

家族で読もう♪

# JA佐渡

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

2023

2

Vol.355

特集

人生100年時代に備えたライフ＆マネープランを「つかう・ためる」「そなえる」「ふやす」「のこす」のお金の“色分け”を考えてみませんか？

## 今月号のみどころ

- 女性部・青年部・ほほえみ会 組織活動レポート
- 今月の旬の食材「キウイフルーツ」
- 乳製品レシピ「水菜」



冬季地域座談会

人生100年時代に備えたライフ＆マネープランを

# 「つかう・ためる」「そなえる」「ふやす」「のこす」のお金の“色分け”を考えてみませんか？

人生100年時代における“避けられない支出”と“避けられないリスク”

人生100年時代＝平均寿命＋10余年

(男性：約81歳／女性：約87歳\*)

約40年 就労(20～60代) + 約40年 セカンドライフ

医療技術の進歩などにより、平均寿命は年々延びており、今後も延びていく傾向にあります。60歳を過ぎても、長いセカンドライフが待っています。

\* 出典：厚生労働省「令和2年簡易生命表」

住宅

教育

老後

支出

リスク

病気・ケガ・がん

重い病気

就労不能・介護・認知症

万一(死亡)

ライフ＆マネープランを検討するうえで知っておいていただきたいことは、人生の中では避けることのできない大きな支出やリスクがあることです。

つかう・ためる

いつでも使えるお金

毎日の生活費や  
近い将来

使い道が決まっているお金

そなえる

しっかり準備するお金

人生の中で  
起こりうるリスクに  
備えておくためのお金

ふやす

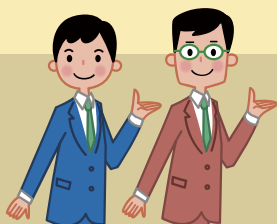
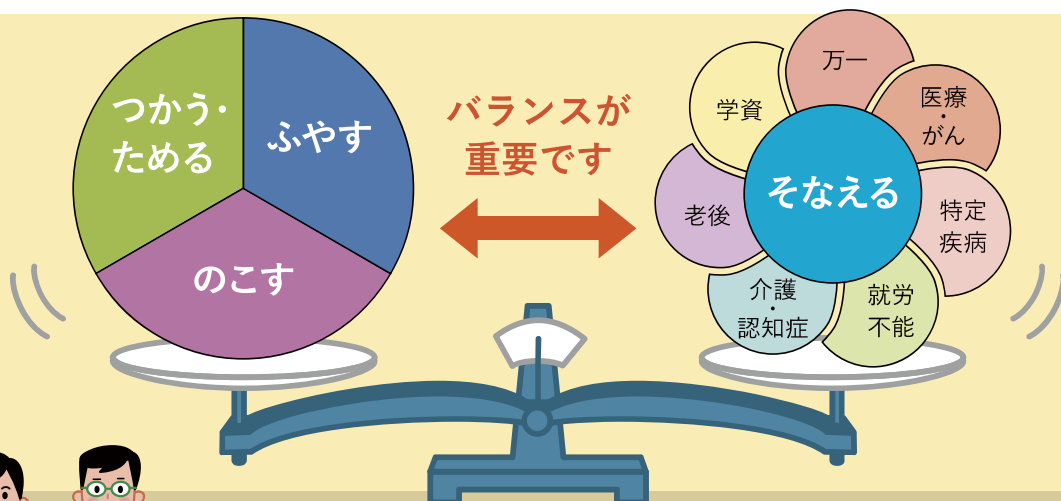
じっくり育てるお金

