

家族で読もう♪

# J A 佐渡 Sado

Vol.390

2026.01 月号



作った事がない  
さつまいも料理は  
なんでしょうか?  
1、酢豚  
2、シュウマイ  
3、ハンバーグ  
4、ラーメン



今月号の主なみどころ

★年頭のご挨拶

★特集 農業の未来 JA佐渡就農研修制度卒業から1年

★水稻情報

★佐渡産キッチン『SNSで大人気の簡単！ブロックリーフ1個丸々うどん！』

今月の表紙：記念講演「農業女性を元気にする私の取り組み」

株式会社 農プロデュース リツツ

代表取締役 新谷 梨恵子 様





# 特集

# 農業の未来 JA佐渡就農研修制度 卒業から1年

## はじめに

農林中央金庫では、新入職員教育の一環としてJAでの現地研修を行っており、11月中旬から2名の研修生がJA佐渡で研修に参加しました。

研修では、JAのさまざまな事業を実際に体験し、組合員の皆さまの活動に触れながら、JAや系統への理解を深めました。現場での学びを通して、金庫としての役割や自分たちの業務についても新たな視点を得ることができたようです。

そして今回の研修の中で、広報誌の特集記事づくりにも挑戦しました。JA佐渡就農研修制度を修了し、その後それぞれの道へ進んでいる皆さんにお話を聞き、その思いや歩みをまとめています。どうぞご覧ください。



左：橋本 美咲さん 右：杉江 未悠さん

### 佐渡の四季とともに、挑戦を止めず、未来を耕す。 1年目の成長と、次なる挑戦

就農研修制度を活用し、佐渡で農業を始めて1年。理想に近づくための挑戦は、まだまだ続いています。

私は「とんちば農園」で、サツマイモやブドウ、そして花を育てています。今年は花の品種を増やすことに挑戦しました。植え付けのとき、「しっかり育てよう」と思う瞬間は、何度経験してもわくわくします。

農業は毎日が学びの連続です。思い通りにならないこともあります、そのたびに工夫を重ね、年々作物の質が良くなっていくのを感じる瞬間が、私にとって一番うれしい時間です。

最近は「佐渡の豊かな四季を活かして、1年中作物を育てたい」という思いが強くなっています。私はバンドのボーカルもしていて、常に行動していたいタイプ。だからこそ、自由に挑戦し続けられる農業という環境はとても魅力的です。次はミカンやブルーベリーにも挑戦して、さらに幅を広げたいと思っています。

両親は農家ではありませんでしたが、「みんなできるなら、私もできる！」そう思って会社を辞め、思い切って飛び込みました。今では理想に少しずつ近づいていて、毎日が楽しいです。

地域の農家さんとのつながりには、心から感謝しています。わからないことを教えていただいたら、困ったときに手を差し伸べてもらったり、たくさんの支えがあったからこそ、ここまで成長できました。農業は1人では続けられません。人とのつながりがあるからこそ、挑戦し続けることができるのだと思います。

これからは、佐渡の食の魅力を守りながら、自分の作物を「欲しい」と思ってくれる方に届けたい。高品質で価値あるものを作り続けたいです。

(取材：橋本 撮影：杉江)



本間 千鶴さん



## 佐渡における柿農家に挑戦! 東京出身・兒玉理さんの就農ストーリー

移住の決意から独立まで一家族と共に歩む農業の楽しさと未来への夢

今回は東京から佐渡に移住し、就農研修3年間を経て独立後約1年経過した兒玉理さんにインタビューをさせていただきました。

Q: 就農を始めたきっかけは何か?

A: 色々なタイミングが重なりました。東京で生まれ育ちましたが、もともと曾祖父が佐渡に住んでおり、佐渡に土地が余っていました。その繋がりで土地管理のため佐渡に行った際、いつかこの場所に住みたいな、という思いが生まれました。そんな中、コロナ禍でテレワークが中心となり、人との繋がりが希薄になっていました。そのタイミングで元々体を動かすことが好きだったこともあり、移住を決意しました。また、JA佐渡の「就農研修制度」を見つけ、このプログラムであれば農業を0から始められると考え研修を経て就農しました。

Q: なぜ「おけさ柿」を選びましたか?

