

家族で読もう♪

JA佐渡

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

2023

4

Vol.357

特集

令和5年産米 生産・集荷・販売方針

今月号のみどころ

- 米生産者大会
- 今月の旬の食材「ふき」
- 乳製品レシピ「いちご」



夷保育園みそづくり体験

◆令和5年産米 生産・集荷・販売方針(抜粋)

(1) 需要に応じた佐渡米づくり

需給の安定につながる生産数量目標に即した作付指導

(2) 品質・食味・収量向上対策

「おいしさ」と「みばえ」に加え、収量を確保するための農家指導の実践

(3) 安心・安全対策

栽培履歴記帳の精度向上とGAP手法につながる生産工程チェックシートによる取り組みの継続

(4) 佐渡ブランド確立による有利販売の実現と需要の拡大

佐渡市認証米や結びつき米での有利販売を行う



----- 【取り組み具体策】 -----

1. 需要に応じた佐渡米づくり

(1) 生産数量目標に即した作付け指導

- ① 生産数量目標(生産者へは面積配分)に即した生産に取り組みます。
- ② 地域の生産目標推進員と連携して地域内調整等に取り組みます。
- ③ 集落間調整については、行政と情報を共有し、窓口機能を果たします。
- ④ 生産数量目標に即した出荷依頼数量を農家別に示します。
(「出荷依頼数量」を超過した場合は、「超過米」扱いとしますが、JA佐渡の集荷数量(「超過米」含む)が全農新潟への出荷契約数量以内であった場合は、「超過米」を「JA米」又は「一般米」扱いに変更します)

2. 品質・食味・収量向上対策

1等米比率90%以上の達成に向けて、展示圃場を活用した時期別の情報提供を行うと共に、各地域条件に沿った個別の技術指導により、日本一おいしい佐渡米(「おいしさ」と「みばえ」の両方を兼ね備えた米づくり)を目指す

- ① 大規模生産者・法人への定期訪問を実施します。
- ② 栽培実績書・過去の検査結果をふまえた個別の改善提案訪問をします。
- ③ 各地域条件に沿った栽培指針を作成します。
- ④ 土壌診断マップの更新・活用により必要に応じた土づくりを推進します。
- ⑤ JA佐渡独自の土づくり資材の製造を検討します。
- ⑥ ホームページへ指導会資料・生育診断結果等の掲載や各種SNSを活用した情報発信をします。

3. 安心・安全対策

(1) 安心・安全の重点推進項目

播種から収穫・乾燥・調製まで各段階の作業点検を徹底し、異物・異品種混入(コンタミ)のない出荷体制を構築します

(2) 栽培履歴記帳と生産工程管理

- ① 米の品種・栽培区分毎に栽培履歴記帳を徹底します。
- ② CE受入又は検査開始までに全ての栽培履歴カードを回収し事前確認をおこないます。
- ③ 「安心・安全 JA 佐渡米生産工程チェックシート」の記帳に取り組みます。

(3) 安心・安全の確認

- ① 販売先への信頼確保のため「残留農薬検査」「DNA検査」「カドミウム検査」の自主調査を実施します。
- ② 取引先等から調査結果の開示を要請された場合は調査結果を情報提供します。
- ③ 自主調査の費用は県域共計から支出します。

(4) その他

GAP認証については、研究会を中心に、研修と取得に向けた取り組みを行います。また、オーガニック需要の高まりに応えられるよう、可能なところから「JAS有機」の認証取得に向けて取り組みます。

一発肥料に含まれるマイクロプラスチックの河川への流出防止に向けた対策を講じ、環境に配慮した水稻生産に努めます。



4. 販売対策

(1) 佐渡ブランドの確立

- ① 生物多様性・環境保全型農業を佐渡ブランドの基本に位置づけ、行政と一体となって「生きものを育む農法」の取り組みを消費者に広く伝え、生産者と消費者の相互交流を図ることにより佐渡ブランドの確立を図ります。
- ② GIAHS(世界農業遺産)や世界遺産、ジオパークなどの佐渡らしさを出して、佐渡の独自性を際立たせた宣伝により販売に結びつけます。
- ③ 全農からの卸別の購入希望調査をもとに、早期に集荷販売計画を立て、播種前契約や収穫前契約等の手法を活用し、早期の販売に取り組みます。また、オーダーメイド米や複数年契約栽培などに取組み、販売先との結びつき強化に努めます。(万一、コシヒカリの持越米が発生した場合は値引き販売が必要となり、これによる差額負担は佐渡地区単独の負担となります)
- ④ 色彩選別済米や地域ブランド米(棚田米)など、多様な需要に対応した区分販売で農家手取りの向上に努めます。