当面使う予定のないお金、  
将来のために  
増やしておきたいお金

のこす

未来に遺すお金

大切な人のために  
少しでも多く、スムーズに  
のこすためのお金



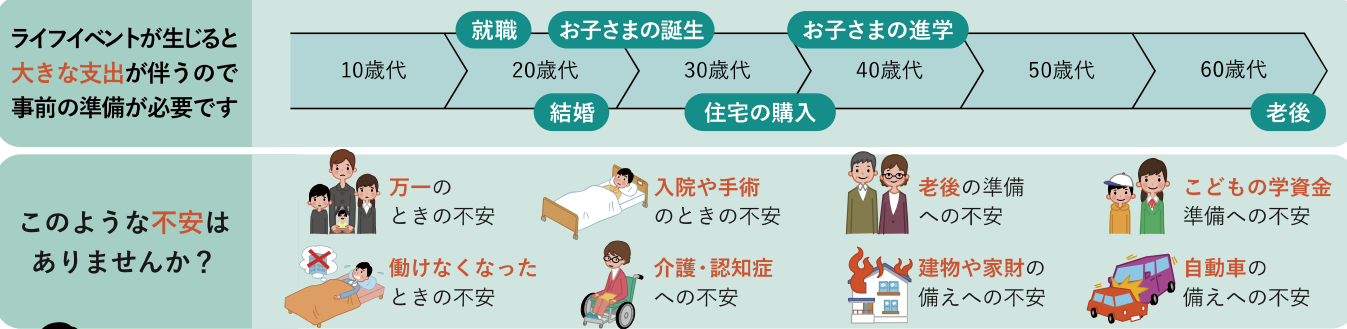
ご自身で足りていないと不安になった項目、興味のある項目にチェックしてください。

つかう・ためる そなえる ふやす のこす

JA共済・JAバンクがあなたの“未来”をサポートします。

年齢、性別、家族構成などによって、不安や心配事はひとそれぞれです。

ご家族・ご自身の“今”ライフステージで不安・心配なことはありませんか。



JA共済であなたにぴったりの保障を“デザイン”してみませんか？

**そなえる ひとの保障**

三大疾病をはじめとした生活習慣病になったとき、継続的な治療を受けるための備えはできていますか？

定期生命共済

万一のことがあった場合、準備していることはありますか？

がん等の病気やケガ、入院・手術等の治療費や思わぬ負担への備えはできていますか？

介護共済 認知症共済

ご自身やご家族が介護や認知症になったときのことについて考えたことはありますか？

理想のセカンドライフについて考えてみませんか？

子ども共済

お子さまの夢を実現するために準備していることはありますか？

いえ・くるまの保障

地震や火事に対する備えは十分ですか？

自動車共済

自動車事故のリスクに対する備えは十分ですか？

**のこす ひとの保障**

一時払終身共済 (¥28,100)

まとまった資金を活用して相続への対策を考えてみませんか？

JAバンクがあなたのマネープランをサポートします！

つかう・ためる JAバンクは 便利でお得	JAバンク口座開設	JAバンクで口座開設すると全国のJAバンク約11,000台のATM入出金手数料が終日無料！*
	JAカード	JAカード決済でJA直売所5%割引、JA給油所2円/ℓ割引、その他JA施設ポイント2%アップ！
	JAバンクアプリ	スマホから、いつでも簡単に口座残高・入出金明細照会が可能！
	JAネットバンク	PCやスマホから振込・公共料金支払い等がご利用可能！
	WEB口座振替受付	JAバンクと連携した収納機関のHPから、インターネット経由で口座振替手続きが可能！
	即時口座振替	JAバンクと連携した各種キャッシュレスサービスに、JA口座から即時で入金・口座振替が可能！

※ご利用可能な収納機関・キャッシュレスサービスの詳細はJAバンクHPをご確認ください。

\* 2021年3月31日現在

ふやす	iDeCo (イデコ)	自分で決めた掛金を積み立てて運用し、60歳以降に受け取る年金制度
じっくり育てるいろいろな制度	農業者年金	農業者(農家)を応援する確定拠出型の担い手積立年金基金制度

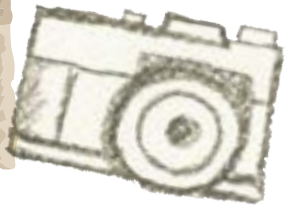
! iDeCo  
に関してご留意  
いただきたい  
事項

※原則、60歳まで途中の引き出し、脱退はできません。  
 ※運用商品はご自身でご選択いただけます。運用の結果については損失が生じる可能性があります。  
 ※加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。  
 ※60歳時点で通算加入者等期間が10年に満たない場合、段階的に最高65歳まで受け取りを開始できる年齢が遅くなります。  
 ※JAバンクは、みずほ銀行の個人型確定拠出年金プランの一部業務を受託しています。

! 農業者年金  
に関してご留意  
いただきたい  
事項

※農業者年金の運営について：農業者年金の運営は、独立行政法人農業者年金基金法、同法施行令等の法令および独立行政法人農業者年金基金（以下「基金」といいます。）が定める規定に基づき行われております。これら法令等は基金のホームページで、随時ご覧になれます。  
 ※農業者年金と国民年金基金および個人型確定拠出年金（イデコ）は重複加入ができませんのでご注意ください。





女性部・青年部・ほほえみ会

# 組織活動レポート

JA 佐渡では、仲間づくり・地域づくりをめざして組合員組織が様々な活動を行っています。組織の年間活動について一部をご紹介します。皆様もぜひ活動に参加してみませんか？

## JA佐渡 女性部

設立:昭和50年1月

部員数:447名

本部長:相田 智佳子

今年、JA新潟女性協 創立70周年の大きな節目を迎えます。県全体の取り組みとして、新潟が誇るお米の素晴らしさをJA女性組織として家庭および地域住民へ広く伝える活動を行っています。地元産米のおいしさをあらためて認識してもらい、ごはん食を通して、健康維持および新型コロナウイルス感染症の影響で低迷している消費量UPにつなげます。私たちJA佐渡女性部も家庭や地域におけるごはん食を推進する取り組みを行っています。

