

家族で読もう♪

# JA佐渡

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

2022

7

Vol.348

特集

## 園芸生産拡大に向けて

— 1億円園芸産地の取り組み紹介

### 今月号のみどころ

水稻情報 — 高温対策と後期栄養の確保  
島内の小学校で食農食育体験  
乳製品活用レシピ『いんげん』



中干し指導会

## 特集

# 園芸生産拡大に向けて

新潟県では令和元年に、園芸の機械化や施設化、農地の凡庸化などを積極的に推進して生産効率の高い産地を育成し、園芸生産の拡大を図るために「新潟県園芸振興基本戦略」を策定しました。

主要農産物の「米」に加え、園芸生産の取り組みを拡大し儲かる農業を実現することで農業者の所得を向上し農業が成長産業となっていく姿を目指しています。

JA佐渡では令和2年度に「おけさ柿」「アスパラガス」を、令和3年度に「みかん」を追加し1億円園芸産地として取り組みを行っています。

### 《1億円園芸産地チャレンジ品目紹介》



#### おけさ柿（加工柿含む）

##### I. おけさ柿の単収アップの取り組み

- ① おけさ柿栽培カレンダーの作成と、おけさ柿指導員による全生産者を対象とした個別指導を行い生産技術の向上に取り組んでいます。
- ② 島内モデル園地14ヶ所を設置し、優良生産者の栽培管理を情報開示し、島内の生育状況や病害情報を合わせて発信をしています。
- ③ 園地の老木化が進む中で園地の若返りを図るために新植や改植を進め、島内での苗木生産を実施し安価な苗木を販売することで新改植のコスト低減を進めています。
- ④ 安定した生産を確保するため霜被害リスクの高い園地への防霜ファンの導入を促進しています。今年度は、新穂長畝団地に防霜ファンの導入が決定しています。国等の助成だけでなくJA佐渡独自の支援策を新設し、計画的な導入を支援しています。

##### II. 担い手対策

- ① 担い手育成の一つとしておけさ柿担い手育成塾を毎年開催しています。今年で第8期を迎え、これまでに延べ88名が受講しています。
- ② おけさ柿団地での園地の維持・担い手確保に向けた話し合いを実施しています。生産者と関係機関が一体となって地域の抱える課題解決に向け、話し合いを定期開催しています。



### Ⅲ. 加工柿生産振興

- ① 加工柿マニュアルの制作やHACCP研修を通じ、製造技術の向上と作業場の衛生管理の徹底を目指します。
- ② 近年おけさ柿の栽培面積減少にともない原料柿確保に向けた対策検討を進めています。

## アスパラガス



### Ⅰ. 生産拡大への取り組み

- ① 産地化を目指すためにアスパラガス倶楽部の取り組みとして令和3年度に金井地区、令和4年度に小木地区に研修モデル園地を整備しました。

研修モデル園地では複数品種の栽培や雨よけ・かん水施設の設置による生育状況・耐病性・生産性の違いなどを目に見える形で示すことで、アスパラガス栽培の可視化を目指し活用する他、栽培管理研修の場としても活用しています。



- ② 新規栽培者を確保するために新規生産者向け説明会の開催や振興局主催の既存生産者が塾長を務める園芸参入塾を開催しました。またアスパラガス栽培に掛かる初期費用圧縮のため、県や佐渡市等の補助事業を活用することで、アスパラガス栽培をより始めやすい環境整備にも取り組んでいます。

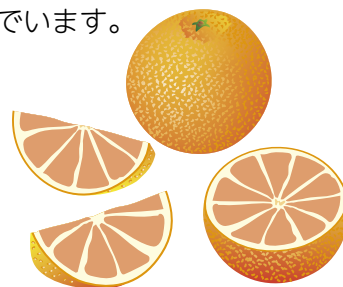


## みかん

JA佐渡みかん倶楽部は現在部員数29名で栽培面積は約4.7haあり、佐渡におけるみかん栽培の技術確立に向けて時期にあわせて研修会を開催し、高品質栽培に取り組んでいます。

