

家族で読もう♪

JA佐渡

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



特集

適期中干しで、品質向上！！

～ 目指せ、1等米比率90%以上！～

今月号のみどころ

- 6月は牛乳月間！
- 今月の旬の食材「さくらんぼ」
- 乳製品レシピ「玉ねぎの優しいミルクスープ」



バケツでお米づくり体験

適期中干しで、品質向上！！ ～目指せ、1等米比率90%以上！～

○6月の最も重要な作業【中干し】

中干しは品質・収量を向上させるために大変重要な作業です。中干しが遅れたり、行わなかったりすると、茎が過剰に分げつしたり穂をつけない茎（無効茎）が増加することで栄養が分散されて未熟粒の発生につながります。

また、土壤に酸素が供給されず、根が弱る原因となります。

そのため中干しは稲が適正な生育となり品質を向上させる大変重要な作業です。

○中干しのタイミングについて

- ①ほ場内の平均的な株（5～10株）の茎本数を確認し、50株植えの場合は1株当たり平均で15本になったら中干しを開始します。
 - ②田植え後1カ月を目安に中干しを行ってください。
- ※茎数を数える際は、生育が平均的なところを数えましょう。



○中干しの程度について



○小ヒビが入る程度



×大ヒビが入ってしまうと根が切れ
肥料吸収が抑制されてしまいます。

左の写真の様に、小ヒビが入る程度の中干しを目指しましょう。右の写真の様に大ヒビが入るまで干してしまうと根が切れてしまい、発根が抑制されて稲に悪い影響を与えてしまいますのでご注意ください。

○溝切りについて

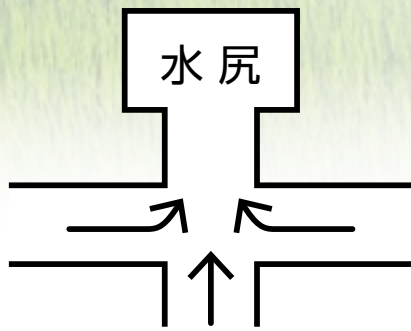
溝切りは田んぼの中に溝切機で用排水路をつくり、今後の水のかけひきを容易にするための作業です。

【ポイント】

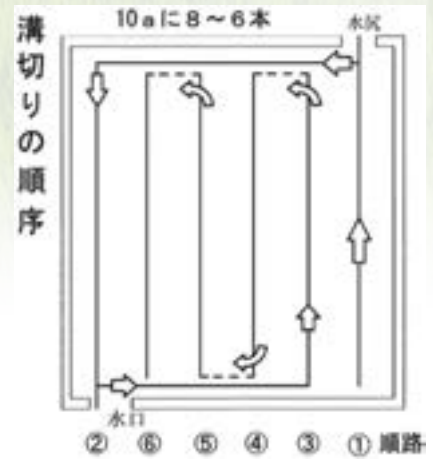
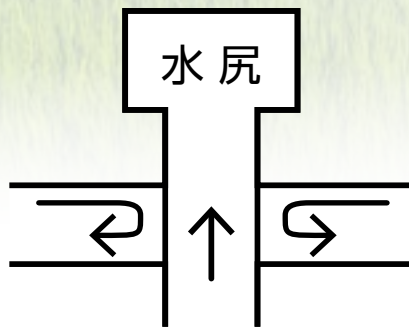
- ①ほ場の周囲に溝を切ります。
- ②溝切りの本数は8～10条に1本を目安に溝を切りましょう。
- ③溝と溝をしっかり連結しましょう。
- ④排水の良い所や田面が高い所は切る数を少なく、排水の悪い所や田面が低い所は多く切ります。



◎全体が排水される



×溝に阻まれ排水が滞る



水不足で用水確保が難しい「ほ場」ほど溝切りをしっかりとしましょう。

ほ場内の用水を確保しつつ「溝切り」を実施し、少ない水でも素早くかん水できるように切る本数を増します。

- 雨が期待できる場合 ⇒ 溝の表面に多少水が溜まる程度の管理を繰り返す（間断かん水）
- 雨が期待できない場合 ⇒ 溝切りのみ実施し、用水確保に努め浅水管理とする