(2) 計画的な営業活動の実施

- ① 需要拡大と販売先確保の為、営業担当による計画的な実需者訪問及びリモート等による情報交換を実施します。また、既存取引先についても卸担当者と連携し訪問活動することで、販売先との結びつき強化に努めます。
- ② 米穀店での取扱拡大に向けた営業及び販促活動を行います。
- ③ 精米販売も含めた実需等への営業活動により販売拡大につなげます。また、消費者の多様な購入手法に対応できるよう、インターネット販売の拡大に努めます。
- ④ 玄米での直接販売について、系統販売先以外の卸や実需者を基本とし、ECサイト「さどまるしえ」を活用し販売数量拡大に取り組みます。
- ⑤ 卸・米穀店等実需者・営業担当者を対象に佐渡に招き、産地説明と交流会、佐渡米懇談会等を開催し、佐渡のファンづくりに努めます。

 **◀ 水稻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 水稻の生育情報などを配信!

 **◀ 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!
⑤ LINE アプリから読み込んで下さい

令和5年度 佐渡米生産者大会

3月11日 | 会場：アミューズメント佐渡

生産者ら約150名が参加し、大会では「特A」復活に向けて佐渡米への要望を傾聴し、気象変動に負けない米づくりとして「土づくり」の必要性を再確認しました。

講演では株式会社金子商店社長の金子 真人 様より「佐渡米の評価とこれからの佐渡米に望むこと」と題し、佐渡米の評価や佐渡米ブランドを育む方向性の他、食味コンテスト等で評価される米の傾向と毎日食べたくなる米の違い、佐渡米のPR方法などをお話いただきました。

また、JA全農にいがたの有坂 通展 様より「佐渡の土壤特性と土づくり」と題し、生産者の皆様にご協力いただいた、土壤分析データ(約10年間2000点超)と佐渡ジオパーク推進室からの情報を分析いただき、土づくりに必要な土壤作りについてのお話しなどをいただきました。

また、昨年11月に実施された美味しい佐渡米コンテストの表彰が行われました。



生産者大会の様子



かねこ まさと
金子 真人 様



ありさか みちのぶ
有坂 通展 様



- 株式会社 金子商店(埼玉県川越市) 1936年創業
佐渡市認証米の認証制度が始まった当初から取り扱うほか、全国の産地を訪ね、品質や食味、安全性や環境への取り組みを基準に厳選した50種類以上の玄米を取り扱い、生産者の想いと共に消費者へお米を届けています。



最優秀賞

さ さ き くにもと
佐々木邦基 様

優秀賞

いしづか けいすけ
石塚 恵介 様

畑野地区 農事組合法人
丸山営農組合 様

いよいよ始まる春からの作付けに向けて、生産者はじめJA佐渡職員、関係者一丸となって努めてまいります!!



JA佐渡おけさ柿 担い手育成塾

申込締切: 令和5年4月21日(金)

受講料(2年間): 5,000円(税込)

※農家でなく、栽培園地がなくても応募可能です。

(希望があれば、園地斡旋もいたします)

※平日日中の受講が可能な方に限ります。



受講生を募集開始!

JA佐渡では、将来おけさ柿生産者を目指す方のために『おけさ柿担い手育成塾』という技術習得の場を設けています。おけさ柿担い手育成塾では、現地研修や座学研修を通して、年間の栽培管理や、技術・知識の習得を行います。

2年の受講期間中にせん定・摘果など、収穫までの栽培管理について計15回の講習が行われます。

問い合わせ先

営農振興部営農振興課

TEL | 0259-63-3106 (佐渡市金井新保44-1)

Eメール | einoukikakuka@ja-sado-niigata.or.jp

受付時間 | 午前8時30分～午後5時(土、日、祝日休み)

お問い合わせ後、改めて申込書をお送りいたします。

回	実施日(予定)	主な講座内容
1	令和5年5月24日(水)	開講式 柿の基本技術講座、摘蕾現地指導
2	令和5年7月12日(水)	仕上摘果、新梢管理、防除の現地研修
3	令和5年8月9日(水)	受講生の園地巡回(栄養診断等)
4	令和5年9月13日(水)	収穫前管理研修
5	令和5年10月25日(水)	選果場視察、出荷研修
6	令和5年12月13日(水)	整枝剪定現地実技指導
7	令和6年2月上旬	生産者交流(生産者大会の参加)
8	令和6年3月中旬	肥料・農業の基礎(屋内研修)
9	令和6年5月中下旬	摘蕾現地研修
10	令和6年7月中下旬	仕上摘果、新梢管理、防除の研修
11	令和6年8月中下旬	島内優良園地視察
12	令和6年10月下旬	加工柿の生産講座、現地視察研修
13	令和6年11月下旬	整枝剪定現地実技指導、塾生園地巡回
14	令和6年12月上旬	整枝剪定現地生産者交流会
15	令和7年1月下旬	柿の経営、補助事業等について(屋内研修) 閉講式(終了証書の授与)

「佐渡米」ステップアップ講座 受講生大募集!!