### 社会貢献活動 ～食農教育～

地域農業とJAへの理解や、食と農の重要性への共感を獲得するためには、JA食農教育活動の地道な継続が欠かせません。佐渡島内の保育園に通う園児すべてにシャカシャカおにぎり作り用の佐渡産コシヒカリ300gをプレゼントしました。また「スマイルキッズ・フォトコンテスト」を併せて開催し、おにぎり作りを楽しむ写真を募集しています。



### 文化活動 ～郷土食の料理教室～

そば打ち体験教室を開催し、郷土食に学ぶ試みを各支部において取り組んでいます。今後はさつまいも、ゴーヤ、レモンなど地域の食材をテーマに実施します。地域農業を支える女性の力を料理の分野でも生かしています。



### 生きがいづくり ～女性部研修旅行～

毎年、夏と秋に研修旅行を企画しています。厳選したコースと充実した企画で毎回好評をいただいています。夏は農業体験、秋は文化講演や健康づくりなど女性が仲間と共に楽しみ、交流を深める内容になっています。ぜひ奮ってご参加をお願いします。





# JA佐渡 青年部

設立:昭和50年1月

部員数:171名

委員長:本間 恭介

青年部ではコロナウイルス感染予防対策に留意し、部員との絆や地域交流の輪を広げるため様々な支援や貢献活動を行いました。また、その活動を皆様にご覧いただくためSNS等の活用による情報発信にも力を注ぎ、青年部だけでなく「佐渡島」のPRにも取り組みました。今後も継続して様々な活動を行いたいと思いますので、青年部に興味がある方は是非一緒になって活動しましょう！

## 地元小学生達との農業体験

農業の楽しさを知ってもらえるように小学校での食農食育体験をサポートしています。



新穂支部  
小学校 柿摘蕾・収穫体験



佐和田支部  
小学校 田植え・稲刈り体験

## 地域活性化への取り組み

3年ぶりに開催されたふれあいアッセまつりへの参加や野立て看板の作成と設置等、地域活性化に取り組みました。



各支部合同  
ふれあいアッセまつりへの参加



各支部合同  
野立て看板の作成と設置

## 地域貢献への取り組み

美化ボランティアへの参加や、フードバンクさどへお米の寄付等地域貢献に取り組みました。



相川支部  
美化ボランティアへの参加



各支部合同  
フードバンクさどへの寄付



各二次元コード



Instagram



twitter



Facebook

# JA佐渡 ほほえみ会

設立:平成9年

部員数:59名

会長:古藤 順子



現在、ほほえみ会では佐渡総合病院・老人介護施設などでのボランティア活動を中心に取り組んでいます。また「JA健康寿命100歳プロジェクト」は、JAグループの元気高齢者対策として、100歳まで「健康寿命」を保ち、健康でゆとりと生きがいのある暮らしづくりを進める取り組みをしています。本会においても「健康教室」「認知症サポーター養成講座」など実施しています。高齢化のため会員数も減少化しているので、私たちの仲間を募集しています。

# 集落営農 について 考えてみよう

集落営農とは、集落を単位として、農業生産過程の全部又は一部について共同で取り組む組織をいいます。

高齢化や後継者不足、機械の更新や圃場の分散など…農業を取り巻く環境は厳しい状況です。集落全体で農地の集約・集積を進め、共同の力で作業の効率化・コスト低減を実現し、農業の継続・継承に取り組みませんか。

生活面・農業面・他産業面との  
関わり強化を目指す



小木地区 農事組合法人  
「琴浦」誕生!!



## ～琴浦の歴史と立ち上げの背景～

小木半島の最南端に位置し、昔から園芸の盛んな地域として農業の複合経営が行われていました。昭和28年3月の記録に「横井戸から水が出た」とされる逸話が残る地域です。平成10年代には葉タバコの栽培と蔬菜採種が約12haと盛んに行われ、販売額も約1億円を上回る生産額を上げており、農業収入の大半が園芸にゆだねられていました。

平成2年に基盤整備事業で約12haの水田が20a区画に整備されると同時に琴浦機械利用組合及び琴浦維持管理組合が結成され、共同機械化と水利の計画管理が進みました。

近年、農業従事者の高齢化や担い手・後継者不足が課題となってきています。5年・10年後の将来を見据え農業分野から琴浦集落を活性化し若い方が住みやすく、入り込みやすい環境を整備することが重要だと考え、地域貢献型で進める集落営農法人の立ち上げの検討を始めました。