○中干し後の水管理

中干し終了後は浅水の間断かん水を実施し、徐々に飽水管理へ移行しましょう。

※急激なかん水は根の酸素不足による根腐れや下位葉の枯れあがりを生じさせやすいので注意しましょう。

- 間断かん水**：湛水状態と落水状態を数日間隔で繰り返します。
- 飽水管理**：水尻は止水し、自然減水で田面の水がなくなり、溝や足跡のそこに水がたまっている箇所が散見される状態になったら、かん水します。
飽水管理のイメージは田面が中干しの時の様に白く乾くことはなく、黒く湿っている状態を保ちます

～次期推奨水稻除草剤試験ほ場について～

島内9か所で次期推奨水稻除草剤試験を実施しています。

試験実施ほ場には写真のように看板とのぼりを設置してありますので近くを通る際は是非ご覧ください。

現推奨剤（エンペラーもしくは天空）と候補となる新剤の比較試験となっています。



◀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を配信！



6月は

「牛乳月間」



酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びる頃から放牧を始め、冬を牛舎で過ごした牛たちは野に放たれ躍り上がって喜び、思う存分青草を食みます。

生命力あふれるこの時期、ミルク、これをもたらす命や自然、働く人々に感謝するお祭りやお祝いが世界各地で行われます。

このことから平成13年に国連食糧農業機関（FAO）が、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」とすることを提唱しました。

日本では日本酪農乳業協会（現 Jミルク）が平成19年に6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

World Milk Day では、世界各地でも様々な活動が行われています。



世界の取り組みは
ここから確認できるよ！



出展：Jミルク
WEBサイトより



運動後の牛乳で体づくりの効率をUP！！

牛乳は、カルシウムはもちろん、筋肉を作るうえで重要なアミノ酸の豊富なたんぱく質も含まれるので、筋力の維持や向上など体づくりをサポートします。また、熱中症予防としても運動直後の牛乳は強い体づくりに最適です。

POINT 1

牛乳にたっぷり分岐鎖アミノ酸「BCAA」

筋肉は、たんぱく質に含まれるアミノ酸を使ってつくられます。牛乳のたんぱく質は、筋肉を作るスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸「BCAA」が多く、なかでも重要なロイシンが豊富です。また、BCAAには筋肉痛や疲労をやわらげる働きもあります。

POINT 2

筋肉をつけるなら
運動後の牛乳が
おすすめ！

筋肉をつけるうえで最も効率的なのは、運動後できるだけすみやかに、たんぱく質を摂ることです。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質に比べて、体内で筋肉をつけるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。日常的にスポーツをする方には「運動後の牛乳」がぴったりです。

POINT 3

真夏になる前の
“熱中症予防”に
強い体を

暑さに強い体をつくるためには、夏本番前の「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15～30分間実施しましょう。さらに運動直後にたんぱく質と糖質を含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます。

この「運動＋牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもと高齢者にも有効です。子どもは汗腺が未発達なので1回の運動を15～30分にとどめ、休憩をしっかりととりましょう。また、高齢者にとって「ややきつい運動」を維持するのは難しいので、早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に行う「インターバル徒歩」を取り入れるとよいでしょう。



研修生紹介!!

5月号に引き続き
研修生を紹介します!



あべ ふみや
阿部 郁弥

これまで茨城県の農業法人で梨の栽培に5年ほど従事していましたが、将来を考えるなかで次第に独立を意識するようになりました。情報収集のため新・農業人フェアに足を運んだところJA佐渡が出席しており、話を聞き果樹栽培の種類が豊富な佐渡に興味を持ちました。新潟出身ですがこれまで佐渡を訪れる機会が全くなかったため、すぐに現地見学をお願いし、おけさ柿やルレクチエ、みかん、いちじくの栽培をしている農家さんを訪ね見学させていただきました。佐渡の中でも南部地域は果樹栽培が盛んなため、是非この地域で自分も果樹栽培にチャレンジしたいと考えています。

現在、佐渡の農業について幅広く勉強するためJAファームにて研修しています。ジョイント栽培の作業時間の短縮、栽培管理の効率化をデータ等では見ているものの実際の栽培を体験し、今後の果樹栽培に役立てていきたいと思っています。



すずき ひろむ
鈴木 弘武

初めまして、鈴木弘武と申します。去年10月に家族と共に佐渡へ移住し、11月末からJAの研修制度にお世話になっております。

私は現在43歳で、20歳の時から23年間ずっと飲食業に携わってきました。昨今の新型コロナウイルスの影響で、あらためて自分と家族のこれからの人生を考える時間ができました。