高品質・良食味米の安定生産に向け、**コシヒカリの生理生態や基本的な栽培技術**について**初心者向け講座(全4回)**を開催します。実際に**ほ場にて生育診断方法や管理ポイント**を学ぶ実技講座(1時間程度)も予定しています。

受講を希望される方は、下記連絡先までご連絡ください。

なお、定員を上回った場合は**水稻栽培年数の短い方を優先**します。

また、受講者の決定については、別途お知らせします。



申し込み締め切り日
5月24日(水)

開催日	内容	会場・開催時間・定員
6月3日(土)	中干し～水管理	金井会場: JA 佐渡中央営農機センター (佐渡市金井新保44-1) 午前9時～午前11時 20名程度 羽茂会場: 佐渡農業普及指導センター羽茂分室 (佐渡市羽茂本郷191-1) 午後2時～午後4時 10名程度*
7月8日(土)	穂肥	
8月19日(土)	収穫・調製	
12月23日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ●育苗 ●今年の反省 ●次年度対策 	

※羽茂会場の申し込み人数が少数の場合は、金井会場に集約して行わせていただきます。

お問い合わせ先

JA 佐渡営農振興課 TEL: 63-3106 佐渡農業普及指導センター TEL: 63-3185



◀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!



◀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

水稻・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!

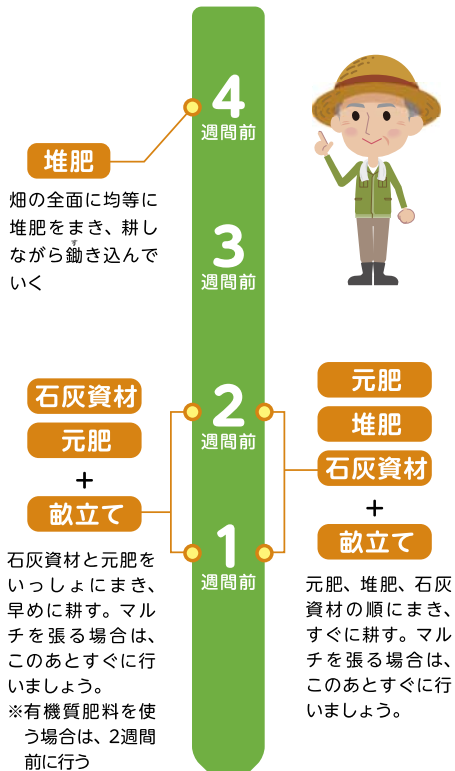
家庭菜園を 楽しもう!

植え付けや種まきに先立って、野菜の育ちやすい環境を整える作業をする4月。畑に堆肥や石灰資材、元肥を投入し畝をたて、マルチを張ります。

◆夏野菜のポイント

5月上旬～中旬はまだ地温が低いので、地温を上げて根付きやすくするため、植え付けの1～2週間前までにマルチ張りをしましょう!

作業スケジュールを 計画しよう!



種まき・植えつけへ

堆肥と資材の施し方

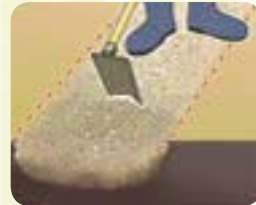
畝全体に
肥料を施す

全面施肥

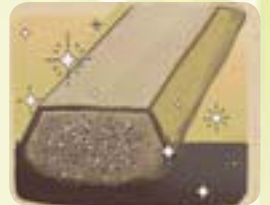
葉物野菜やダイコン・ニンジン等の直根性の野菜向き!



畝を立てる場所を決め、肥料や他の資材をまく。



よく耕し、土となじませる。



全体をならして畝を立てる。畝の表面を平らにならす。

畝の下に
肥料を施す

さくじょう 作業施肥

栽培期間の長い作物向き!



畝を立てる場所を決め、畝の中央に深さ、幅ともに30cmほどの溝を掘る。掘り上げた土の上から溝にかけて肥料や他の資材をまく。



掘り上げた土とまいた資材を混ぜながら、溝を埋め戻す。



全体をならしてから、畝を立てる。最後に畝を表面を平らにならす。

おすすめの堆肥



牛ふん堆肥

土づくり効果と肥料効果のバランスが◎。とくに問題ない土の状態維持に向きます。施用量は年間で1～2kg/m²。



落ち葉堆肥

落ち葉に米ぬかなどを加えて発酵させた堆肥。含まれる腐植[※]が土を少しずつ団粒化するとともに、保肥力も高めます。施用量は年間で2～3kg/m²。



バーク堆肥

繊維分を多く含むため、通気性と水はけのよいふかふかの土にする効果が高く、効果が長続きします。水はけが悪い粘質土の改善に◎。施用量は年間で2～3kg/m²。

おすすめの石灰資材



苦土石灰

効果の現れ方が穏やかで、石灰(カルシウム)と苦土(マグネシウム)の両方をバランスよく含みます。飛散しにくい粒状タイプが使いやすいです。

5月 よらんか舎で苗販売!!

トマトやきゅうり、ピーマンなどの元気な苗はいかがですか!

野菜苗:
5月10日(水)～5月15日(月)

花苗:
5月16日(火)～5月19日(金)



JAおすすめ資材
野菜づくりにはこれ!
畑作用肥料『あい菜名人』



当用価格 4,257円

野菜づくりなど気になることは
営農窓口までお問い合わせください。

* 1 動植物の死骸や堆肥などの有機物が、土壌微生物の働きによって分解されたあとに残った物質

米粉レシピを 大公開!

