

家族で読もう♪

JA佐渡 Sado

Vol.389

2025.12月号



今月号の主なみどころ

- ★今月の農家さん
- ★水稻情報、佐渡米情報
- ★佐渡産キッチン『白菜&肉みそ カラダ温まる豆乳そば』

牛とふれあう時間を大切に 心を込めて育てています

これからも楽しく畜産を続けていきます！

家族で畜産を営んでおり、現在は18頭の牛たちをお世話しています。

牛の健康は「食事」からだと考えていて、毎日朝8時と夕方6時の2回がごはんタイムです。子牛の保育期間の3週間は母牛と一緒に過ごさせ、母乳と併せて哺乳瓶でミルクを与えています。

牛たちのエサを自給できるように、堆肥舎を整備して良質な堆肥づくりにも取り組んでいます。

できた堆肥を田んぼや畑に活用し、経費を抑えながら自家飼料の生産につなげたいと考えています。今後は、自分たちの土地に電気柵を設置して放牧を管理し、牛たちがのびのびと過ごせる環境を整えていく予定です。

また、牛舎の管理を徹底し、一頭一頭の変化に気づけるよう心がけています。飼養頭数には限りがありますが、牛の更新を行いながら、少しづつ増やしていきたいです。

牛のケアを自分の手でしつかり行えるように削蹄師の資格も取得しました。自分の牛だけでなく、他の農家さんの牛の削蹄も行っています。足を上げるのを嫌がる牛もいるので、怪我に注意しながら丁寧に作業しています。

この仕事は一年を通して続くもので、春先から稲刈りの時期までは特に忙しくなります。

それでも、「牛農家は大変」というイメージを「牛って楽しい！」に変えたいという思いで日々取り組んでいます。人とのつながりを大切にしながら、牛の魅力をもっと多くの人に知つてもらい、佐渡の畜産を一緒に盛り上げていきたいです。





畜産農家
のざき たけし
野崎 健司さん
(戸地地区)

水稻情報



令和7年産米は皆さま手ごたえいかがでしたでしょうか
今年の反省を活かして土づくり資材を投入するなど収量品質を向上させましょう！

チェック項目

- A** 健苗【丈12cm・1葉付け根(葉鞘長)3.5cm・マットしっかり】でなかった
 「苗が焼けた」もしくは「低温で凹部分が出来て根張りが悪かった」
 育苗被覆資材を変えたが「温度管理」が難しかった
 田植後「分けつが採れなかった」「活着が遅れた」

- B** 中干し【始め】や、中干し【程度】が良くわからなかった
 中干し後、【間断かん水】【飽水管理】をしなかった

- C** 穂肥のタイミングや散布量がわからなかった
 出穂してからわずかな期間で倒れた
 黄化率がわからなかった

- D** 乾燥に時間がかった
 刈り取った量に比べて、収量が少なかった
 カメムシ剤をまいたのに斑点米が多くなった



1. 項目□の多くにチェックが入った方は「佐渡米カレンダー」を確認しながら「生産工程チェックシート」を記入して「基本技術」や「作業開始時期」を再検討してみて下さい。
2. わからなかった項目にチェックの入った方はJA佐渡ホームページ営農情報やYouTubeを確認しましょう！

Aに多くチェックが入った方

育苗の基本は**温度管理**です。

古い棒温度計を利用している方はJAで販売している**デジタルサーモ(料理用液晶表示温度計)**を活用下さい。浸種時の粒袋内部・育苗被覆下・飽水管理時の地温も大きな文字で確認できます。

育苗マット形成が悪かったは発根促進効果が期待できる『イナズマS』の施用がオススメです。

Bに多くチェックが入った方

今年の中干しの時期・程度の判断は難しかったと思います。

中干しの効能とキツ過ぎる場合のリスクを考えて今後の参考にしましょう。中干しの効能は沢山ありますが、「やりっぱなし」「ほったらかし」では本来の中干しの効果を引き出すことはできません。

<中干しの効果>

- ①田面水を取り払い(湛水をいっとき中止し)土中に酸素を入れる。
- ②「地固め」を行い、その後の田面用排水路となる「溝」を建(た)てられる強度にする。
- ③地中の悪いガスを抜く。