飲食業に携わっていても、野菜や果物がどのように成長し収穫され、選別や梱包などを経て自分たちの手元に届くのか考えている時間も余裕もありませんでした。そこで、もっと食材を知り大事にするためには、一から作物の成長を見守ることで、ようやく“食”というものが見えてくるのかなと考え、今までは近いようで遠かった農家になりたいと思うようになりました。

農業を始めるにはどうしたらいいか、色々調べていくうちに、JA佐渡の研修制度に出会いました。佐渡の農業について、お試し体験でご紹介頂いた小木・井坪の菊地さんにビオレ、みかんの栽培管理を教えて頂くとともに、農家の生活などを見て、触れて、体験させていただきました。すぐそばで学ばせて頂いていると、そこには集落での生活や仲間との暮らしや生き方など今までなかったような感覚もあり、子供のころ感じたような懐かしさや今になって感じる新鮮さを感じました。

両親の代から30年間続けてきた店を辞め、自然豊かな佐渡に移住し、新しく一から生活を積み上げ再出発をしていこうと考えております。メインで取り組んでいきたい作物はイチジクとみかん・レモンなどの柑橘、それと野菜をやっていききたいと思っています。



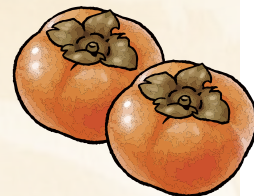
次号も引き続き研修生を紹介します!

「落葉病」重点防除をお願いします

落葉病は6月から7月にかけて感染し、収穫前に発病します。

降雨が多い年は落葉病に感染しやすくなりますので、防除間隔が開きすぎないように注意し、落葉病への感染を防止しましょう。

また、カイガラムシが多発する園地では臨時防除の検討が必要となります。ご検討の際は各営農窓口にご相談ください。



農作業事故に十分ご注意ください

農作業事故防止には1人ひとりの心がけが重要です。農作業中の事故・ケガを防止し、収穫の秋を迎えましょう。

- スピードスプレーヤーでは転倒・転落による事故のほか、枝と機械の間に体が挟まれる事故にも注意が必要です。挟まれ事故を防止するため、危険箇所を事前に確認することや障害物に目印を付けるといった対策が重要です。
- 摘果作業等で脚立を使用する際は、足場の状態を確認するなど、転落には十分注意しましょう。
- この時期は熱中症にも警戒が必要です。こまめな水分補給や体調不良時に無理して作業をしないなどの対策を十分に実施しましょう。

1枝1蕾！摘蕾作業を確認 春期栽培管理指導会

島内各地で「おけさ柿春期栽培管理指導会」が開催されました。新穂会場では生産者22名が参加し、摘蕾作業と新梢管理について確認が行われました。

希望する参加者は園地で摘蕾作業を行い、判断に迷った際は指導員に相談しながら、摘蕾の判断基準を確認しました。



◀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
qruq3381reg@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！

家庭菜園を 楽しもう!

夏野菜の植え付けがひと段落した6月。梅雨に入ると、じめじめした時期になりますね。こんな状況は夏野菜の大敵、病気が発生しやすい時期です。せっかく植えた野菜たちが病気に負けず無事に収穫までたどり着けるよう、対策をしっかり行いましょう。

梅雨の時期は病気に注意!

病害虫への 基本的な予防策

- 畑は清潔に保つ
- 密植を避けることや雑草を取り除き、風通しの良い環境を保つ
- 窒素肥料のやりすぎは禁物
- 水はけを良くする
- 病気になった株は早期に抜き取り、畑に病気を広げない

<注意したい主な病気と特徴>

★うどんこ病

この病気が発生しやすい野菜は、キュウリ、カボチャ、エンドウ、イチゴ、ナスなどで、病気の症状は葉っぱに白い粉を振りかけたような感じです。

畑の風通しが悪くなったときや、水はけが悪いと頻繁に発生する病気です。

★炭疽病

キュウリやカボチャなどウリ科の野菜に頻繁に発生します。症状は葉っぱや茎に淵が褐色で内部が灰白色の病班ができます。

うどんこ病同様、風通しが悪かったり、水はけが悪いと発生しやすくなります。

★軟腐病

白菜、タマネギ、キャベツ、セロリ、レタスなどに発生しやすい病気です。症状は野菜の根元が腐り、悪臭が発生する病気です。



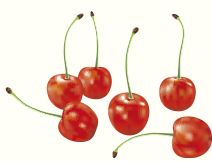


おいしく食べて高血圧予防! さくらんぼ特集



甘くておいしい佐渡産さくらんぼが並ぶのは6月! 実はおいしいだけじゃない! さまざまな栄養が豊富に含まれています。カリウムによる利尿作用、むくみを抑える効能、高血圧の予防効果が期待できます。