## ～法人立ち上げまで～

有志6名が集まり、法人設立検討委員会を立ち上げました。検討委員会結成後、佐渡地域振興局及び羽茂分室・佐渡市・JA佐渡の関係機関と十数回の検討会と3回の全体集落説明会を経て琴浦地区における将来農業ビジョンを検討してきました。今後、琴浦集落全体の将来ビジョンへの移行を考えています。

当初は、集落全体の意向が解からず集落全体のアンケートで意識調査を実施しました。その回答をもとに、どれだけの農地が法人へ集積が可能かを含め、法人としての経営が可能かどうか協議を進めていきました。委員会メンバーからは、厳しい意見が出ることもありました。協議が進むにつれ徐々に法人の設立に向けた機運が高まってきました。

約1年半に渡り地区の農業の姿を協議検討した結果、令和4年12月10日に地域住民と共に集落営農の形が誕生しました。それが農事組合法人「琴浦」です。代表の石塚久典さんは「地域的に見ても、畑が数多く残されており水稲単作だけでなく、地の利を生かした園芸品目の導入を組み込みながら経営安定を目指し担い手育成にも携わっていききたい」と話します。



検討会の様子



◀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!

⑧ 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

wbmv6348reg@mr.cbz.jp

水稲の生育情報などを配信!



## 集落営農(組織化)をめざす効果とは？

- 対外的信用が向上し、新たな雇用(次世代継承、労働力の確保)や資金調達
- 農地の集約化、有効活用
- 農業機械の共同利用による効率化・生産コスト削減
- 補助金の活用
- 農地所有者が安心して預けられる理解を得ることで、共同作業への参加意識の向上(地権者からの水管理、草刈りなどの協力も可能。)

## 法人設立検討・設立の大まかな流れ

発起人の確認(検討メンバーの確定)

集落・農業の将来ビジョン(想い)  
各個人の参加形態の確認  
(メインオペレーター?草刈りのみ?等)

法人が目指すビジョン+農地面積把握と設備等の整理  
※どれくらいの面積で、どのくらいの機械が必要か?今ある機械をどうするか?

労働力・作業量の確認と経営資産、事業展開の計画

法人形態の選択

設立手続きを経て設立

ご相談・問合せは  
お近くの各営農農機課  
または営農振興課まで

農事組合法人?  
従事分量配当制? 確定給与制?

合同会社?

株式会社?

## 【農業分野から見たSDGsとGAP】

最近よく耳にするSDGs。持続可能な開発目標のことです。  
実はGAPに取り組むことがSDGsにもつながります!

SDGsは2015年に国連サミットで採択された国際目標です。その内容は2030年までに持続可能でより良い世界を目指すというもので、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

**SDGsの「S」:持続可能性(サステナビリティ)とは**

「これからも将来にわたって変わらずに続けていくことができる」ということです。SDGsは、その持続可能性の実現のために掲げられ、課題を統合的に解決しながら、持続可能なよりよい未来を築くことを目指しています。

**GAPとは**

農業者が守るべき法律や規範等をまとめたもので、食品安全・労働安全・環境保全・人権保護・農場経営管理の5分野について「持続可能性」を確保するために取り組むものです。

つまり、GAPとSDGsは目指しているところが同じなのです! GAPに取り組むことは、持続可能な世界をつくるSDGsにも貢献できる、ということです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



JA 佐渡 ASIAGAP 研究会では、現在9農場と1米倉庫で玄米の団体認証を取得しています。5Sの励行や肥料成分の流出防止、農薬を減らした病害虫・雑草管理(IPM)の実施などに取り組むことで、持続的農業につなげています。

一緒に**GOOD AGRICULTURAL PRACTICE**に取り組みませんか



◀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  
aruuq3381reg@mr.cbz.jp

おけさ柿の生育情報  
などを配信!



◀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!





# たっぷりのビタミンCで美肌に キウイフルーツ特集

1個当たりのビタミンCがレモンよりも多く、美肌作りにおすすめのフルーツです。  
果肉が緑色の通称「グリーンキウイ」、黄色い「ゴールドキウイ」、種の周りが赤いグラデーションになる「レインボーレッド」など果肉の色もさまざまです。



## 栄養素

ビタミンC、ビタミンEや食物繊維、カリウム、ミネラルが豊富です♪  
美肌づくりや疲労回復、ストレス解消、風邪予防、便秘、免疫力低下の解消、高血圧予防、整腸作用などさまざまな効果が期待できます。タンパク質分解酵素、アクチニジンが含まれているのも特徴的です。肉や魚料理と一緒に摂ると、消化が促進されて胃もたれを防ぐ働きがあります。



## 選び方

果皮の褐色のうぶ毛が均一で密についているもの、表面にしわのないものを選びましょう。

## 保存方法

触ってみてかたいものは未熟なので、常温で保存します。  
また、未熟なものを早く食べたいときには、リンゴやバナナと一緒に袋に入れて、冷蔵庫で保存すると早く熟します。  
やわらかいものは完熟しているので、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で1週間保存できます。



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

いちごが登場!!