キツく干した場合は亀裂によって根が切断され、根が楽に酸素を吸収できる構造に退化し、急激な湛水で窒息根腐れのリスクが高まります。

近年の用水事情を勘案し、目的をはっきりさせて干強度を検討し中干しを実施しましょう。

ぜひ「中干し指導会」への参加やJA佐渡公式YouTubeをご覧ください。

C Dに多くチェックが入った方

穂肥も刈取りも事前に田んぼの**状況把握・観察**が必要です。大規模農家への集積や生活の多様化で作業開始や使用する肥料が異なるなど、となりの田んぼを見ての判断では異常気象の常態化が進む中、せっかく育てて来た稻を判断間違いで品質収量を低下させてしまします。

葉色の判定にはSPAD(葉緑素計)が必須です。無料貸出していますのでご利用ください！

刈取適期も**積算温度と穂黄化率が一致しにくい気象**となって来ています。指導会に参加したり、気象予報と併せ、最新の技術情報を入手すると良いでしょう。刈取り判断には、田んぼの状態(ヌカルミ程度や走行性)、天気(朝露の付具合)、倒伏程度も影響します。余裕をもって計画し取り組みましょう。

乾燥調製も『技(わざ)』の見せ所です。能力に合わせた張込みを行うと同時にこまめに水分変化を把握し、胴割れや水分バランス不均一の場合は「ゆっくりモード」や「じっくり乾燥」を選択しましょう。収量品質が思わしくない場合は、ぜひ「稻作反省会」へ参加ください。

異常気象で稻が欲しがっているタイミングでの微量要素肥料施用も有効です。

佐渡米情報

令和7年産 集荷検査状況（主食用のみ）

11月11日現在

品種	出荷契約数量(トン)	集荷数量(トン)	進捗率(%)	1等米比率(%)
コシヒカリ	13,513	11,904	88.1	65.5
こしいぶき	2,347	2,292	97.7	65.9
全品種計	16,772	15,086	89.9	65.6

令和7年産 販売状況

10月31日現在

コシヒカリ	主食用販売計画 (トン)	販売実績	
		数量(トン)	前年同期比 (%)
佐渡地区	13,462	1,063	67
新潟一般	82,668	4,785	57
魚沼地区	8,756	1,134	65
岩船地区	11,033	657	49

○佐渡米の販売情勢

7年産米のコシヒカリの1等米比率は65.5%（11月11日時点）となっており、お取扱いしている販売先からはこの2年間より品質が回復しつつあることに対して評価を得ています。しかしながら、主要な産地と比較した場合には1等米比率が低い傾向にあり、販売先からはより一層の品質向上が求められているため、1等米比率90%達成に向けて、再度土作りなどに取り組んでいただきますようお願いいたします。

令和7年産米は放出された備蓄米が市場に一定程度あることや新米価格が大幅に上がったことにより消費者が買い控えしていることが影響し、新米への切り替えが前年より遅れたため、販売実績が前年同時期より低くなっています。佐渡米の販売促進活動を実施するなどを行い、販売が伸長するように努めてまいります。



○佐渡米販売促進活動

コープデリにいがたフェスタや関東地区2か所の米穀店とJA東京アグリパークで販売促進活動を実施し、佐渡米のPR活動を行いました。イベントでは佐渡米とご飯のお供を紹介したほか、トキと田んぼとの関係性を伝えてトキと共生した米づくりのPRを行いました。今後も首都圏での商談や販売促進活動を通じて、佐渡米を広く全国にPRしてまいります。

佐渡米販売懇談会

10月31日、11月1日の2日間、佐渡米の主要卸の方々27名を産地に招いて、佐渡米販売懇談会を開催しました。販売懇談会では、令和7年産米の作柄などの産地情報についての報告や、他産地に負けない佐渡米販売の取り組みについて報告しました。また、炊きたての「朱鷺と暮らす郷」コシヒカリ1等米の試食も行われ、食味に関して好評価を頂きました。



私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク



ナビゲーター
阿部祐一さん

今回のテーマ

子育て

“未来を応援する3つのサポート”

サポート

1

未来を切り開く力になる！

子どもの成長に合わせて

近年再注目されている「モンテッソーリ教育」。

子どもに「こうするべき」と大人の意見を押し付けて、興味を持ったことを自ら学び、成長する力を尊重する教育法です。大人は直接的な手助けをせず、「扱いやすいハサミを用意する」「集中できるようにテレビを消す」など、子どもの挑戦を陰からサポートすることが基本です。子どもが主体となって「自分でできた！」を経験することで、自己肯定感や向上心、責任感など、生きていって大切な心が育まれます。