主なさくらんぼ



○佐藤錦 (さとうにしき)

生産量・知名度ともにトップクラスの代表品種です。果皮が鮮やかな赤色をしていることや、酸味と甘みのバランスが良く優れた味を持っていることから「赤いルビー」と称されることもあります。

○紅秀峰 (べにしゅうほう)

佐藤錦と天香錦をかけ合わせたさくらんぼです。1粒あたり10g前後と大きめで果肉も硬く、歯ごたえが楽しめます。酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。他の品種と比較して日持ちするのにも人気の秘訣です。

○紅さやか

佐藤錦とセネカをルーツとする品種です。朱赤色の果皮は、熟すと紫黒色を帯びていくのが特徴。佐藤錦よりやや酸味が強めです。

選び方

- ・熟しているか色でチェック! しっかりと紅く色付き、鮮やかでつやがあるものを選ぶ
- ・枝が緑の鮮やかなものを選ぶ

保存方法

温度変化やそれにとともなう結露にととも敏感で傷みやすい果物です。保存するときはなるべく購入した際の温度を保ち、2~3日以内を目安に食べ切りましょう。常温で売られているものなら常温に置きますが、もし郵送の冷蔵便で届いたときはすぐに冷蔵庫に入れてあげましょう。

また、乾燥防止のためにキッチンペーパーや新聞紙で包むと長持ちします。

冷凍保存の場合は、ヘタがついたまま、やさしく水洗いし、キッチンペーパーで丁寧に水気をとりましょう。保存袋に重ならないよう平らに入れて冷凍庫へ。そのまま半解凍でおいしく味わえますが、完全に解凍すると食感や風味を損なうので注意してください。

半解凍で種を取ってから牛乳やヨーグルトと合わせてミキサーにかけゼラートやスムージーにする、凍ったまま炭酸水に浮かべておしゃべりなフレーバードリンクするなどいろいろ楽しめます。

保存の目安は1カ月ほど。長期保存したものは衛生面を考えてジャムなどに加熱調理すると安心です。

おすすめの食べ方

そのまま食べる場合は食べる直前に冷やしましょう! 長時間低温下においておくと実が締まって美味しさが損なわれてしまいます。また、ジャムやお菓子作りにもぜひ使ってみてください。



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

そら豆

佐渡でも栽培されている「そら豆」。そら豆はゆでて食べるのが一般的ですが、焼いても絶品!

フライパンにサラダ油を熱してからさやつきのそら豆を並べます。3~5分焼いて、香ばしい焼き目がついたら裏返しましょう。弱火にして5~8分焼き、焦げ目がついたらできあがりです。黒く焦げたのは外側のさやだけで、中はふっくら蒸し焼き状態で、蒸し焼きしたそら豆は香り高く、味わいも濃厚。ホックホックで絶品ですよ♪
シンプルに塩をつけて食べてみてください!



6月の売れ筋トップ5

- 1 キュウリ (塩昆布で揉んでサッと一皿!)
- 2 トマト (トマトの浅漬けおススメです!)
- 3 じゃがいも (新じゃがです!皮つきでぜひ!)
- 4 大根 (みずみずしい春大根!)
- 5 かぼちゃ (追熟させてから天ぷらなどに!)

店舗情報

佐渡産焼き芋好評発売中!
ぜひ、ご来店ください♪
出荷情報はブログをチェック!!



「こだわりは天日干し。
飴色の切り干し大根をどうぞ。」



はじきの大根の会 鷺崎

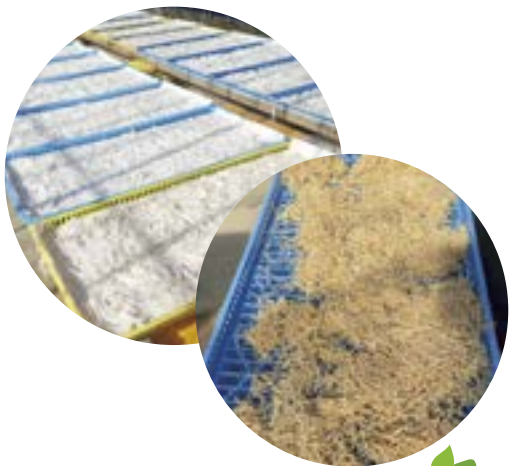
活動年数 / 4年
栽培品目 / 切り干し大根

◆「色白美人の大根を使っています。」と楽しんで作ることを大切に、切り干し大根を作っている【はじきの大根の会】の皆さん。美味しい切り干し大根を作るために、土づくりからこだわり、9月に600本の大根を蒔き、11月～2月にかけて干す作業を行い、干せたものからパッケージしていきます。