生食で丸ごと食べることで水や熱に弱い  
ビタミンCを効率よく摂取できます!  
牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に  
摂取することで美肌効果も♪



## 2月の売れ筋トップ5

- 1 長ねぎ (ツナ缶で作る! 無限長ねぎ!)
- 2 キャベツ (ごま油と塩でやみつきに!)
- 3 さつまいも (シチューに入れても美味しい)
- 4 りんご (輪切りりんごで皮ごと!)
- 5 ほうれん草 (卵と一緒に炒めて◎)

## 店舗情報

お野菜をたくさん食べて元気モリモリ♪  
出荷情報はブログをチェック!!





「甘いさつまいもを  
ぜひ食べてみて下さい」



にしのはるひこ  
**西野 春彦**さん(50歳) 小木大浦

営農年数 / 8年(他に会社経営)  
栽培品目 / 米1.2ha、サツマイモ(紅はるか、  
紅あずま)45a

◆父が小木大浦に湧く深層地下水を使い養殖を行っていましたが、体力などの都合で止む無く辞め、何とかハウスと地下水を利用していけないかと試行錯誤した結果サツマイモの栽培を始めました。私は以前から手伝いをしており、7~8年前に本格的に譲り受け続けています。

## 🍃 こだわりはエコ農法 心がけていること

サツマイモは寒さに弱く10℃を下回ると質が落ちていきます。そこで、ハウスを2重にし、地下水を利用します。地下水は17℃あるので保温貯蔵が冬期でも安定して行えます。またサツマイモは収穫してからも呼吸をしているので貯蔵している場所に空気を送るようにしています。

収穫してから一定温度でじっくりと貯蔵するので甘みが際立ちおいしいサツマイモになっていると思います。



## 🍃 サツマイモの 魅力・楽しみ

サツマイモ(特に紅はるか)は収穫後、数ヶ月ほど貯蔵することで蜜のようになりしっとり甘くなります。ビタミンCが豊富で今の時期、風邪予防に効果があり、食物繊維も多く、便秘しらずで、とても助かります。

私自身、農業以外の仕事もあるので、貯蔵がきくさつまいもは、ストレスなく自分のペースで作業できることが良い所です。

サツマイモは、農薬も使わず、堆肥も少量でよく、苗を植え付けたらほとんど収穫まで放置してますので、手間がかからず、肥料価格が高騰している今の時代に適した作物だと思います。

## 🍃 出荷作業

ピーク時は2~3日置きに出荷を行います。

- ①サツマイモは無菌水で洗浄機を使って洗い、1日かけて干す。
- ②700g程度になるように袋詰め。



## 🍃 おすすめの食べ方

焼きイモが1番甘みを感じると思いますが、ようかんや大学芋などもおすすめです。





# みんなの広場

## 今月のさわやかさん

スノーボードに  
チャレンジしたいです。



両津支店管内

すずき  
**鈴木ほのかさん**

職業 保育士

**Q. 趣味または取り組んでいることはありますか？**  
 バスケットに小さいころから取り組んでいます。年に2回の大会に向けて、週2回練習をしています。体が動くまではバスケットを続けていきたいです！

**Q. 最近気になっていることはありますか？**  
 スラムダンクの映画を観に行きたいです。原作を読み返している最中で、しっかり予習してから観に行きます！

**Q. 休日はどのようにすごしていますか？**  
 友達とカフェ巡りや島外へ遊びに行きます。家にいるときはドラマを観たりしています。

**Q. 今のお仕事について**  
 小学校の時からずっと保育士になりたくて今の仕事をしています。大変なことが多くて、まだまだ学ぶことが多いです。

**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？**  
 新しい趣味を作っていきたいです！ 今、一番やってみたいのはスノーボードです。



## 今月の愛撮る



新穂支店管内

ほんま  
**本間 海晴くん** (9ヶ月)  
 父 恭介さん 母 和生さん

食べるのが大好きで、お散歩するのが日課の海晴くん。

最近はいはいを覚えて、少しずつつかまり立ちをするようになってきました！

ご両親からのメッセージ「いっぱい食べて大きくなってね。」



小木支店管内

さかもと たけし  
**坂本 武さん** (80)

## 「美味しい」の ひとことが一番 いきいき人生

一生懸命作れば作るだけ美味しいものができる。と米作りや果樹栽培など現役で農業を続ける坂本さん。

ミカン栽培は平成21年からスタートし、現在170本の木から収穫、出荷や直売所で販売を行っています。直売所では名前を付けて販売していることもあり、直接「美味しかったよ」と感想をもらったり、贈り物として利用してくれる方々のおかげで今も楽しく元気に取り組んでいます。直売所へは2月いっぱい販売しています。