女性部本部役員が集まり支部で活用するため、管理栄養士の多田 ゆかり さんを講師に招き「米粉」を活用した料理に挑戦しました。実際に作ったグラタン、シュウマイ、お団子を紹介します。ぜひチャレンジしてみてください♪



講師：多田 ゆかり さん



米粉と佐渡産の食材たち



①米粉のグラタン(5人分)

【材料】

- 牛乳 … 600ml ●米粉… 45g(大さじ5) ●コンソメ … 8g(小さじ2)
- 味噌 … 18g(大さじ1) ●水煮ツナ(or 鮭) … 200g(缶詰3缶相当)
- 長ねぎ … 1本(100g程度)
- きのこ(しめじ、しいたけ など) … 1袋(100g程度)
- 旬の野菜(ブロッコリー、ほうれん草 など) … 100g
- マカロニ … 100g ●バター … 20g ●こしょう … 少々
- とろけるチーズ … 50g

【作り方】

1. 長ねぎ、きのこ、旬の野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターを熱し、長ねぎ、きのこを加えてしんなりするまで炒める。
3. 火を弱め、米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. 牛乳、コンソメ、マカロニを3に加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
5. マカロニの茹で時間になるまで蓋をし、蒸し煮にする。
6. 味噌、こしょうを5に加えて混ぜ、耐熱皿に盛り付ける。
7. 旬の野菜、チーズをのせて焦げ目がつくまでトースターなどで焼き目を付けて完成。

ポイント

★マカロニをごはんにしてドリアにアレンジしても美味しいですよ♪

②皮なし白菜シュウマイ(4人分)

【材料】

- 米粉 … 45g(大さじ5) ●白菜(or キャベツ) … 5枚(キャベツの場合:1/2玉)
- 鶏ひき肉 … 200g ●れんこん … 100g ●塩 … 3g(小さじ1/2)
- 砂糖 … 3g(小さじ1) ●ごま油 … 8g(大さじ2/3)
- おろししょうが … 5g
- グリーンピース(or えだまめ、コーン など) … 20粒～ ●水 … 100ml

【作り方】

1. 白菜の葉先を電子レンジで20秒ほど加熱し、シュウマイを包む皮にするため2cm程度の幅に縦に切る。芯は縦に細く切る。
2. れんこんは半分すりおろし、残りはみじん切りにする。
3. 鶏ひき肉、2、米粉をボウルへ入れ、まとまるまで混ぜ合わせる。
4. 塩、砂糖、ごま油、しょうがを3へ加えてこね、食べやすい大きさに丸める。
5. 4を1の葉先で包み、中央にグリーンピースを埋め込む。
6. フライパンに5、白菜の芯を並べ、水を注いで蓋をし10分蒸し焼きにする。

ポイント <キャベツでシュウマイを包む場合>

★キャベツを千切りにしてから耐熱容器に入れ、軽くラップをしてレンジで20秒ほど加熱しましょう!

③米粉と豆腐のお団子(8人分)

【材料】

- 米粉 … 200g ●絹ごし豆腐(水切り不要) … 200g
 - 砂糖 … 18g(大さじ2) ●氷水 … 適量
- <トッピング>
黒蜜、きなこ、粒あん、抹茶パウダー
はちみつ、ココア など

【作り方】

1. 米粉、絹ごし豆腐、砂糖をボウルへ入れ、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
2. 食べやすい大きさに丸める。
3. 鍋に湯を沸かし(分量外)、2の中央を凹ませて入れる。
4. 2分ほど茹で取り出したら、氷水に移し粗熱をとる。
5. 水気を切り、盛り付けてお好みのトッピングをして完成。



＼おいしくできたっちゃ♪／





しゃきしゃき食感が特徴の山菜 「ふき」



カリウム、食物繊維、ポリフェノールなどからだの調子を整える栄養素が豊富です。煮物として調理することが多いイメージですが、サラダや炊き込みご飯の具材としてもおいしく食べられる、変幻自在な食材なのです。

栄養素

・カリウム、葉酸、食物繊維、ポリフェノール、カルシウム

選び方

- ・茎がすっと伸びて、長いもの
- ・太すぎるものは筋っぽいので、茎の直径が1.5～2cmくらい
- ・根元を持ったときに、しなるものは避けます
- ・黒ずみや黄ばみのないもの

保存方法

ふきは日持ちしないので、購入した日に下ゆでまでは済ませておきましょう。ゆでたものは、水（または塩水）を張った保存容器に入れて冷蔵庫で保存。毎日水をかえて2～3日を目安に使い切るようにします。風味は落ちますが、冷凍することも可能です。



おすすめの食べ方

下処理をした後は、そのままおひたしにしても美味しいですが、クリームチーズと和えたり、彩りの良いパプリカなどとドレッシングなどで和えても美味しいです。

また、茹で上げて水にさらしたものを、よく水気を切って、斜めに細長くスライスしてサラダに混ぜても美味しいですよ。シャキシャキした食感と、フキの清々しい香りが楽しめます。



新鮮空間 よらんか舎

1日350g以上の野菜食べていますか？

【ベジチェック®】(カゴメ株式会社) 登場!!