### Ⅰ. 栽培目標

- ① 確実な摘果の実施による果実肥大の促進
- ② 選別技術の向上による秀品率90%以上の確保
- ③ 隔年結果を是正する栽培技術の習得



### Ⅱ. みかんのブランド化への取り組み

平成30年より関係機関と連携しながら、地域の観光資源を活かした農産物の商品開発を行うことによる佐渡観光＋地域農業活性化を目的に『佐渡金山みかん』に取り組んでいます。温度と湿度が一定に保たれる佐渡金山の坑道内で貯蔵したみかんを、島内宿泊施設や佐渡金山売店にて限定販売しました。高付加価値販売に繋がることから、新たな販売アイテムとして今後も検討と改良を重ねていきます。

## 水稲の高温対策と後期栄養の確保について

近年、登熟期間の高温やフェーン現象の影響が品質低下の大きな要因となっています。特に出穂後の高温や後期栄養不足は白未熟粒の発生を助長し、品質低下を招きます。これからの対策として、稲の生育状況と併せて天気予報（長期予報も参考に）も確認し、適期・適量の穂肥を実施することにより高温登熟条件下でもしっかり後期栄養を確保しましょう。

### 穂肥実施のポイント(コシヒカリ)

#### 共通

- ・ 幼穂の長さを測り出穂前日数を把握する。（穂肥時期判断の為）
- ・ 生育診断（草丈・葉色の測定）を行い施用量の判断をする。
- ・ 上記に加えて気象予報も活用し、施用時期と施用量を決定する。

※生育診断の詳細については佐渡米カレンダー7月ページをご覧ください。  
 ※長期予報は気象庁のホームページから見るができます。



#### 分施肥系

- ・ 基本的に出穂期20日前頃に1回目、出穂期12～10日前に2回目を実施する。
- ・ 1回目の穂肥は施用時期が早すぎると倒伏が助長されるので注意。
- ・ 2回目の穂肥は後期栄養確保の為、確実に実施。
- ・ 2回目の穂肥は施用時期が遅すぎると玄米タンパク含有率が高まるので注意。

#### 全量基肥体系（一発基肥）

- ・ 低地力や施用量を減らした、または早期梅雨明けや猛暑等により葉色が淡くなった場合《葉色素計（SPAD）で30以下・葉色板3.3より薄い》は分施2回目の時期に穂肥施用が必要になります。

#### ●穂肥の種類と特徴、施用量目安

※施用量は目安です。基肥の種類、量により変わりますのでご注意ください。

肥料名	施用量目安 (全窒素含有量)	肥料の特徴
越後の輝き 有機50穂肥 (20kg)	8～10kg / 10a (0.96～1.2kg)	化学窒素の割合が多いので、早めに吸収されます。 化学窒素量10kgあたり0.57kg。
みらい有機 831 (20kg)	15～20kg / 10a (1.2kg～1.6kg)	100%有機物由来なので分解吸収までに時間がかかり、早く施用する必要があります。 (分解が味好よりやや早い) 1回目の穂肥として使用する場合は出穂23日前頃の施用が目安。2回目は遅くとも出穂10日前までに散布してください。
味好2号 (20kg)	15～20kg / 10a (1.05kg～1.4kg)	100%有機物由来なので分解吸収までに時間がかかり、早く施用する必要があります。 1回目の穂肥として使用する場合は出穂25日前頃の施用が目安。2回目は遅くとも出穂12日前までに散布してください。



◀LINE 公式アカウントができました！  
 アカウント名：JA 佐渡営農情報

営農フェアなどのイベント情報や指導会案内など営農関係の情報を配信！  
 ② LINE アプリから読み込んで下さい



◀水稲情報メール配信サービス

または登録用アドレス  
 wbm6348reg@mr.cbz.jp

水稲の生育情報などを配信！

# JA佐渡GAP通信



令和4年7月発行  
JA佐渡営農振興部 営農振興課

## ほ場のリスク管理をしませんか？

### ★ほ場マップは基本のキ！★

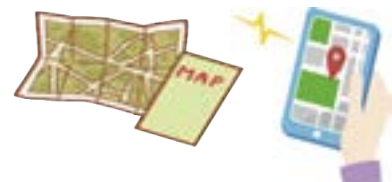
ほ場マップの作成と危険箇所の明示はGAPに取り組むうえで一番最初の作業とも言えます。GAPに取り組む場合だけでなく、急に田んぼの作業を依頼するような場合にも役立ちます。