健康の秘訣は、美味しいものを食べ、冬はミカンでビタミンを取ることですとお話しいただきました。





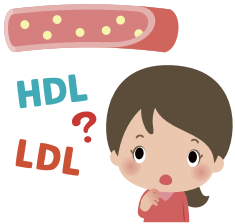
# 脂質異常症について

内科医師 間島 貴之 先生

脂質異常症とはどんな病気かご存じでしょうか？血液の中にはコレステロールや中性脂肪といった様々な脂肪が含まれています。その脂肪分のうちLDLコレステロール(悪玉コレステロール)や中性脂肪が通常より多くなりすぎたり、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が少なすぎたりすることで、血液中の脂肪分の濃度が高くなる状態のことを「脂質異常症」と言います。昔は「高脂血症」と言われていました。全国には脂質異常症の患者が200万人以上いると言われていています。脂質異常症の状態が続くことで、全身の血管が傷つき、動脈硬化が進行していきます。さらに動脈硬化が進んでいくと心臓や脳への血流が悪化して、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を引き起こしてしまう可能性があります。無自覚に進行していき命に直結してしまう怖い病気なのです。それではこの脂質異常症はどのように治療・

予防していけば良いのでしょうか？

まず脂質異常症の多くは生活習慣と深く関係しています。その為、治療・予防の基本は食習慣の改善、体重の管理、運動習慣を身につけることです。食習慣の改善では具体的に肉や卵などといった動物性脂肪が多く含まれる食品の多量摂取は控えて、野菜などの食物繊維を多く含む食品を積極的に摂りましょう。運動習慣では、ウォーキングなどの適度な有酸素運動を継続することで中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やすことが出来ます。また運動を行うことで肥満予防や解消にも繋がります。このように自分の食事・運動習慣を見直して、それを毎日続けていくことで脂質異常症の進行を予防していきましょう。



## 佐渡ふれあい福祉会

## 介護福祉情報

### 履くだけで「転倒予防」

「なにも無いところでつまづいた」「カーペットのほんの少しの段差でつまづいた」など、思いがけない場所で転びそうになった経験はありませんか？身に覚えがある方は、いつの間にか足の筋力が弱まっているかもしれません。また、転倒による怪我がきっかけで要介護状態になることも珍しくありませんので、日頃から転倒を「予防する」ことが大切です。今回ご紹介の靴下は、足の指が上向きになる構造のため、履くだけでつまづきを防いでくれます。その他にも、姿勢改善や膝痛・腰痛対策、運動効果アップなどが期待できます。

### 転倒予防くつ下

履くだけで自然につま先が上がる!



1足 税込1,463円

グレー

黒



- サイズ / 22～23cm、23～24cm、24～25cm、25～26cm
- 素材 / 綿90%、ナイロン8%、ポリウレタン2%
- 生産国 / 日本

※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。





## 青果市場の初市が開催

1月5日、青果物の初市式が佐渡広域食品流通センターで開催されました。佐渡市長や関係者から更なる飛躍に向けた所信が伝えられた後に初競りが行われ、佐渡産の生しいたげやみかん、りんご等が次々と競り落とされました。フキノトウが早くも出荷されており、新春の息吹を感じる初市となりました。



## 着色良し！形良し！いちご本格出荷にむけて目合わせ指導会

1月10日、いちごの出荷目合わせ指導会が開催されました。生産者14名が参加し、生育管理についての注意点や市場動向の確認をし、安定した品質で出荷が出来るよう、出荷規格をもとに着色状態や形状など目合わせを行いました。



## りんご栽培は冬期の剪定から！剪定指導会

1月13日、りんご剪定指導会が開催されました。生産者12名が参加し、枝同士的位置や、花芽の位置、防除のしやすさ、日当たりなど剪定指導を受け、意見を出し合いながら実際に剪定を行いました。また、昨年の病害虫の発生具合や被害を抑えるために有効だった事例についてなど情報を共有しました。





# 乳製品活用

## ★ レシピ

# 乳製品 × 水菜

シャキシャキ水菜が主役!

## 水菜とチーズ巻き

### 材料 (2人分)

水菜…………… 100g (2株程度)  
 農場ゴーダ雪の花みそ漬…………… 1袋  
 油揚げ…………… 2枚  
 砂糖…………… 大さじ1  
 しょうゆ…………… 大さじ2  
 みりん…………… 大さじ1  
 水…………… 大さじ1  
 ごま油…………… 小さじ1  
 エコープ花かつお…………… 適量