ベジチェックは野菜摂取量を推定する機械です。センサーに手のひらを押し当てて約30秒待つだけ!
○野菜摂取レベル(≒皮膚カロテノイドレベル、120段階)と推定野菜摂取量(6段階)で見える化
○野菜摂取に関する一言アドバイスを表示



野菜不足を感じる時は、ぜひよらんか舎で旬のものをみてみてくださいね♪

佐渡産野菜はよらんか舎♪

4月の売れ筋トップ5

- 1 キュウリ (もやしと一緒にオイスター炒めに!)
- 2 いちご (果汁たっぷり!)
- 3 薬物野菜 (健康のために緑の野菜!)
- 4 長ネギ (炒め物や薬味など!!)
- 5 ほうれん草 (栄養価の高い野菜代表の1つ!)

店舗情報

皆さんお待ちかねの山菜も登場してくる4月! ぜひ、ご来店ください♪
出荷情報はブログをチェック!!



「“ありがとう”を大切に
美味しいイチゴを皆さんのもとへ」



おなかまさこ
尾仲 政子さん(75歳) 背合

営農年数/20年
栽培品目/イチゴ(ハウス1棟)

◆日々「ありがとう」と感謝の気持ちを大切にイチゴ栽培に取り組んでいます。苗が成長し花をつけるための“太陽”と、受粉し実をつけるための“ハチ”がいるおかげで美味しいイチゴになります。
また、1人の作業も多いですが、家族やこれまで出会ってきた皆さんの助けもあり、美味しいイチゴをお届けしています。



🍃 心がけていること

毎日ハウスを歩くことで色づきや形などベストなタイミングのイチゴを収穫できるようにしています。また、ハウス内の温度管理を行い一定温度の中で育てています。



🍃 農業の魅力・楽しみ

農業をしていると沢山の人のに出会えます。その中で協力できる関係ができたり、イチゴを直接買いに来て「美味しかったよ」と感想をくれたりと、皆のおかげで楽しく続けられています。



🍃 こだわり

イチゴを育てるときに“ありがとう”を伝えるとより美味しいイチゴになっているような気がして、“ありがとう”を伝える音楽をかけながら栽培しています。

🍃 出荷作業

朝7時(ピーク時は朝5時頃)から収穫を始め、その日のうちにパック詰めし出荷します。



🍃 おすすめの食べ方

イチゴのジューシーさと甘さを感じて欲しいので、まずはそのまま食べてみてください。



みんなの広場

今月のさわやかさん

北海道でスノーボードを
したいです!



佐和田支店管内
かとう みき
加藤 美希さん

Q・趣味または現在取り組んでいることはありますか？
スノーボードが好きです！
マイウェアもばっちり準備をして友達と一緒に沢山すべりに行きました。

Q・スノーボードはどこに行きましたか？
佐渡のスキー場と県内のスキー場に行きました。

Q・休日はどのように過ごしていますか？



冬の間はスノーボードに行くことが多かったですが、ドライブやカフェ巡りなどしています。

特に海が好きなので、天気の良い日はキラキラした海を見に出かけます。

Q・これからチャレンジしてみたいことはありますか？
カフェでほっとするときに好きなので、素敵なカフェを探していきたいです。

今月の愛撮る



畑野支店管内
かとう ふうな
加藤 楓菜ちゃん(1歳)
父 健太郎さん 母 久美子さん

みんなにニコニコ笑顔で人懐っこい楓菜ちゃんは、いちご、みかん、バナナが大好き!ぬいぐるみと遊んだり、絵本を見るのが好きで、お父さんの真似をしてみんなを笑わせるのがブームです♪
ご両親からのメッセージ「いつも笑顔で元気いっぱいに育ってね」



両津支店管内
よしい はつこ
吉井 初子さん(82)

趣味は自分を強くしてくれる

いきいき人生

日々さまざまなところにアンテナをたて、色々な人たちと関わり佐渡を舞台に絵画や写真などを創作する吉井さん。

平成7年に絵画を展覧会へ出展し初めて賞をもらい、その後も国内の作品展や展覧会へ作品を出展しています。

絵を描くきっかけは生活している中で、景色を見てふと感じる「描きたい」という思いです。その気持ちに従い現地に行き、実際に景色を見て得た感動を描くための情報取手を徹底的に行います。良い景色に出会うためには日本中を見まわります。

下絵を描き、色を塗り込み、最後の仕上げはどんなサイズのキャンバスであつても現地に持つていき完成させます。

作品には画家の個性がでます。描きたいときにできる衝動をいかに作品に落とし込むかを大切にしています。

今も沢山やりたいことがあり、何事も挑戦することを大切に、毎日楽しくいきいきと人生を歩んでいます。



心不全を予防するためには

内科医師 加藤 淳 先生

皆さん心不全とはどのような病気かご存じでしょうか。心不全とは高血圧、心筋梗塞、弁膜症、不整脈などが原因で心臓のポンプ機能が落ちることで呼吸困難、息切れ、むくみ（浮腫）、体重の増加、だるい、疲れやすい、食欲がなくなるといった症状を認めます。