実際に、『足の怪我をしたので、知り合いに草刈りを頼んだ。田んぼの位置を口頭で説明したが、うまく伝わっていなかったことと勘違いが重なり、違う人の田んぼの草刈りをしていた。』というケースがありました。地図があれば、このようなトラブルの防止にも役立ちます。

また、注意事項を地図に表記しておけば、急に作業を頼むことになった場合や、事業を継承するような場合でも、誰が見てもすぐにわかり、安全な作業・事故防止につながります。

地図は様々なソフト・アプリを使用したり、土地改良区等のものを利用して構いません。ほ場マップや危険箇所図を作成してみませんか。



### 【上記地図はZ-GISで作成しました】

Z-GISとは?? →→ 全農の営農管理システムです！

1か月のお試し使用もできます。詳しくお聞きになりたい方は営農振興課までお問い合わせください。



【<https://z-gis.net/99/index.html>】 営農振興課 ☎0259-63-3106

### ◀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  
aruq3381reg@mr.cbz.jp

おけさ柿の生育情報などを配信！



# とうもろこし

旬：6月～9月



## みんな大好き！ とうもろこし特集

夏と言えば甘～いとうもろこしですよ！とうもろこしといえば北海道産ですが、もちろん佐渡産もたくさん出荷されます！食欲がなくても食べられる、みんな大好きなとうもろこしの特集です♪

**栄養素** とうもろこしは他の野菜と異なり、穀類に分類されるため炭水化物が含まれています。炭水化物はエネルギーのもと。朝に食べるのも良いですね♪  
また、食物繊維も豊富に含まれています。整腸作用が期待できます。

**選び方** 実がぎっしりと詰まっていて、隙間がないものが良品とされます。粒がふっくらしていると美味しそうですよ♪皮つきの場合はひげに注目。ひげの数は実の粒数と同じなので、ひげが多いと粒が多いということになります。  
収穫後すぐに栄養価が落ちていくとうもろこしは、買ったらすぐに食べましょう！

**保存方法**

- ◆生のとうもろこし  
生のとうもろこしは、皮付きのままの保存がおすすめ！皮がとうもろこしの水分を守ってくれます。  
**冷蔵**：皮付きのまま水で表面の汚れをさっと落とし、濡らしたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室でひげを上にして立たせた状態で保存。（保存期間目安：約2～3日）  
**冷凍**：皮付きのまま1本ずつラップでピッタリと包み、ポリ袋が冷凍用保存袋に入れて冷凍保存。あらかじめ実の部分だけ外して冷凍してもOK。（保存期間目安：約1ヵ月）



- ◆茹でとうもろこし  
まとめて全て茹で、食べる分以外を保存してもOK。使用時に茹でる手間がなく便利です！  
**冷蔵**：茹で上がった熱いうちに1本ずつラップでピッタリと包み、粗熱が取れたら冷蔵庫で保存。（保存期間目安：約2～3日）  
**冷凍**：固めに茹でた後、3～4cmの輪切りにするか実の部分を外し、水気をよく拭き取り、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍保存。（保存期間目安：約1ヵ月）

### ○色も色々なとうもろこし

- ・**ゴールドラッシュ** 実が黄色で、甘味が強くみずみずしい品種。茹でたり焼いたり加熱すると甘みが増します！
- ・**ピュアホワイト** 実が白色で甘みが強い、生食もできる品種です。
- ・**パイカラー** 実が黄色と白色の二色できれい！と～っても甘いとうもろこしです。

佐渡産野菜はよらんか舎♪

新鮮空間

よらんか舎

よらんか舎  
今月の逸品

### 用途で使い分け！品種が色々『なす』

夏から秋まで、美味しい佐渡産なすが楽しめます。漬物には水茄子、十全なす、真仙中長！  
焼きなすには長なす、米なす、イタリアン種！



みそ汁や天ぷらなどにも大活躍♪  
毎日食べよう♪

### 7月の売れ筋トップ5

- 1 **トマト** (加熱調理もおすすめ！)
- 2 **なす** (秋まで飽きずに！)
- 3 **薬物** (モロヘイヤ、青しそ等)
- 4 **きゅうり** (オイキムチにも)
- 5 **とうもろこし** (朝食にも！)

### 店舗情報

野菜のラインナップが夏モードに!!  
出荷情報はブログをチェック!!