🍃 こだわりや心がけていること

収穫した大根にスが入らないように工夫して長期保存すること、天日干しをして自然に乾燥することで飴色の切り干し大根を作ります。

また、地元の中学生在が考えてくれたパッケージにも注目してほしいです。弾埼灯台や大根が横になってニツ亀になっていたり、弾野の魅力が詰まったものになります。



🍃 大変なところ

作業は手作業のことが多く、皮むきの時は大きい大根を抱えながら作業するので大変です。ですが、仲間が集まって作業するので楽しい時間でもあります。

🍃 おすすめの食べ方

切り干し大根は食物繊維が豊富で腸の動きなどを良くしてくれます。

食べる時は煮物やサラダ、焼きそば風などアレンジしてぜひ食べてみて下さい。

🍃 これから挑戦してみたいこと

今、アスパラにも挑戦しています。



みんなの広場

今月のさわやかさん

柔らかく優しい履き心地の布ぞうりを利用してみませんか？



新穂支店管内

ほんま りな
本間 利菜さん

職場 さどやニッポン株式会社

Q.どんな仕事をしていますか？
私の会社は、鬼太鼓を中心とした面や衣装、半被等の祭道具制作、映像の撮影や配信、茶屋、菓細工や芸能体験ができる会社を目指し、「佐渡のまつり」を後世に残すために2年前に立ち上がりました。

そこで「まつり」に必要な衣装制作を主に担当しています。また、小学校などを中心に伝統文化に触れてもらうための1つとして布ぞうり作りの講師もしています。

Q.衣装づくりは初めてですか？
学校で被服の勉強をしていました。伝統的な衣装などは初めてなので苦労もありますが、専門知識を活かし楽しく取り組んでいます。完成した時の達成感が最高です。

Q.制作した物で一番大変だったものは何ですか？
わらじ作りですね。一足編む

のに片足分で3メートルの縄繻い作業から始まります。縄繻いは手の皮がむけることもあり大変ですが、わらじは祭りに欠かせないものなので一足ずつ丁寧に作っています。

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？
伝統衣装の補修では使用する布など歴史面から考察し作り上げていきたいと考えています。まだこれからの会社ですが「佐渡のまつり」を守るために頑張っていきたいと思っています。



赤泊支店管内

えびな さき
海老名 咲葵ちゃん (10歳)
しょうへい
翔平くん (0歳)

父 政大さん 母 光さん

イチゴや麺が好きな咲葵ちゃんとミルクが一番な翔平くん。咲葵ちゃんは控えめな性格で思いやりがあり面倒見が良く、翔平くんのお世話もしています。翔平くんは人見知りせず誰にでもニコニコとっておしゃべりです。

ご両親からのメッセージ「いつまでも元気で過ごしてね！」



佐和田支店管内

かね しゅんじ
金子 俊二さん (92)

常いきにいき人生
常に学び、常に動き、
天真爛漫に

農家に生まれ、学ぶことが何よりも大好きで、図画、習字、作文など自分の考えたものをアウトプットすることや、何か面白いことを企画し実行することが得意な金子さん。

小さいころは戦争がまだ身近にあり様々な場所で沢山の経験をしました。戦後は高校や大学に通い学びたいという強い気持ちがあり、周りの先生たちが受け止めてくれ、無事に進学できました。就職後は島を離れ、職場では事務仕事だけではなく、祝詞をあげることもあり「何でもできる金子さん」と言われていました。少し無理をしたのか身体を悪くしてしまい医者から佐渡へ帰ることを勧められ定年を機に帰ってきました。

現在の一番好きな趣味は家庭菜園です。小さな畑を効率よく活用し様々な野菜を育てています。美味しいものを作るために土づくりから頑張ります。

また、俳句も楽しんでいて天気の良い日にすがすがしい気持ちで一服しながら詩を作っています。これまで出会ってきた人達との縁があり全てが身になったと笑顔でお話いただきました。