モンテッソーリ教育は専門のスクールや教具もありますが、家庭でも簡単に取り組むことができます。どの年齢にもおすすめのが、「手を使う機会を多くつくる」こと。手を自在に使えるようになると、ボタンを留める、靴紐を結ぶ、歯を磨く、お箸を使うなど、様々なシーンで「自分でできただ！」を増やすことができます。さらに、文字を書きたくなった時も自然に鉛筆を持てるようになります。「上手に文字が書けるようになった!」「上手に文字が書けるようになった!」という成功体験にもつながります。

記事下では、手をスムーズに動かす練習になる「線のお絵描き」をご紹介します。特別な準備をしなくとも遊びの中に取り入れられるので、お手本を見せて興味を引き出していくから、お子さまと一緒に取り組んでみましょう。

手を動かす練習に

線のお絵描き

手を自由に使えるようになると様々なシーンで自分でできることが増えます。

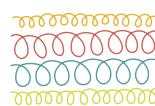
目安は3歳～、鉛筆を持てるようになったら子どもと一緒に挑戦！

STEP1 大きいマル

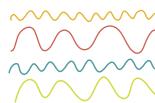
まずは、線の始めと
終わりをくっつけることから。
慣れてきたら 小さいマルや
うずまきも描いてみましょう。

STEP2 いろいろな線

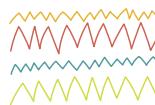
ひらがなを書く力に
つながります！



らせん ひらがなの
「の」「よ」など



波線 ひらがなの
「ん」「え」など



ギザギザ ひらがなの
「れ」「そ」など



私の子育てのモットーは
「娘の意思」を尊重すること。
知らず知らずのうちに
モンテッソーリ教育を
実践していたかもしれません！

[監修] 合同会社コソダチ 代表
モンテッソーリ教育者
北川 真理子さん

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください!
聞かせ?!

くじのこと アンケートキャンペーン



回答は
アンケートから!

簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に
豪華賞品が当たるチャンス!



その場で当たるデジタルクーポン
合計100,000名様

大学までの教育費*

(幼稚園～大学)

すべて
国公立の場合

約1,055万円

すべて私立で
文系大学の場合

約2,510万円

すべて私立で
理系大学の場合

約2,645万円

子どもの教育費は

すべて
国公立 (幼稚園～大学) でも

1,000万円以上

さらに、下宿の場合
約300万円以上
も追加で負担が…

お子さま・お孫さまの
ために75歳まで
ご契約いただけます。

習い事にもお金がかかるので
子どもの選択肢を
増やしてあげるためにも、
備えは大切ですね。

そこで!



教育費の“いま”をご存じですか?

サポート

2

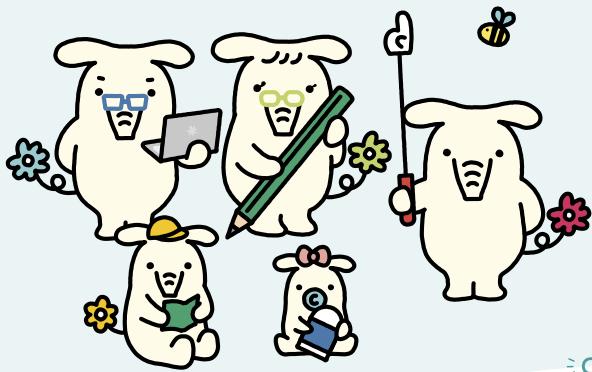
お子さまの未来を守るために…。

*文部科学省「令和3年度子供の学習費調査」、(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2024年版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済連作成

25481050196

教育ローンのご案内

JAバンク



お子さまの大切な未来のために。 JAの教育ローン

サポート

3

未来のために“いま”考える教育ローン

CHECK!

JAバンクの教育ローンが選ばれる理由、

©よりぞう

教育資金を
幅広くサポート



お子さまの入学金や授業料だけ
でなく、ひとり暮らし費用等、教
育に関わる様々な資金をサポー
トします。

卒業後からの
返済も可能



毎月の元利均等返済や賞与時
の増額返済で無理なく返済いた
だけます。据置期間を利用すれ
ば卒業後の返済も可能です。

ネットでいつでも
事前申込み



「JAネットローン 教育ローン」
はインターネットで24時間365
日、気軽に事前申込みができま
す。*

*「JAネットローン 教育ローン」は、地域によってお取扱いできない場合もございます。



農業税務ワンポイントアドバイス

青色申告をはじめよう!!