「食べて笑顔になる、  
喜んでもらえる  
野菜づくりをしたいです。」



そが さちこ  
曾我 幸子さん(64歳) 四日町

営農年数 / 24年  
栽培品目 / 米(コシヒカリ)2.1ha、  
畑(キュウリ、トマト、ナス、  
サトイモなど)40a

◆自分の作る野菜を「美味しい!」「毎年楽しみにしています!」と声をかけてもらえることが何よりも嬉しく野菜づくりを続けていくためのモチベーションになり、自然相手のなか品質を保つために日々手入れを欠かさず行き美味しい野菜づくりに取り組んでいます。

## 🍃 こだわりや心がけていること

旬の時期に届けられるように心がけています。

トマトは12月上旬に種を蒔いて2月に植え付けをし、キュウリは2月に植え付けをして、5月の連休ごろからそれぞれ収穫を行い出荷します。苗の販売もしているので苗用のハウスがあればいたらその場所も活用して野菜づくりをしています。

## 🍃 出荷作業

キュウリ:朝5時から収穫し袋詰め。

最盛期 180~200袋

トマト:午後15時から収穫し袋詰め。

最盛期 80~120袋



## 🍃 楽しみ

手をかければかけるだけ応えてくれるので、育てた野菜に花が付いて実がなり美味しいものが収穫できるのが楽しみであり嬉しいです。



## 🍃 おすすめの食べ方

まずはそのままシンプルに食べてみてください。

## 🍃 消費者に向けてのメッセージ

地元のものが味わえる直売所を利用して、ぜひ味わってほしいです。



# 食育

JA 佐渡では「食」がもつ多様な役割の大切さを伝える「食育」をさらにパワーアップして、「食」を支える根本である農業に関する知識・体験も含んだ「食農教育」の大切さを伝えています。

島内の小学校で土にふれあいながら様々な農業体験を行っています！

5月9日

金沢小学校  
バケツ稲植え



5年生 10人がバケツを使ったバケツ稲の苗植えをしました。今後は美味しい米が出来る様に水やりなど管理に励みながら、成長具合を日々記録します。

5月11日

八幡小学校  
野菜づくり体験



1、2年生が野菜苗を定植しました。花壇では土に肥料やマルチシートをかけて定植しました。立派な野菜ができるようにたっぷりの水をあげ今から収穫が楽しみです。

5月16日

河原田小学校  
野菜苗定植体験



2年生が野菜苗の苗植えを体験しました。JA 営農担当から定植の仕方を教わり、プランターに土を入れ、自分たちで選んだ野菜苗を丁寧に植えました。元気に育つように水管理や野菜観察を行います。



# 食農

5月25日

行谷小学校  
田植え体験



5年生が田植え体験をしました。皆で協力して7アールの田んぼをマス目に合わせて植えました。苗の受け渡しや声掛けをしながら頑張りました。

5月17日

八幡小学校  
田植え体験



5年生が田植え体験をしました。天候に恵まれ青空の中、素足で入る田んぼにドキドキしながらマス目に合わせて丁寧に田植えを行いました。

5月30日

行谷小学校  
柿の摘蕾体験



5年生が、農園の方から説明を受けた後、摘蕾に挑戦しました。一つの枝に残すのは一つの蕾だけ。どの蕾を残すべきか、しっかりと考え見極めながら作業を進めました。

5月27日

河原田小学校  
さつまいも植え体験



2年生が学校の野菜畑でさつまいも植え体験を行いました。1本ずつ斜めに植え付けていきました。秋の収穫まで、みんなで協力し水やりをしながら管理を行います。

6月3日

八幡小学校  
さつまいも植え体験



2年生がさつまいもの苗植え体験をしました。雨の中でしたが畝の穴に合わせて丁寧に植え付けをしました。秋にみんなで収穫できるように計画しています。

# みんなの広場

## 今月のさわやかくん

佐渡のバスケットを盛り上げていきたい。



両津支店管内

きくち たかし  
菊池 崇史さん

**Q. 趣味または現在取り組んでいることはありますか？**  
バスケットボールが好きで、仕事終わりなど時間があれば練習をして試合に臨んでいます。今は、バスケットの中で3x3（スリーエックススリー）に取り組んでいます。佐渡でもっと認知度を上げていきたいです。