心不全は完全に治るものではなく症状の良し悪しを繰り返して後戻りはしないので心不全で大事なことは、心不全と上手に付き合いそれ以上進まないようにすることです。

それでは日常生活でどのように心不全と付き合っていればいいのかお教えしましょう。

① 毎日、体重を測定し、記録しましょう

心臓のポンプ機能が弱いとため血流がうっ滞して全身に水が溜まってしまいうため体重増加を認めます。自分の適性体重を把握して体重が増加傾向であれば心不全の徴候かもしれません。

② 塩分・水分の摂り過ぎに注意しましょう

体内の水分が増えると、全身の血液の量が異常に増えて心臓への負担になります。

また、塩分は体内の水分量を増やすので、負担がより大きくなります。普段の食事を薄味にすること、減塩食などを上手に活用しましょう。

③ 無理のない範囲で身体を動かしましょう

動かないでいると心臓や肺の働きは衰えてしまい、かといって無理は禁物です。無理をすると心不全は悪化するからです。無理のない程度の運動をして心臓の衰えを予防しましょう。

④ 禁煙・節酒を心がけましょう

たばこは全身の動脈硬化を進めます。そして、狭心症や心筋梗塞を引き起こします。また喫煙により脈が速まり血圧も上がり、不整脈が起こりやすくなります。ですので、たばこは今すぐやめましょう。アルコールは飲み過ぎると水分の取り過ぎにつながり、血圧も上がるため心臓への負担になります。また酒のつまみは塩辛いものが多いので、塩分と水分を取り過ぎる結果となるので注意しましょう。

当科では心不全に対する生活習慣のアドバイスや治療を積極的に行っており、お気軽にご相談ください。

佐渡ふれあい福祉会

介護福祉情報

介護保険制度の福祉用具購入について

「要介護認定（介護や支援を要するという認定）」を受けた方は、入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入したとき、同年度内（四月一日～翌年三月三十一日）で十万円を上限に購入費の一部が支給されます。ただし、市の登録店で購入した場合のみ支給対象となります。また、申請手続きが必要で、当館では、購入のご相談から申請手続きまでサポートしておりますので、お気軽にご相談ください。

対象となる品目（全5品目）

●腰掛け便座（ポータブルトイレなど）



●入浴補助用具（シャワーイス・浴槽手すり・浴槽台など）



●移動用リフトのつり具

●自動排泄処理装置の交換可能部品

●簡易浴槽



購入例



28,500円のシャワーイスを購入した場合



「要介護認定」を受けた方の負担額

- 1 割負担の方 **2,850円**
- 2 割負担の方 **5,700円**
- 3 割負担の方 **8,550円**

※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。





江の設置・ふゆみずたんぼのそこんところ

3月4日に、朱鷺と暮らす郷推進フォーラムが開催されました。朱鷺と暮らす郷の条件である「生きものを育む農法」にある通年の「江の設置」と「ふゆみずたんぼ」の効果について、実際に佐渡の田んぼで調査した関島 恒夫 教授から結果の発表があり「生物多様性の面で好ましい取り組みです」と好評されました。学術的なデータも佐渡米の付加価値の向上につながられるように取り組んで参ります。



有機稲作栽培研修会が開催

3月7日、佐渡市主催の有機稲作栽培研修会が市役所内で開催され、約60名が参加しました。研修会では5年産の栽培面積が60haに達する見込みになる事や自動除草機の効果確認、生産者3名による有機栽培の実践報告がありました。また、事例報告では8年前に佐渡に移住した方が取り組む納豆づくりや、その原材料である佐渡産の有機栽培大豆を使った商品展覧について話されました。



佐渡看護専門学校 卒業式

3月9日に新潟県厚生連佐渡看護専門学校の卒業式が行われ、25名が看護師への決意を胸に学び舎を巣立ちました。式では学長より卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡されました。卒業生のうち11名が島内の医療機関で働くことが決まっています。



春の農作業に向けて 春期営農フェア

3月10・11日に春期営農フェアをJA中央営農農機センターで開催しました。春の農作業が本格化する時期、農機・自動車、営農資材、ガス器具などの展示・販売や、営農指導コーナーなどに多くの人が訪れました。農機具や資材について話を聞く姿もあり賑わいました。



「つるし雛」に想いを込めて

女性部真野支部手芸部の方々が作るつるし雛が、JA佐渡真野支店のカウンター上に飾り付けられ今年も温かく迎えています。つるし飾りは、子の幸せを願い作られるもので、江戸時代から始まったとされます。形や布地も1つずつ個性があり気持ちが伝わってくる作品になっています。4月中旬頃まで展示されていますので、ぜひお立ち寄りの際はご覧ください。