「字が下手、箸が下手、演奏が下手、キャッチボールが下手」

神経内科医長 寺本 傑 先生

2021年9月より開始したボツリヌス治療は引き続き概ね良好な治療効果が得られ、ほとんどの患者様に治療継続を頂いております。今後もより良い治療効果を目指して技術向上に努めて参ります。

さて2022年本誌2月号掲載【険(まぶた)や顔面のピクピクとも今日でさようなら】、8月号掲載【首肩の異常姿勢や痛み、脇汗のベタベタとも今日でさようなら】に続きまして、今回はボツリヌス治療第3弾の紹介をさせていただきます。

「書癡」・「演奏手癡」・「イップス」それぞれ発症初期は、ペン(箸)の使用時、音楽演奏時、キャッチボール時など特定の動作時に手や腕の筋肉に力が入りすぎ震えたり、異常な姿勢となってしまう、そのため正確に動作を実行できなくなる病気です。精神的影響も多少関係しますが、「ペン使用時」や「ピアノを弾く時」、「ボールを投げる時」など限定された状況

に起こることが大きな特徴です。また次第に病気が進行して不特定の状況においても症状が出るようになることがあります。

この病気の原因は、道具を使うなどの特定の状況において脳から異常な命令が出てしまい、それが神経を伝わり手などの筋肉が異常に収縮してしまうことによります。こうした意図せぬ持続性の筋肉収縮が起こる病気をジストニアと呼び、それが手や指など局所に起こるこれらの病気を総称して局所性ジストニアと呼びます。有効な内服薬は無く、唯一効果的な治療はボツリヌス製剤注射です。国内海外も含めて治療報告では、60-80%で少なくとも改善ありと報告されています。

これまでに書字や演奏、スポーツなどで手を上手く使えなかった長年の悩みにまたまたさようなら。スッキリ元気な暮らしを目指しましょう。治療ご希望の方は当科までご相談ください。

佐渡ふれあい福祉会

介護福祉情報

節電の夏、熱中症に要注意!

昨今の電気代高騰により、今年の夏はいつも以上に冷房の使用を控える方が増えると予想され、熱中症のリスクが高まると考えられます。

熱中症になる前段階として、体が脱水状態になっていることが原因のひとつとして挙げられます。

特に高齢者(65歳以上の方)は注意が必要で、成人と比べ体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかいただけでも脱水症の原因となります。

予防としてこまめな水分補給が必要ですが、トイレの回数が増えるからと水分を控えたり、のどの渇きを感じる機能が衰えることとおのずと水分摂取量が減る傾向にあります。すると本人も気が付かないうちに、体が脱水状態になりやすいのです。

脱水による熱中症対策に 経口補水液 オーエスワン

通常価格 税込216円



5月1日~9月30日 期間限定価格

500ml x 24本入 税込 4,860円 1本あたり 202.5円

500ml x 6本入 税込 1,240円 1本あたり 206.6円

脱水症・熱中症の初期症状である、立ちくらみ・めまい・こむらがりなど、こむらがりなどが現れた時は、なるべく早く涼しい場所へ移動し、オーエスワンなどの「電解質」が含まれた経口補水液を摂取することをおすすめします。

ご自宅に常備しておくと、素早く対応できる安心です。

※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。





椎茸選別講習会

5月2日、倶楽部員5名と県関係者、営農担当者が参加し、中央営農農機センターで食茸選別講習会を開催しました。6月開催の佐渡特集・特別入札会に向け、ふるいを使った規格サイズごとの選別や、開き具合、形、厚みにより、冬菇、香菇、香信に分ける判断基準などを確認しました。

講評では「佐渡の椎茸は色も仕上がりも優れた産地として知られており、多くの業者が注目しています。適切な乾燥、選別、保管を行うことで品質を保つことが重要です」と説明がありました。

参加者からは、選別時の色の判断基準について細かな質問が出されるなど活発な意見交換が行われました。



水稲育苗ハウスを活用してシャインマスカット栽培

5月15日、金井と畑野の2会場でハウスぶどう研修会が行われ、約50名の生産者が参加しました。ハウスぶどうは水稲育苗ハウスの遊休期間を有効活用することで、農家の所得向上が期待でき、JA佐渡管内ではシャインマスカットを中心に栽培がおこなわれています。