**Q. バスケットボールを始めたのはいつですか？**  
小学校中学年の時に始めました。それからバスケット命でずっと続けています。

**Q. これからチャレンジしてみたいことはありますか？**  
全国大会に行くために、まずは県大会で優勝することです。ここ2年準優勝だったので、今年こそ優勝したいです。

**Q. 地域で頑張っていることはありますか？**  
今年2年ぶりに鬼太鼓があり1か月師匠に習いました。自分は白鬼を担当しました。



## 今月の愛撮る



真野支店管内

やまもと かりん  
山本 華凜ちゃん(4歳)  
あさひ  
朝陽くん(1歳)

父 真治さん 母 沙也香さん

2人とも苺が大好き! 弟想いで優しい華凜ちゃんとお姉ちゃん大好き好奇心いっぱいの朝陽くんの仲良し姉弟。歩けるようになった朝陽くんの手をつないで2人でお散歩を楽しんでいます♪

ご両親からのメッセージ「元気いっぱい仲良く遊んでね!!」



両津支店管内 (河崎)  
うじ としかつ  
宇治 利克さん (69)

いきいき人生  
佐渡民謡をこれからも残していきたい

唄が好きでいつか民謡を習いたいと考えていました。現在「両津しぐれ会」・「河崎民友会」で地方(じかた)として活動しています。

「唄」を中心に10年前から三味線にも取り組んでいます。また、教授として唄を教えています。唄には譜面が無いので、自分が習った歌い方や、音源から歌いまわしを教えています。県大会やイベントにも参加し、佐渡では「宵の舞」や「佐渡民謡の祝祭」などに出演しています。

これからも佐渡の民謡を伝えていき、後を継いでくれる人や興味を持つてくれる人を増やすため、地域の小学校に出向き民謡に触れる機会を作りたくと考えています。

健康の秘訣は毎日の筋トレと天気のいい日にウォーキングに行くこととお話いただきました。



「痔」のこと

外科医長 真柄 亮太 先生

おしりに関する困りごと、とりわけ「痔」の悩みを持つ人は多いでしょう。

痔には「いぼ痔」「切れ痔」「痔ろう」の3タイプがあります。いぼ痔とは、肛門周りにある肛門クッションがうっ血して袋状に膨らんだものを言います。この袋が破れることによる出血（便器が真っ紅になることもあります）や、袋が脱出することが主な症状です。切れ痔とは、硬い便により肛門内側の皮膚が切れたり裂けたりすることで起こります。通常は排便時に強い疼痛を伴います。痔ろうとは、肛門周囲に細菌が感染することとで、そこにできた膿を体外へ排出するための穴（瘻孔）ができてしまった状態です。男性に多く女性には稀です。

自然に治ることは稀であるため、根治のためには手術が必要で、便秘、硬い便、排便時の力みすぎなどが痔の発症と関連しているため、規則正しい生活や食物繊維の多い食事をとることは、痔の予防に役立ちます。ただし、便が出ないからといって、長時間いきむことは肛門のうっ血を招き、痔の原因となります。トイレに座って3分程度便意がない場合には、切り上げることも肝心です。

症状が強い（いぼがいつも出ている、強い疼痛を伴う等）場合や、痔の症状が改善しない場合には、思い切って医療機関を受診することをお勧めします。治療法はありますが、勇気をもって受診してみてください。



佐渡ふれあい福祉会

介護福祉情報

車の乗り降りをサポート

年齢を重ねると、普段何気なく行っている動作も体への負担が大きくなるものです。そのひとつに車の乗り降りが挙げられます。通院や買い物に出かける際、乗り降りに時間がかかったり、バランスを崩して怖い思いをしたりと、苦痛や不安を感じることがあります。

今回ご紹介の商品は、車のヘッドレストや手すりに取り付けるだけで、車の乗り降りを快適にサポートします。

●あんしん持手 税込1,210円



両手でつかめる



安定感があり安心

※ヘッドレストが外せてポール2ヶ所止めの車に使用できます



●ラクラク持手 税込980円



手が届きやすい



つり革として



お子様にも

ベルトの長さ調節可能



※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。





## 新採用職員農業研修

今年度の新採用職員4名が、JAの仕事の基本となる農業への理解を深めるため、体験型農業研修に参加しました。6月6日～17日にかけて約1週間ずつ、農業の大変さや楽しさを肌で感じ学びました。お忙しい中、研修に協力してくださった各農家の皆さま、大変ありがとうございました。