青 色 申 告

青色申告には、白色申告にはない多くのメリットがあります。

正しく帳簿をつける事務の手間はかかりますが、税制上のメリットは非常に大きく、活用しましょう！

【青色申告の主なメリット】

① 最大65万円の特別控除	複式簿記で帳簿をつけ、期限内に申告すれば、所得から最大65万円を控除。簡易な方式では10万円が控除
② 損失(赤字)の繰り越しが可能	事業で赤字が出た場合、翌年以後3年間にわたって所得を控除
③ 家族への給与を経費にできる	生計を一にする家族に支払った給与を「専従者給与」として経費計上 ※別途「青色事業専従者給与に関する届出書」を税務署に事前提出
④ 30万円未満の資産を一括で経費計上	農機具やパソコンなど30万円未満の資産は一括で経費に計上
⑤ 貸倒引当金の計上が可能	売掛金などの未回収リスクに備えて、一定額を経費として計上
⑥ 各種税制優遇制度の活用	農業基盤強化準備金(認定農業者のみ) 機械等を取得した場合の特別控除または税額控除

●青色申告を始めるには？

1. 税務署に「青色申告承認申請書」を提出
(開業から2か月以内、または申告する年の3月15日まで)
2. 複式簿記による帳簿付け
3. 決算書と確定申告書を作成し、期限内に提出



令和6年度の米価高騰により所得が増加した方の中には、課税売上が1,000万円を超える場合、令和8年度は消費税の申告が必要になる場合があります。

ご自身の売上状況を確認し、必要に応じて税務署への届出や申告準備を進めましょう。

○Web農業簿記システムを利用がオススメ 消費税の申告書に対応しています！ 使い勝手と「農業簿記」の操作性を兼ね備えたWeb型農業簿記システム



Web農業簿記システム

Web型 記帳業務支援システム

サーバーでデータを一元管理。

広域での使用に適した記帳業務支援システムです。

ご利用料金 年額 10,800円(税込) ※ご利用にはインターネット環境が必要です。

ポイント

- JAでお買い上げいただいた購買取引や貯金取引、米出荷関連の取引は自動的に仕分けされた状態でデータ入力されます。
- JAデータの内容確認とJA以外の取引を追加入力することにより農業所得の申告書類が作成できます。
- データの蓄積により経営分析が可能になり、JA佐渡では経営改善のご提案をさせていただいている。



お問い合わせ▶ 営農振興部 営農振興課 ☎63-3106

ちょっと待って! 詐欺の可能性があります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。
警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来ていませんか?
すぐに行く動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺

フィッシング詐欺

その他の手口



✓ 特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- お金が戻ってきます
- カードの交換が必要です
- カード・口座が悪用されています
- 警察がご自宅に伺います
- このままだと逮捕される可能性があります
- このやり取りを口外すると罪に問われます
- 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- 指示に従ってATMの操作をしてください



1つでも当てはまつたら詐欺です!

すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

⚠ 詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもありません。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

食農食育

農業の大変さや楽しさ、食の大切さを学び、
子どもたちが豊かな食生活を送れるように
JAは食農食育に取り組んでいます。

赤泊小学校



6/6・
6/30
生きもの調査

7/15
生育調査



吉井隣保館



8/7
シャカシャカ
おにぎり

二宮小学校



9/16
稲刈り

9/30
稲刈り

行谷小学校



高千保育園



10/23
さつまいも
収穫体験

相川小学校



11/6
さつまいも
収穫体験



秋季営農フェアが開催

10月24-25日の2日間、中央営農機センターで秋季営農フェアが開催されました。会場では農業機械・自動車の販売のほか、営農指導会や農機具セルフメンテナンス講習会の実施、女性部のたい焼き販売などが行われ、多くの方にご来場いただきました。



秋の高千家畜市場が開催

11月2日、今年最後の競りが行われました。117頭が落札され、子牛の平均価格は63万1,783円で、前回の7月と比べて7万316円高くなりました。

子牛が1頭ずつ入場すると、体格や血統などをチェックして次々と競り落とされ、最高価格は85万2,500円と活況でした。競り落とされた子牛は各地で村上牛、飛騨牛、米沢牛といったブランド牛に育てられます。