研修会では、芽かきや摘粒など今後の管理のポイントや病害虫対策などについて営農指導員から説明がありました。



看護の現場に出る決意を胸に 戴帽式

5月11日、JA新潟厚生連佐渡看護専門学校で戴帽式が行われました。基礎学習を終えた2年生15人が出席し、ナースキャップが授けられました。

生徒たちはナイチンゲール像がかかげる「ともし火」にろうそくをつけ、看護に対する心構え「ナイチンゲール誓詞」を唱えました。戴帽式を終えた生徒たちは、病院実習に入ります。



温度管理と育苗ポイントを確認

4月24日、自然栽培米の育苗研修会が開催され、生産者12名が参加しました。稲本来の生命力だけで栽培するため、育苗時にしっかりと根を育むことが重要になります。根が土を掴み、土壌の養分を吸い上げることで稲本来の生命力が発揮されます。

田植え後は1週間おきに除草機を使用し、水面の雑草や藻を除去します。除草することで土中に酸素を供給し、水を濁らせて雑草の発生を抑制する効果も見込めます。



植える苗に気を付けて！ 田んぼアート交流会

5月13日、今年で7回目となる田んぼアートの田植え交流会が行われました。今年のデザインは佐渡市認証米「朱鷺と暮らす郷」を給食で食べていて、トキと田んぼの食育授業も受けている世田谷区立明生小学校の学生が「わたしたちと田んぼのつながり」というテーマで作製しました。

参加者で協力して田植えを行いました。また子どもたちを対象に生きもの調査も行われました。



今年デザインです!

乳製品活用

★ レシピ

乳製品 × 玉ねぎ

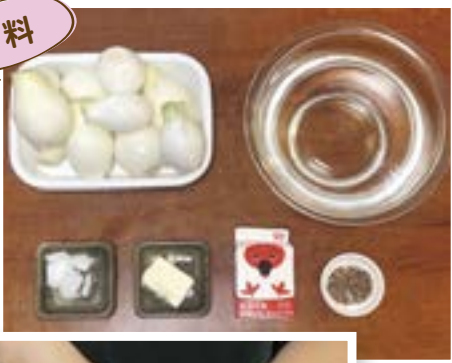
玉ねぎの優しいミルクスープ

材料 (4人分)

玉ねぎ..... 800g
 バター..... 25g
 牛乳..... 200ml
 塩..... 小さじ2
 こしょう..... 少々
 水..... 700ml



材料



1



- 1 玉ねぎを食べやすい大きさの角切りにする。
- 2 鍋にバター、玉ねぎ、水100mlを入れる。鍋を弱火にかけ、ふたをして蒸し煮にする。時々ふたを開けて玉ねぎが焦げないように確認し、軽く混ぜる。
- 3 玉ねぎが柔らかくなったら、残りの水600ml、牛乳、塩、こしょうを入れ軽く煮立たせる。器に盛って完成。

ポイント

お好みでパセリなどかけると
 彩りもよくなりますよ♪

煮る



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！

●●エコープでポイントを貯めよう！●●

エコープの日 6月19日(月)～6月20日(火)
 ポイント10倍！ 毎月第3日曜日 6月18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

純粋はちみつ 350g 1本

クーポン価格 **678**円 **732**円

通常価格 748円(税抜) 808円(税込)

ご利用期間 令和5年6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

(株)ジェイエイ・エコープ佐渡×コカ・コーラ共同企画

コカ・コーラ社製品を買って応募しよう！

佐渡産

シャインマスカット



抽選で
 20名様に

プレゼント!

【応募期間】 令和5年6月28日(水)～7月4日(火)

【応募条件】 コカ・コーラ社製品を1品以上含む
 1回3,000円以上お買い上げで応募
 いただけます。

【当選者発表日】 各エコープ店頭にて掲示いたします。
 令和5年7月25日(火)

詳しい応募方法については、店頭ポスターをご覧ください。

年金は請求しないともらえません！ でも…

年金機構から届いた書類の見方がわからない。

いつから受け取れるの？

働きながらも年金はもらえる？



受け取れる金額はどのくらい？

手続の仕方や必要な書類は？

繰り上げて早くもらうことは出来るの？

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6月18日(日)

真野支店 ☎ 55-3131 時間 午前9時～午後3時まで

次回開催予定 令和5年8月20日(日) 金井支店会場

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、当日で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。

農業機械・自動車・営農資材 ビッグフェスティバル

in 佐渡2023

新品・中古農機・車両展示販売

農機実演
取扱安全指導

融資相談

各種アトラクション
開催予定

ドローンデモフライト

営農指導会

生産資材展示・販売

ガス器具展示・販売

農作業事故体験VR

太陽光発電相談会実施します。

ご来場の方に受付でもれなく粗品進呈!