## ビッグ・フェスティバルin佐渡2022

6月10・11日の2日間、中央営農農機センターにてビッグ・フェスティバルを開催しました。会場では各メーカーの新製品やお買い得な中古農機・中古車を多数展示したほか、ガス器具や資材の展示販売が行われました。

今年はイベント会場が設置され、子ども和太鼓、鬼太鼓、よさこいなどが披露されました。



## 技術向上に 佐渡米ステップアップ講座開講!

6月9日にJA中央営農センターで佐渡米ステップアップ講座が開講され、技術を高めたい生産者や新規就農者の13名が参加しました。講座では中干しなど基本事項を説明後には場に出て、分けつの状態確認や溝切りなどポイントを確認しました。



## 今年の『ねぎ』も順調です!

6月14日に、真野・金井地区のねぎ園地を巡回する研修会を開催し、生産者13名が参加しました。巡回先のねぎ園地では、栽培や土作り、管理方法や収穫作業のポイントなどを確認し、活発に意見交換が行われました。



## 防除・防風でおいしいもも・ネクタリンを! 巡回研修会

6月3日に、もも・ネクタリンの生育具合を確認する巡回研修会が行われました。春の開花の時期に花数も多く、実もしっかりついていて順調に成長しています。

新穂・畑野地区の各園地を巡回し、生育度合いや防除、防風等について確認しました。



# 乳製品活用

## ★ レシピ

# 乳製品 × いんげん

クリームチーズと相性ばっちり

## いんげん和え

### 材料 (4人分)

さやいんげん	160g	} A
クリームチーズ	40g	
牛乳	大さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
白ごま	適量	
塩	少々	
しょうゆ	大さじ1	



材料



- 1 クリームチーズを常温に戻す。さやいんげんの筋を取る。
- 2 塩を入れた熱湯にさやいんげんを入れ、2分程度で色よくゆで、ざるに上げる。ボウルに移してしょうゆを絡めて3~4cmの長さに切る。
- 3 Aをボウルに入れなめらかになるまで伸ばす。
- 4 2を3であえて器に盛り、仕上げに白ごまを振って完成。

### ポイント

- ・色よくゆでるには、重量の5倍から10倍のたっぷりの湯をわかし、湯の1~2%程度の塩を加えます。沸騰したなかに野菜を入れ、短い時間でゆで、冷水にとるなどして早く冷まします。
- ・主に和え物やおひたしを作るときに用いられる『しょうゆ洗い』でワンランクアップの和え物になります。
- ・クリームチーズに砂糖を混ぜてから、牛乳や酒で伸ばすと混ぜりやすいです。



### 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](mailto: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!

### ●●エコープでポイントを貯めよう!●●

エコープの日 7月18日(月・祝)~7月19日(火)  
 ポイント10倍! 毎月第3日曜日 7月17日(日)  
 ポイント2倍! 毎週火曜日

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。

◀ きりとりせん ▶



### エコープ推奨品クーポン券



エコープ  
 浅漬けの素(あっさり塩味) 500ml  
 浅漬けの素(かつお・こんぶ風味) 500ml

クーポン価格  
 よりどり2本で **298**円 **322**円

通常価格 各1本168円(税抜) 181円(総額)

ご利用期間 令和4年7月1日~31日

※本クーポン券1枚で2品までお求めいただけます。  
 ※LINEクーポン: 期間中何度もご利用いただけます。



0906 0098

## エコープの得する情報

### 旬の野菜で時短副菜

浅漬けの素(あっさり塩味)

浅漬けの素(かつお・こんぶ風味)

各500ml



#### 商品特徴

さゆり・大根・かぶ・なすなど、色々な野菜の本来の食感を損なわず、シャキシャキとおいしく作れます。冷蔵庫に入れて30分で簡単に漬かります!

#### 調理例

- ① 野菜を切ってポリエチレン袋に入れて、野菜の2/3程度が浸るくらいに浅漬けの素を入れる
- ② 袋の空気を抜いて封をする
- ③ 野菜がしんなりするまでよくもみ、冷蔵庫に入れ30分程度漬け置く
- ④ 最後に汁気をよくきって出来上がり。水洗いは必要なし!