J.A.佐渡・年金友の会親善ゲートボール決勝大会

10月23日に、金井温泉体育館屋内ゲートボール場にて決勝大会が開催されました。

今年は惜しくも優勝を逃がした皆さん！また来年のご参加をお待ちしております！！

優 勝	畠野
準優勝	金井
3 位	羽茂



新コーナー！

地元み~つけた



寺内さん 廣島さん 渡部さん 本田さん

お店
データ

「小佐渡丸」

- 住所／新潟県佐渡市徳和2376-6(大阪屋商店店内)
*お気軽にお立ち寄りください。
- 営業時間／AM10:00～12:00
- 営業日／毎週水曜日(お休みする場合もあります。)
- お問い合わせ／TEL:87-2840(PM5:00～)
FAX:87-2926

*注文方法はTELまたはFAXでの予約注文となります。
店頭販売の数は限りがあるため予約注文がおすすめです。
*オーダープル・お弁当のご注文は事前に要相談となります
(お弁当配達は10個以上～)
*配達は南部のみ。遠方の場合はお手数ですが受け取りにお越しください。



赤泊
地区

小佐渡丸

毎週変わる手づくりのお弁当とお惣菜が人気の小佐渡丸。お弁当・お惣菜あわせて約15種類を用意し、新メニューもどんどん登場し、すべてを味わうには3～4か月かかるほど豊富です。どんなメニューにするかは、みんなで相談して決めています。「おもてなしの気持ちを大切にしたい」「料理が好き」という4人のメンバーが集まり、約5年前に活動を始めました。家庭菜園の野菜や地元の食材を活かし、どれも高くて600円という良心的な価格で提供しています。材料費が上がる中でも、工夫を重ねて続けています。

地域のイベントから「リョウツ・デ・フリマ」「さざえ祭り」「桜まつり」にも積極的に出店し、地元のみならず色々な人とのつながりを大切にしています。

気の合う仲間と、健康でいる間は続けていきたいと笑顔で話す皆さん。美味しいお弁当と優しい心で、地域を明るくしています。



東洋を代表する野菜のひとつ 白菜特集

定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々な調理法で楽しみましょう。

栄養素

水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれるのがカリウムとビタミンC。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を促進する働きがあります。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防にも。

選び方

- 巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの
- 外側の葉がいきいきとして、色が濃いもの
- カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないもの

保存方法

- 夏場以外は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間。
- カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しましょう。

チキン情報

ナバナに代表される「とう立ち菜」は春ならではの野菜。ハクサイのとう立ち菜は葉が軟らかく甘みが強いですよ。よらんか舎では白菜なばなは3月くらいから並び始めます♪



新鮮
空間

よらんか舎

不調を整える
根菜生活

土の中で育った根菜類は、ビタミンやミネラルを豊富に含み、冷え解消効果に優れています。

煮たり焼いたりスープにしたり、加熱調理でさらに温め効果UP!

しうが…生のしうがはカラダを温めて、発汗を促します。

にんにく…カラダを温め、気血のめぐりをよくするため血行がよくなります。

れんこん…カラダにこもった熱を冷まし、乾燥をうるおし、血をめぐらせます。

ごぼう…喉の痛みに作用し、発汗を促し、カラダの血行をよくします。

大根…気のめぐりをうながし、消化吸收をよくします。

ゆり根…肺や喉の乾燥をうるおし、イライラなどを和らげます。

にんじん…気血を補う作用があるため、目の乾燥をうるおし、消化吸收をよくします。

さといも…気を補う作用があるため、疲れやすい・食欲不振のときに利用します。

佐渡産野菜はよらんか舎で♪

12月の売れ筋トップ5

- 1 長ネギ (切り方色々! 食べ方色々!)
- 2 大根 (大根のはさみ焼き!)
- 3 キャベツ (肉厚のしっかりした葉! 加熱すると甘み◎!)
- 4 白菜 (お鍋に! 漬物に!)
- 5 里芋 (揚げ里芋。おすすめです。)

店舗情報

冬ですね。お鍋の時期になりました。
お野菜・果物出荷情報をブログで
チェック!!