乳製品活用

★ レシピ

乳製品 × いちご

いちごの酸味とバター香る

いちごのケーキ

材料 15cm型2個分

- | | | |
|-----------------|------------|-----|
| いちご(越後姫)..... | 8粒程度 | } A |
| バター(食塩不使用)..... | 80g | |
| グラニュー糖..... | 140g | |
| 塩..... | 2つまみ | |
| 卵..... | 1個(30g/L玉) | } B |
| バニラエッセンス..... | 適量 | |
| 牛乳..... | 120ml | |
| 薄力粉..... | 180g | |
| ベーキングパウダー..... | 小さじ1 | } |
| グラニュー糖..... | 適量 | |

準備

- ①型にオーブン用の紙を敷く。
- ②いちごは縦半分に切る。
- ③バター、卵、牛乳は常温に戻す。
- ④Bは合わせてふるう。
- ⑤オーブンは170℃に温める。

材料



準備



混ぜる



並べる



- 1 ボウルにバターを入れ、泡立て器でなめらかなクリーム状にする。Aを加え、サッとすり混ぜる。
- 2 溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 3 牛乳の1/3量を加え、ゴムべらで混ぜる。
- 4 Bの1/3量を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 5 残った牛乳の1/2量を加えて混ぜる。残ったBの1/2量を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。残りの牛乳とBも同様に加え、混ぜる。
- 6 型に流し入れて表面をならし、いちごの断面を下にしてのせる。
- 7 グラニュー糖を茶こしでまんべんなくふるいかける。(※小さじ1程度ずつふるいかける)
- 8 天板にのせ、170℃のオーブンで40分焼く。ケーキを紙ごと型から取り出し、紙をはがす。網にのせて冷ます。



◀生活情報メール配信サービス
または登録用アドレス huvi8417reg@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 4月17日(月)~18日(火)
- ポイント10倍! 毎月第3日曜日 4月16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。

◀きりとせん▶

エコープ推奨品クーポン券



エコープ
サラダ油 1000g 1本

クーポン価格 **398**円(税別) **430**円(税込)

通常価格 568円(税抜) 613円(税込)

ご利用期間 令和5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。
※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

全国

in エコープ金井店

第2弾

春の駅弁大会

午前10時より
販売開始!

令和5年

4月16日(日)

無くなり次第終了!
お早めに!

金井店お買得セール
16日(日)~17日(月)の2日間

金井店以外のエコープ店でも駅弁が買えます!

厳選された人気駅弁を数量限定にて販売

※金井店以外のエコープ店では、11時以降の販売になります。

全店舗でポイント**10倍**の日!

ぜひ、お買い得なこの機会にエコープへお越しください!

皆さまのご相談を **専門の社会保険労務士** がお受けいたします

JA佐渡の年金相談会 **無料**

令和5年4月16日(日)

佐和田支店 ☎ 57-2131 時間 午前9時～午後3時まで

次回開催予定 令和5年6月18日(日) 真野支店会場

お気軽にご相談ください!

ご来店の際、お持ちいただきたいもの

- ① ねんきん定期便、ねんきん特別便
- ② 年金手帳、年金証書、年金基礎番号通知書
(①・②は配偶者のものもお持ちいただくと便利です。)
- ③ 年金裁定請求書【郵送された緑色の封筒※ある場合】
- ④ 認め印



相談会は**予約制**となります。最寄りの支店窓口、または渉外担当者までお申込みください。また、当日ご都合がつかない場合でもご自宅に伺い年金相談を承ります。

JAカードの新規お申込みで
もれなく**農協共通商品券**

1,000円相当を**プレゼント!**

- ※1 当JAに口座をお持ちの方もしくは新たに口座開設いただく方で、期間中にJAカードをお申込みいただいた方が対象です。
- ※2 Web申込は対象外です。
- ※3 商品券は、JAカードのお申込みを受付けた際に、当JA職員より手交いたします。

期間 2023.4.1 ~ 2024.3.31

おトクな
特典も!

JA-SSで
ご請求時に1回につき

2円割引!

JAグループ店舗で
JAカードでお支払いいただくと
通常ポイントに加えて

+2%還元!

JAカードをお持ちでない方は、ぜひこの機会にJAカードのお申込みをお願いいたします!
お申し込み・詳細はJA佐渡各支店・金融センター窓口まで



肥料価格高騰対策春肥分の申請スケジュールについて(お知らせ)

肥料価格高騰対策事業(春肥分)について、県協議会より申請スケジュールが示されました。

JA佐渡では7月の外務活動にて申請書を配付させていただきます。

提出期日等は配布の際に同封文書でご案内いたします。

お問合せ先：最寄りの営農窓口
または JA佐渡 営農振興課 ☎63-3106まで

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。

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】令和5年4月23日(日)～5月7日(日)

中央営農農機センター及び全営農農機センター

○日曜日・祝祭日・第2土曜日も営業!