#### ワンポイント

漬け込む時間と浅漬けの素の量は、お好みによって加減してください。



夏の

# 貯・トク

## キャンペーン

キャンペーン期間

2022.6.1(水)

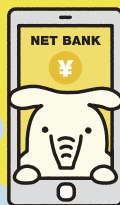
8.31(水)

### ATMで 貯・トク



©よりぞう

### ネットバンクで 貯・トク



ATMかネットバンクで  
定期貯金をお預け入れ  
すると

定期貯金の  
店頭表示金利に

ATMなら

プラス

**+0.02%**

ネットバンクなら

プラス

**+0.02%**

### 切り替えて 貯・トク

証書式定期貯金を  
通帳式に切り替えると...



ライスレジンで  
できた

## ECOうちわ + フェイスタオル プレゼント!



ライスレジンは、お米(非食用米)由来の国産バイオマスプラスチック。  
CO<sub>2</sub>や石油系プラスチック、フードロスの削減に貢献します。  
※無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

JA佐渡

「JAとの取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ。

●お取引条件の詳細につきましては、JA店内の表示等にてご確認ください。●ホームページでもご案内しております。●JAバンク新潟県信連では取扱っておりません。

JA佐渡

検索

### 腸内環境を整えてみませんか?

## 「生乳+乳酸菌」&ビフィズス菌 腸でしっかり働くヨーグルト

### ●腸内環境を整える乳酸菌やビフィズス菌

腸内には健康に良い効果を与える善玉菌と悪影響を与える悪玉菌、そしてどちらもいえない日和見菌が居場所を取り合っています。

乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌が増えるのを助け悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境を整える働きをします。

### ●ビフィズス菌の中で選ばれたBb-12株

ビフィズス菌「Bb-12株」は世界中の菌体から選び抜かれた、酸に強いビフィズス菌で生きたまましっかり腸に届きます。

### ●毎日食べ続けることで免疫力を高める

腸内環境は、食生活やストレス、年齢などで目まぐるしく変わります。腸が元気になり免疫力がアップすることで、便秘や下痢の予防、花粉症の予防や改善、アトピー性皮膚炎の改善、コレステロール値を下げ高血圧を改善する効果につながります。

### ●生乳の良さを生かす製法

母体のヨーグルトは、新鮮な佐渡産生乳と乳酸菌だけで作る「成分無調整」「無添加」のプレーンヨーグルトです。タンパク質や脂肪を強制的に均質化する工程も省いて、成分やおいしさを大切に作っています。



## お中元キャンペーン開催中!

ご贈答用やご自宅用に佐渡産コシヒカリをご利用ください

### 申込者特典

**佐渡産和牛  
焼肉ミックス500g 5名様**

当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で佐渡の  
和牛が当たる!



キャンペーン期間

2022年6月20日(月)~

**7月31日(日)**

### Aコース

佐渡産コシヒカリ

**朱鷺の舞(5kg) 3,200円**  
(税・送料込み)



### Bコース

朱鷺と暮らす郷づくり認証制度

佐渡産コシヒカリ

**朱鷺と暮らす郷(5kg) 3,400円**  
(税・送料込み)



商品のご注文は (株)コープ佐渡米穀センター ☎0259-63-6110

スマホやタブレット、  
PCで閲覧できる!

8月から電子版農業新聞がお得!

日本で唯一の日刊農業専門紙!現場で使える営農技術、農畜産物のトレンド、農業経営の支援策、地域の話題など、実利実益につながる情報をお届けします。

2,623円/月 ▶ **2,403円/月**

初回のみ、購読開始月は月末までの料金がかかりません。  
(無料期間中の解約はできません)

お申し込みは最寄りの金融窓口まで



### 今月の「家の光」



定価 629円(税込)  
お求めはお近くの  
JA支店窓口へ

### 5月末 JAの概況

		前年比
組合員数	15,043人	△247人
(内正組合員数)	7,010人	△250人
(内准組合員数)	8,033人	3人
貯金	1,147億8,901万円	△9億8,882万円
貸出金	105億8,000万円	△13億1,928万円
共済保有高(保障)	3,232億2,187万円	△187億7,346万円
購買品供給高	13億5,527万円	△106万円
販売品販売高	10億2,816万円	△1億7,543万円