佐渡産
キッチン

材料(2人前)

佐渡のなが藻そば…1袋	万能ねぎ…適量	ラー油…お好みで
<スープ>		
白菜…2~3枚	鶏ひき肉…100g	
きくらげ…2~3枚	玉ねぎ…30g	
*乾燥きくらげの場合は水に戻す	薄口しょうゆ…10ml	
豆乳…300ml	砂糖…10g	
水…300ml	いりごま…大さじ1	
白だし…15ml	酒…大さじ1	
薄口しょうゆ…10ml	味噌…40g	
重曹…1つまみ		
<肉みそ>		
A	B	

白菜&肉みそ カラダ温まる豆乳そば

<スープ>

- ざく切りにした白菜を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ600Wで3分加熱する。フードプロセッサーで粗めに刻む。きくらげは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に①とAを入れ、中火にし沸騰する手前で火を止めて完成。
*沸騰させると豆乳が分離してしまうのでふつふつしてくる程度でOK!

<肉みそ>

- フライパンに鶏ひき肉と玉ねぎを入れ、ひき肉がダマにならない程度に炒める。Bを加えてひと煮立ちさせ粗熱をとる。粗熱が取れたら味噌を混ぜ合わせて完成。

<そば>

- そばをゆでて冷水で一度しめる。もう一度湯通しを行う。
- そばを器に盛り付け、温めたスープをかけ、肉みそと万能ねぎを盛り付けて完成。お好みでラー油をかけてもOK!

POINT

・味噌はお好きな味噌でOK!

材料



<スープ>



<肉みそ>



エーコープ情報

クリスマスイブ
12月24日(水)限定

エーコープ全店

ポイント
5倍!

年末年始の必要なお買物は
お得なこの機会に
エーコープで!



希少価値
の高い

脂の甘みと旨みをぜひ味わって!
佐渡牛を年末に!

佐渡産和牛ご予約承り中!

2025年12月1日(月)~12月12日(金)

2025年12月23日(火)~12月26(金)

ご予約は、エーコープ店内の
ご予約専用注文書をご利用ください。



(株)ジェイエイ・エーコープ佐渡
年末年始営業時間のおしらせ

令和7年

12月31日(水) 全店 9時~18時

令和8年

1月 1日(木) 全店 定休日

1月 2日(金) **10時~18時**

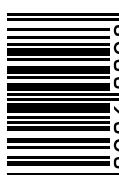
(※高千店のみ10時~17時30分)

1月 3日(土) **9時~18時**

(※高千店のみ9時~17時30分)

1月 4日(日) 各店 通常営業

きりとりせん



A-COOP エーコープ推奨品クーポン券

入澤製麺 「佐渡の朱鷺そば」 180g
「佐渡のなが藻そば」 200g

クーポン価格 **208円** [税込225円]

税抜通常価格 248円 [税込 268円]

クーポン券利用期間 | 2025(R7)12/1 ~ 12/31

※クーポン券1枚で5袋(組合せ自由)までクーポン価格にてお求めいただけます。

※LINEクーポンについては、期間中何度もご利用いただけます。

各1袋



お得に
ポイントをGET!

エーコープの日 ポイント2倍

▶ 12/17(水)~12/18(木)

ポイント
2倍!
毎週火曜日

ポイント
10倍!
毎月第3日曜日
12/21(日)

クーポン券を切り取って、お近くのエー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。

新潟厚生連

佐渡総合病院からの 医療のお話



血管を守ることが、 心臓を守る第一歩

内科医師 西 晃弘 先生

年齢とともに少しづつ硬く、
もろくなっています。これを「動脈硬化」と呼びます。
動脈硬化は心筋梗塞や脳卒中の原因となり、これらの病気は日本人の死亡原因の上位を占めています。動脈硬化は長い年月をかけて進行します。症状が出る頃には、すでに血管がかなり傷んでいることも珍しくありません。

では、どうすれば防げるのでしょうか。基本となるのは生活習慣の見直しです。

食事では、塩分を控え、魚や野菜、果物、食物纖維を意識して摂りましょう。脂っこい食事や甘い飲み物は控えめにしてください。アルコールの摂りすぎにも注意が必要です。

運動も重要です。1日30分ほどのウォーキングを週

私たちの心臓や血管は、年齢とともに少しづつ硬く、もろくなっています。これを「動脈硬化」と呼びます。動脈硬化は心筋梗塞や脳卒中の原因となり、これらの病気は日本人の死亡原因の上位を占めています。動脈硬化は長い年月をかけて進行します。症状が出る頃には、すでに血管がかなり傷んでいることも珍しくありません。

