレシピ



・江戸時代から続く造り酒屋「寺田本家」が営むカフェの人気メニュー65品。和食や洋食、エスニック、おやつなど、多彩な料理が発酵の力でよりおいしく簡単に作れる。砂糖、乳製品、卵不使用で体にやさしい。  
・寺田聡美 著  
・定価(税込)1,650円

Q&Aでよくわかる  
知識ゼロからの農産加工入門



・農産加工のプロである著者があらゆる疑問を解決。少ない資金での起業や付加価値を生み出す商品の工夫など現場で役立つ情報が満載。加工所の立ち上げから商品作り、販売、継続的運営まで幅広く網羅した一冊。  
・尾崎正利 著  
・定価(税込)2,200円