ガソリンスタンド

○日曜日・祝祭日・および第2土曜日の営業時間は、セルフスタンドを除き午前8時30分から午後5時までの営業です。

春の作業支援キャンペーン

キャンペーン期間

令和5年4月23日(日)～5月12日(金)

組合員様限定! JA佐渡全スタンドにて

ガソリン・軽油(免税軽油は対象外)が

JA佐渡通常組合員価格より 2円/ℓ引

キャンペーン対象カードはこちら! ▼



○外海府SS/78-2125 ○金泉SS/75-2224 ○畑野SS/66-4205 ○松ヶ崎SS/67-2131 ○小木SS/86-3739
○赤泊SS/87-2207 ○豊岡店/28-2505 ○佐和田セルフ/57-2229 ○金井セルフ/63-3189 ○両津セルフ/24-7750

今月の「家の光」



定価 922円(税込)
お求めはお近くの
JA支店窓口へ



別冊付録付き

2月末 JAの概況

		前年比
組合員数	14,684人	△310人
(内正組合員数)	6,744人	△266人
(内准組合員数)	7,940人	△44人
貯金	1,155億1,776万円	△14億8,730万円
貸出金	104億0,526万円	△11億6,735万円
共済保有高(保障)	3,086億4,517万円	△176億7,698万円
購買品供給高	49億7,266万円	2億1,288万円
販売品販売高	61億0,483万円	6億7,987万円

経営管理委員会だより

2月24日(金)開催の主な協議事項

- 令和5年度役員報酬について
- 令和5年度事業計画書について
- 令和5年度余裕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2日(木)開催の主な協議事項(臨時)

- 令和3年度米最終精算について

2月20日(月)開催の主な協議事項

- 令和5年度余裕金運用方針について
- 令和5年度 内部監査計画について
- 令和4年度県常例検査改善状況報告について
- 内部統制システム基本方針の一部変更について
- 債権の償却について
- 債権の売却について
- JA佐渡人づくり基本方針の一部変更について
- 職制規程の一部変更について
- 職能資格規程の制定について
- 目標管理規程の制定について
- 給与規程の一部変更について
- 退職給与規程の一部変更について
- 契約職員の就業規程の一部変更について
- 令和5年度JA佐渡グループ会社事業計画について
- 令和5年度産佐渡米集荷・販売方針の具体策について
- 令和5年度産 農産物仮渡金の設定について
- 令和5年度 販売手数料率の設定について
- 令和5年度 農産物出荷契約金の設定について
- 長畝ライスセンター粉穀庫の改修について
- 小木スタンド計量器更新および配管回収工事について
- 畑野スタンド計量器更新工事について
- 金井生産資材庫(白テナント倉庫)膜張替改修工事について

挑戦!!

クロスワード

ヨコのカギ

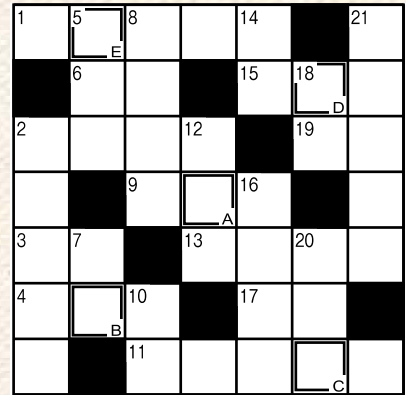
- ①唱歌『花』に歌われている川
- ②写真などを撮影するための施設
- ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④クジラより小さめです
- ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨書類の何も書かれていない部分
- ⑪新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- ⑬爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮1、3、5、7、9……
- ⑰日本人の主食です
- ⑲船を着けます

タテのカギ

- ②野球のBSOのS
- ⑤敵ではありません
- ⑦正しい答えに付けるマーク
- ⑧遠くて近きは——の仲
- ⑩シオマネキもこの仲間です
- ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭体温計を挟みます
- ⑯空弁(そらべん)が売られている所
- ⑰田畑を耕す道具の1つ
- ⑳ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ㉑選抜高等学校野球大会の会場です

【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。

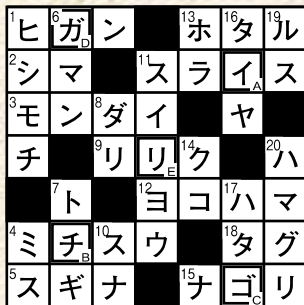


3月号の答え

ABCDE
イチゴガリ



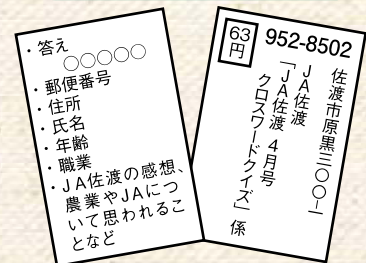
応募総数
46件



【締め切り4月24日(月)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

○おいしくなーれ! みそづくり体験

2月22日、佐渡市の夷保育園で身近な調味料をつくることで地元の食材に興味をもってもらおうと「みそづくり体験」が開催され、5人の子どもとその保護者が参加しました。

大豆は園児が育てたものと地元農家提供のものを使い、地元の人から手ほどきを受けながら、ゆでた大豆を手や棒ですりつぶしたり、「おいしくなーれ!」とかけ声をかけ、仕込み作業を行いました。

仕込んだみそは重さおよそ24キロ! 半年ほど熟成させたあと、保育園の給食に使ったり参加した子どもたちに配ったりします。