では、どうすれば防げるのでしょうか。基本となるのは生活習慣の見直しです。心筋梗塞や脳卒中は、ある日突然起こるよう見えます。皆さんも今一度、ご自身の生活習慣を見直してみてください。



5日続けるだけでも、血圧や血糖、脂質のコントロールに効果があります。階段を使う、少し遠くまで歩くなど、日常生活の中で無理なく続けることが大切です。

喫煙も動脈硬化を加速させる大きな要因となります。動脈硬化予防では禁煙も必須になります。血圧・血糖・コレステロールを定期的にチェックすることも重要です。これらの数値が少しでも高い人は、生活習慣を早めに見直すだけで将来のリスクを大きく減らせます。

近年のご要望が増えている「ホック式」の前開き肌着のご紹介です。マジックテープ式でよくある、ゴミが付きやすくお手入れが面倒、洗濯に弱く痛みが早い、肌に触るとチクチクするなどがあります。また、プラスチック製のホックなので、肌に触れても冷たさはありません。※半袖・七分袖や、冬素材のホック式も販売しています。

簡単ホック式＆ゆったり身頃

綿
100%



※ 画像は婦人用です

ティコブ
らくホック 長袖 肌着
(紳士用／婦人用)

M・L 税込 2,310円
LL 税込 2,640円



軽くとめられる
ホック式

暖かい空気が
逃げにくい

【商品の特徴】

1. ホック式の前開きで着脱が簡単です。
2. 腕を通しやすく、上げ下げが楽なように、袖付けにゆとりを持たせています。
3. 背中がまるくなった方のため後ろ身頃が長めです。
4. 脇には縫い目がなくやさしい着心地です。



※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。

佐渡ふれあい福祉会

介護・福祉情報

近年のご要望が増えている「ホック式」の前開き肌着のご紹介です。マジックテープ式でよくある、ゴミが付きやすくお手入れが面倒、洗濯に弱く痛みが早い、肌に触るとチクチクするなどがあります。また、プラスチック製のホックなので、肌に触れても冷たさはありません。※半袖・七分袖や、冬素材のホック式も販売しています。

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 ☎63-2300(代表)

Information

【総合ポイント】を計画的に利用しましょう！



JA佐渡総合ポイント残高のご案内(令和7年9月30日現在)を発送しました。残高をご確認の上、お早めのポイント利用・交換をお願いいたします。令和7年12月31日(水)をもって新規の総合ポイントカード発行受付の終了と、三菱UFJニコス(株)とのポイント相互交換の利用期限となりますのでご注意ください。また、こどもくらぶの特典ポイントは令和8年3月31日(火)をもって終了とさせていただきます。

〈今後のスケジュール〉

新規のカード発行受付の終了	令和7年12月31日(水)	まもなく終了!
三菱UFJニコス(株)とのポイント相互交換の利用期限	令和7年12月31日(水) 1月以降はポイント移行ができなくなります。 ※ポイント機能付きJAカード(クレジットカード)をご利用の方のみ対象	
ポイント付与期限	令和8年2月28日(土) ※対象ポイント⇒信用・購買事業・給油所	
	令和8年3月31日(火) ※対象ポイント⇒Aコープ・委託店	
ポイント利用・引換券(お買物券)交換期限	令和8年4月30日(木) ※ポイント利用 Aコープでお買物精算時にその場で値引き ※引換券(お買物券)への交換<500ポイント単位> ◎利用・交換期限を過ぎた残ポイントについては 失効 とさせていただきます。	

※令和8年2月末日に失効するポイントがある方はご注意ください。(2月末日までにポイントをご利用ください)
※ポイント機能付きJAカードは「JA佐渡 総合ポイント」終了後もJAカードのクレジットカード機能・キャッシュカード機能については継続してご利用いただけます。



今月の「家の光」



定価 900円(税込)
お求めはお近くの
JA支店窓口へ



別冊付録

*12月号・家計簿はエーコープ
高千店・加茂店・佐渡病院売店
でも販売しております。

金井セルフスタンド 休止のお知らせ

機器入替工事に伴い、金井セルフスタンドでの給油を休止させていただきます。

なお、洗車機は通常通りご利用いただけます。

休止日時

令和7年12月16日(火) 8時30分～17時

※なお、工事の遅れにより休止時間は延長する場合
もございます。

他JAスタンドは通常通り営業しておりますので
ご利用ください。

10月末 JAの概況

組合員数	15,953人
(内正組合員数)	6,921人
(内准組合員数)	9,032人
貯金	1,351億2,339万円
貸出金	162億4,540万円
共済保有高(保障)	2,976億0,209万円
購買品供給高	36億9,468万円
販売品販売高	43億0,906万円