### エコープ

## イベント情報

●エコープ高千店  
大創業祭 SALE

セール期間

7月6日(水)~8日(金)

営業時間

あさ9時~よる6時

●エコープ金井店 **ポイント5倍の  
周年祭 SALE 3日間!**

セール期間

7月30日(土)~8月1日(月)

営業時間

あさ9時~よる7時30分



### 経営管理委員会だより

5月20日(金)開催の主な協議事項

- ① 子会社等の取締役就任の承諾について
- ② (一社)佐渡観光交流機構 役員就任の承諾について
- ③ 第29回通常総代会における特別決議について

5月21日(土)開催の主な協議事項

- ① 経営管理委員の報酬について

### 理事会だより

5月17日(火)開催の主な協議事項

- ① 出資口数の減口について
- ② 退職給与金の支給について「1」
- ③ 退職給与金の支給について「2」
- ④ 不良債権の処理方針について
- ⑤ 労働組合からの春闘要求にかかる対応について
- ⑥ 信用事業方法書の一部変更について

5月21日(土)開催の主な協議事項(臨時)

- ① 専務理事・常務理事の選任および順位について
- ② 理事報酬について
- ③ 退任理事への退職慰労金の支給について

挑戦!!

# クロスワード

## ヨコのカギ

- ① 7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② お遍路さんが巡ります
- ③ ムチとの使い分けが大切
- ④ 開くと花が咲きます
- ⑤ そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- ⑦ 泳げない人の強い味方
- ⑨ 夏の土用の——の日にはウナギを食べると良いといわれます
- ⑪ 輪島や呼子のものが有名
- ⑬ 蚕の繭から作る繊維
- ⑮ 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- ⑰ 京都の夏を彩る——祭
- ⑲ 酔うとこの猛獣になる人も
- ⑳ 1-1 =

## タテのカギ

- ① 前の反対側
- ③ 梅雨が明ければ夏本番。——が増します
- ⑥ 神社で神事に奉仕する女性
- ⑦ 土用干しをする漬物
- ⑧ 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- ⑩ 音を聞き取る器官
- ⑫ 波——を上げて船が進む
- ⑭ 七夕飾りや短冊をつるします
- ⑯ カブトムシが集まる木の一つ
- ⑰ 歌謡曲などの前奏のこと
- ⑲ 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- ㉑ 継続は——なり
- ㉓ 列車を走らせるために敷きます

### 【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、一つの言葉ができます。それが答えです。

1	6		11	14	18	22
	E					
2		8		15		
		9	12		19	
						C
	7			16		
3			13			23
	A					
4		10		17	20	
5					21	
						D

### 6月号の答え

ABCDE  
ラベンダー

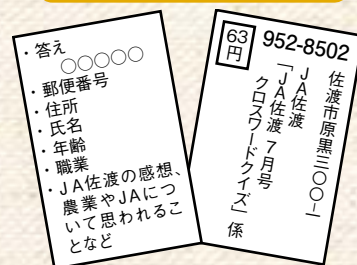


1	ダ	イ	ダ	イ		ビ	ウ
2	ブ	タ	イ		ギ	ン	ガ
	ル		ガ	ク	ヤ		シ
		7	サ	ク	ラ	ン	ボ
3	サ		セ	イ	ブ		タ
4	ト	ベ	イ		ラ	ソ	コ
5	ウ	ニ		ボ	ー	ナ	ス

### 【締め切り7月22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。当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
- 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。
- 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。  
※当選者の方への商品券は今月中に発送いたします。

### 応募方法



## 今月の表紙

### ○ほ場間差 **大**! 稲の生育を見て適期に中干しよう!

6月2~8日まで、島内約70か所の栽培展示ほ場で中干し指導会が実施されました。

各展示ほ場の状況を確認しながら生育状況および中干し・溝切の徹底が説明され、参加した生産者同士の意見交換も活発に行なわれました。

<https://youtu.be/D3LLhjk57Fg>



動画でもご確認いただけます!  
ポイントをわかりやすく紹介!

コシヒカリの生育は「やや早い!」  
移植後30日を目安に中干しを!