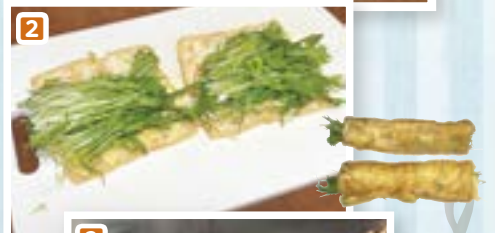
A



材料



- 1 チーズを薄く切る。油揚げの3辺に切り込みを入れ開く。  
水菜は油揚げを開いた広さに合わせて切る。Aを合わせておく。
- 2 開いた油揚げにチーズ→水菜の順番で乗せ、少しきつめに巻く。巻き終わりを爪楊枝で留める。
- 3 中火で熱したフライパンにごま油をひき、2の巻き終わりをしたにして焼く。油揚げに焼き色が付いたらAを入れて全体に味がなじむまで加熱して火からおろす。
- 4 半分に切り、器に盛りつけてお好みでかつお節を振って完成。



### ポイント

調味料を入れた後は焦げやすいので手早く仕上げましょう!



### 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 2月20日(月)～21日(火)  
 ポイント10倍! 毎月第3日曜日 2月19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

花かつお 70g 1袋

クーポン価格 **248**円(税別) **268**円(税込)

通常価格 288円(税抜) 311円(税込)

ご利用期間 令和5年2月1日～28日

※クーポン券1枚で1品限り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

### 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)」

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!







# 農業税務ワンポイントアドバイス

## 農業所得申告支援システム帳票 4つの注意点

### ①家計費との按分を行ってください!!

電気料金、燃料代等の動力光熱費については、「動熱費」として全て集計されております(クレジットカード払いの場合を除きます)。農業以外のものが含まれている場合は、農業分のみで訂正して下さい。灯油代なども全て集計されておりますので、ハウスに使用、乾燥機用等、農業に係るものと分ける(あるいは按分する)必要があります。

### ②クレジットカードでの支払いは支援システムに反映されません!!

明細書等を確認し、経費の計算シートC帳票へ追記してください。

### ③青果物等の精算については正しく計上してください!!

よらんか舎等の直売は精算書をもとに振込金額ではなく、「売上」と「経費」をそれぞれ計上してください。

### ④おけさ柿、アンボ干柿の精算についてはご注意ください!!

令和4年1月1日から令和4年12月31日までの取引内容が集計されています。12月販売分を1月に精算するものについては、令和4年1月に精算したもの(前年分)が集計されていますので、ご留意願います。同様に、本年12月販売分は、次年度に反映します。おけさ柿等の追加払いについては、令和4年の雑収入に計上してください。

## 農業所得申告支援システムをご利用の皆さまへ

### 帳票の確認はお済みでしょうか?

⑤(JA購買お買い上げ明細表) ⑥(その他のJA貯金入出金一覧表)の帳票をご覧になり、経費区分の< >空欄部分を確認して計上してください。

※経費の計上はもれない様をお願いします。下記勘定科目表をご参考にしてください。

### 農業簿記で使用する主な勘定科目

勘定科目	解説・例
租税公課	固定資産税、印紙税、自動車税、重量税、消費税納付額(所得税、住民税等は必要経費にはなりません)
種苗費	種籾、苗類、種芋、その他の種子
素畜費	育成牛(子牛)や子豚の購入代金、引取運賃など
肥料費	肥料の購入代金
農具費	10万円未満または耐用年数1年未満の農具 鎌、鍬、スコップ、ジョーロ、ドライバー、レンチ等
農薬費	農薬(共同防除負担金含む)
諸材料費	被覆用ビニール、むしろ、縄、釘、針金、杉板
修繕費	固定資産の修理に要した費用 車検時の整備代、グリス、オイル、Vベルト、草刈機等の替刃、車のタイヤ等
動力光熱費	農作業用の電気、ガス、水道、灯油、ガソリン、軽油代等の燃料費
作業用衣料費	作業服、軍手、手袋、長靴、マスク等
共済掛金	作物や農業施設の共済掛金
雇人費	従業員への賃金
作業委託費	田植えや耕作、稲刈り等の農作業の委託料
地代・賃借料	小作料、農機具等の賃借料、カントリーエレベーターの利用料等
土地改良水利費	土地改良事業の費用
雑費	他の勘定科目に属さないもの 車検時の検査手数料、免税軽油手数料、肩代わり代等

お問い合わせは JA佐渡 営農振興課 税務担当まで ☎63-3106

## コープ佐渡 求人募集

センター名	葬祭センター	米穀センター	総務課
就業場所	佐渡市新穂大野1865-2または 佐渡市真野新町456	佐渡市金井新保118	佐渡市金井新保118
職業	葬祭業全般	米・米粉のルートセールス および配達	事務全般
年齢	59歳以下	不問	不問
終業時間	8:30~17:00 通夜式を担当した場合は4時間程度 の時間外労働が発生します	8:30~17:00	8:30~17:00
休日	勤務表によります 月平均8日の休み (年間休日95日)	勤務表によります 月平均8日の休み (年間休日95日)	勤務表によります 月平均8日の休み (年間休日95日)
手当	通勤手当 司会納棺手当 日曜勤務手当	通勤手当	通勤手当
雇用形態	正社員	正社員以外	正社員以外