- ①令和7年度上期総括と下期見通しについて
②給与規程および契約職員の就業規程の一部変更について
③「有価証券等減損処理要領」の廃止と「有価証券の減損処理基準」の制定について

10月28日(火)開催の主な協議事項
※報告事項・意見交換のみの実施のため、
協議事項なし
経営管理委員会だより

挑戦!!

クロスワード

ヨコのカギ

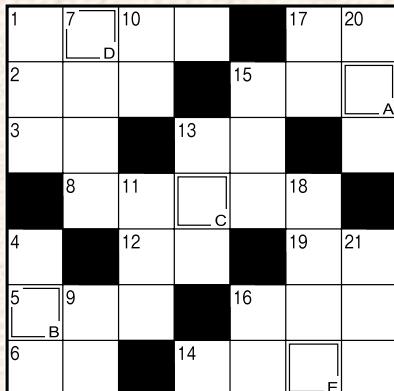
- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り—
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥—を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫漢字では独活と書く山菜
- ⑬木を切り倒すときには使います
- ⑭dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足—をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑲泣き顔になること。—をかく

タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ④足を中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の—を取った
- ⑯高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

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。

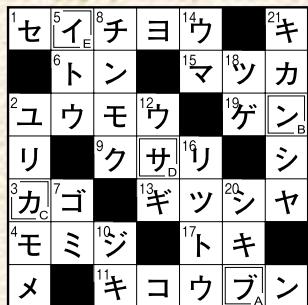


11月号の答え

A B C D E
ブンカサイ



応募総数
92件



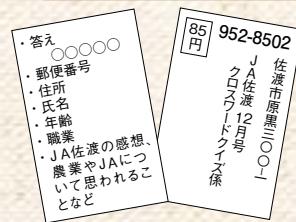
締め切り12月25日(木)必着

- 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85円はがきまたは85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。

○二次元コードが読み取れない場合はJA佐渡ホームページ【広報誌クロスワード解答受付】よりご応募ください。
<https://www.ja-sado-niigata.or.jp/form/k-crossword.html>

応募方法



今月の表紙

農協まつり開催！(11月15日)

今年は「農協まつり」を金井コミュニティセンターで開催しました。会場では農産物の特価販売のほか、野菜詰め放題や女性部による鶏汁ふるまい、青年部による佐渡牛カレー販売等が行われました。また、緊急時や災害時用の発電機を使った炊飯実演とご飯食べ比べ、シャカシャカおにぎり作り体験を実施しました。



編 | 集 | 後 | 記

感想は
こちらまで!



今年も残りわずかとなりました。今年は先日まで暑さが続いたかと思えば、一転して冷え込みが厳しくなるなど、気候の振れ幅が大きい一年でした。酷暑と少雨の影響が心配される中でも、生産者の皆さんの努力により、美味しい佐渡米やおけさ柿を無事にお届けています。これから本格的な冬を迎ますが、厳しい寒さや大雪に備えつつ、体調に気を付けてお過ごしください。

購買品「再発行一覧表」

第1次締め切り 12月10日(水)15時まで！

*以降順次受付となります。1月20日までの申し込みが必要となります。
JA佐渡広報誌11月号(vol.388)15ページ・11月外務にてご案内させていただきました「再発行一覧表」のお申込みはお済でどうでしょうか。
消費税の納稅義務がある本則課税事業者や、課税売上高が1,000万円を超える方は「供給伝票(送り状兼請求書)」「給油レシート」等の保存について、令和8年度のお取引分より、新帳票「再発行一覧表」の保存で対応できるようになります。

ご希望の方はお申し込みが必要となります。ご案内文書兼申込書はJA佐渡ホームページにも掲載しております。



お問い合わせ 総務部経理課 金子・清水 ☎ 27-6161



JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

J.A.佐渡

2025.12
Vol.389



2025年（令和7年）12月1日発行
発行／佐渡農業協同組合 〒952-8502 佐渡市原黒300番地1
TEL 0259 (27) 6161 (代表) 印刷所／株式会社 DI Palette