平日開催となります! 皆様方のご来場をお待ちしております。

令和5年
6月9日(金) ▶ 10日(土)
9:00~16:00 9:00~15:00

中央営農農機センター
(佐渡市新保44番地1 63-3910)

展示会場案内図



日時

会場

Information

JA佐渡 年金友の会親睦旅行



アッ!とおどろく「夢芝居」と 岩室温泉の旅 限定40名様!

恒例の佐渡からバス持ち出しのらくら〜くバス旅行です♪
テレビでもおなじみの梅沢富美男と研ナオコが共演!
芝居&歌謡ショーそして舞踊ショーを観劇後、
新潟の奥座敷 岩室温泉「ゆもとや」で温泉も満喫いただく
大満足バス旅行です。皆様のお申込をおまちしております!

- ◆旅行日時: 8月23日(水)~24日(木) 1泊2日
- ◆会員様参加費: 43,800円(税込)
- ◆申込受付日: 6月12日(月) 9:00~



→ お申込・お問合せは JA佐渡各支店へお問合せ下さい。



エコープ イベント情報

○エコープ高千店 大創業祭セール

セール期間 7月5日(水)~7日(金) 営業時間 あさ9時~よる6時

○エコープ全店 七夕限定ポイント!

7月7日(金) はポイント5倍!

皆さまのお越しをお待ちしております



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

4月末 JAの概況

組合員数	14,717人
(内正組合員数)	6,751人
(内准組合員数)	7,966人
貯金	1,146億8,846万円
貸出金	104億8,804万円
共済保有高(保障)	3,073億7,270万円
購買品供給高	8億8,882万円
販売品販売高	6億2,475万円

経営管理委員会だより

4月27日(木)開催の主な協議事項

- ①合併基本事項(案)について
- ②子会社の取締役及び監査役就任の承諾について
- ③佐渡市農業委員会委員候補者の推薦について
- ④令和4年度決算書類、部門別損益計算書、総代会参考資料の承認について
- ⑤地区営農委員会にかかる令和5年度活動予算の設定について

理事会だより

4月21日(金)開催の主な協議事項

- ①給与規程及び契約職員の就業規程の一部変更について
- ②(株)JAファーム佐渡経営改善方針について

挑戦!!

クロスワード

ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑨ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります

タテのカギ

- ① 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ること
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サープ→ ——→ トス→ アタック
- ⑬ 『海鼠』と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ㉑ プールの授業のときに着ます
- ㉒ 領収書に収入——を貼った

【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		7		12	14	17	21
2					15		
3				13			
4		8	10			18	
5		9				16	
6						20	

5月号の答え

ABCDE
アマリリス



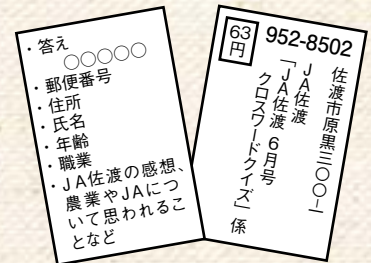
応募総数
36件

1	チ	マ	キ		14	ア	オ	イ
		7	ク	ジ	11	ヨ		ウ
2	ト	ラ			12	ウ	ズ	シ
	オ			10	キ	ス	イ	
3	リ	ツ	タ	イ			20	ア
4	ア	カ			13	ウ	カ	
5	メ	イ	ジ			17	ミ	リ

【締め切り 6月23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



○バケツでお米づくり体験

佐渡市立夷保育園でJA佐渡の水稻指導員がお米作りの先生となり、バケツで作るお米作り体験を行いました。今回は土づくりと種まきをし、園児たちは、土づくりのときに最初はためらっていましたが、捏ねているうちに「ぷにぷにしているよ～」と楽しんでいました。

隣のバケツの子との泥の色の違いに気づき、どうしてなんだろうと疑問に思ったことを水稻指導員に確認する園児もいました。

最後に「おいしくなってね～」と声を掛け、これからの生育を楽しみにしていました。