詳しくは、**コープ佐渡 ☎0259-58-9161 担当 本間までお問い合わせください** (手続きはハローワークを通してとなります)

### 失効ポイントにご注意ください!

#### 総合ポイント

【ポイント失効日】  
令和5年  
2月28日(火)



失効ポイントは  
最寄りのJA窓口にて  
ご確認頂けます。

### JA共済 ご利用の皆さまへのお知らせ

#### ○共済掛金の払込延長等の実施について

このたびの令和4年12月の大雪により被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

JA佐渡では、この度の大雪において災害救助法が適用された地域にお住まいのご契約者様に対して、共済掛金の払込延長等を実施しております。

詳細につきましては、当JAまでお問い合わせくださいますよう、お願い申し上げます。

#### ○JA佐渡で建物更生共済をご加入の皆さまへ

建物へ被害を受けた際はJA佐渡までお問い合わせください。

※ご契約の共済種類や時期、特約等でお支払内容が異なりますので、ご契約の際にお渡しした「ご契約のしおり・約款」「共済証書」等あわせてご覧ください。

#### 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

#### 12月末 JAの概況

組合員数	15,124人
(内正組合員数)	6,994人
(内准組合員数)	8,130人
貯金	1,154億5,909万円
貸出金	103億4,934万円
共済保有高(保障)	3,108億3,695万円
購買品供給高	38億9,095万円
販売品販売高	45億1,389万円

- 12月21日(水)開催の主な協議事項
- 理事会だより**
- ①「お客様本位の業務運営に関する取組方針」の見直しについて
  - ② 出資口数の減口について
  - ③ 年末賞与等要求に関する対応について

- 12月23日(金)開催の主な協議事項
- 経営管理委員会だより**
- ① 経過報告について
  - ② 佐渡地区JA合併研究会等の経過報告について



挑戦!!

# クロスワード

## ヨコのカギ

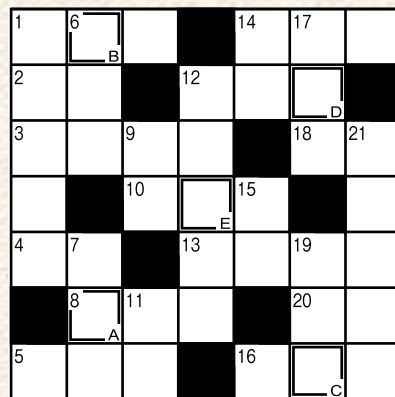
- ① ウィンタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- ⑧ 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- ⑩ 旅先で眺めることもあります
- ⑫ もむと温くなるタイプもあります
- ⑬ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑱ 働き者だといわれる昆虫
- ⑳ 天ぶらを天——に漬けて食べた

## タテのカギ

- ① 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- ⑥ 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦ Lが大ならMは
- ⑨ こうなった——を知りたいなあ
- ⑪ 暖炉にくべます
- ⑫ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑭ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑯ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑱ 昆布と——節でだしを取った
- ㉑ 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

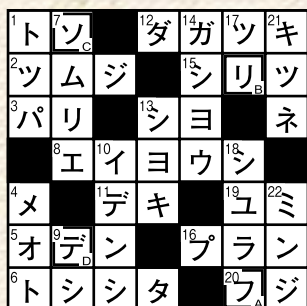
### 【解き方】

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月号の答え

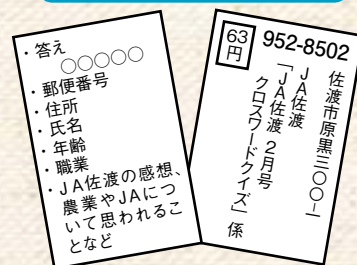
ABCD  
フリソデ



### 【締め切り2月24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

### ○冬季集落座談会

1月中旬から2月にかけて冬季地域座談会を島内各地区の集会所等で開催しました。佐渡の農業と地域の現状・課題を踏まえて、農業振興体制の強化を図るために、部門ごとの取り組み等、今後の方針等についてJA側から報告しました。また、組合員の皆様から、さまざまな、ご意見・ご要望をいただきありがとうございました。





組合員のみなさまへ

J A佐渡

『J A佐渡』2月号 掲載内容の誤りについて

日頃はJ A佐渡の事業に特段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

標記の件につきまして掲載内容の一部に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

○訂正内容

**P8 旬の食材**

キウイフルーツ特集：保存方法

( 誤 ) 冷蔵庫で保存すると早く熟します。



( 正 ) 常温で保存すると早く熟します。