A: 柿が大好きなことが一番の要因です。また、米に比べて初期投資が少なく、参入障壁の低さも柿を選んだ理由のひとつです。

Q: 今年の収穫はいかがでしたか。

A: 上出来だったと思います。研修期間中に任されたほ場で1年、独立して受け継いで1年と収穫を行っており、今年は二年目だったのですが、昨年度よりも大きくきれいな柿を収穫することができました。今年はあらねの影響で収穫量が減ってしまったのが残念です。

Q: 奥様はどのような形で農業に関わられていますか。

A: 私が1人で佐渡に移住後、東京で出会って1年半の遠距離恋愛を経て結婚し、子供も生まれ、現在は佐渡で3人暮らしをしています。妻の杏華はデザイナーの仕事をしており、とんぼ農園のデザインも担当しました。柿の収穫や箱詰め等も手伝ってもらっています。来年はおけさ柿ギフト用ボックス販売も考えているのでそのデザインなんかもお願いしたいなって…! 子供の燐のためにも、これからも二人三脚で頑張っていきます。

Q: 農業の楽しさを教えてください。

A: 1つ目はやりがいです。柿は最低限の手入れでも実はなります。しかし、細かい手入れをすればするほど、実が綺麗に大きく育つのが柿の面白いところだと思います。

また、毎年同じ木で栽培を行うため、木を育てて、枝が太くなり見た目が良くなるのを実感できることも楽しいです。来年は収穫しやすいように枝の重なり等を防いだ剪定を行いたいと思います。

2つ目は自分の育てた柿を食べてくれた皆さんとの声を聞けることです。今年は、知り合いを中心に個人での販売も行いました。たくさんの「美味しい」の声はやる気に繋がります。特に、お子さんが「美味しい」と笑顔で食べている動画は宝物です。

Q: 夢はありますか?

A: 1つ目は、持続可能な農家を作ることです。東京から来て柿農家として佐渡で就農した私がまずはしっかりと稼ぎたいです。そして、それを見た人々が、佐渡の農家は「しっかりと稼ぐことが出来るんだ」と知って就農してほしい、生産者仲間を増やしたいと思います。

今農業が出来ているのは、柿の生産者が佐渡に一定数存在していて、大規模な脱済施設が稼働出来ているからです。担い手不足で生産者が減ってしまっている現状は少し不安があります。

2つ目は、これからも佐渡で悠々自適に暮らしていくことです。今は第一子が生まれたばかりですが、5人の子供を育て平屋を立ててのんびり暮らすのが将来の目標です。

(取材: 杉江 撮影: 橋本)



こだま おさむ  
兒玉 理さん



## 農業研修で学んだ技術を活かし、 充実した1年となりました 時間を有効に使い、さらなる成長を目指します

今年1年は、研修で学んだ技術を実践に移しながら作業を進めることができ、柿の摘果期にはお手伝いにも伺うなど、時間にゆとりを持って取り組むことができました。



生産では、おけさ柿を200箱以上、ル レクチ工を2.6トン出荷することができました。すべての作業を1人で行う中で、計画的にスケジュールを組むことで効率よく進められ、園地の管理から収穫まで自ら手掛けた成果が形となって表れたことに大きな喜びを感じています。

阿部 郁弥さん



屋外での作業は天候に左右されるため大変な面もありますが、自分のペースで取り組めることから、無理なく1年を過ごせました。また、研修の一環として島外視察にも参加し、他地域の果樹栽培を見学できたことは大きな刺激となりました。特に果樹の枝づくりには地域ごとの個性があり、今後の栽培に活かせる多くの学びがありました。地域との関わりも増え、交流を通して農業への意欲がより高まりました。



今後は、反収の向上と栽培面積の拡大を視野に入れ、自分のペースで無理なく農業を充実させていきたいと考えています。現在はおけさ柿とル レクチ工が中心ですが、時間の使い方にも慣れてきたため、新たな品目にも挑戦していきたいと思います。

# 水稻情報



頑張ったけど・・・佐渡は「作況単収指標」北陸で最下位  
主力のコシヒカリ1等級比率も県下最下位  
どうしてだろう?  
生産者米価も上がったのに、もう少し1等米の俵数が多かったら  
良かったのに・・・。



## POINT

### 苗半作

健苗移植

### 水管理半作

こまめな駆け引き  
「間断かん水・飽水管理」



### 早期活着八割!

近年の異常気象下でスタートダッシュの  
重要性が浮き彫りに

令和5年・令和6年は、登熟時の異常高温が品質収量に大きく影響しましたが、令和7年は田植え後の低温強風とその後の異常高温で、活着が遅れたところへ追い打ちを掛けるように地温の急上昇・ワキ(悪性ガスの発生)・異常還元が生じました。

活着が進んでいたところではワキによる根の傷み+うまく発根出来て地力窒素を吸収できた株は分けつ旺盛となりましたが、根張りが悪く弱い茎は淘汰されました。



これまでの広報でも解説のとおり  
下位の節から出る茎(下位分けつ)程、根から水・養分を吸運ぶ  
パイプ(維管束)が多く、登熟の良い穂が着くのじゃ。  
活着が遅れ下位分けつが休眠したままとなり、生殖生長へ転換  
(体を大きくする期間から子実を作る期間)への切り替えに近く、遅く出た茎ほど、細く弱い茎(弱性分けつ)になってしまい、  
その後のストレスで実入りの悪い穂となってしまうのじゃ。

#### ▲用語の説明じゃ

##### ○異常還元

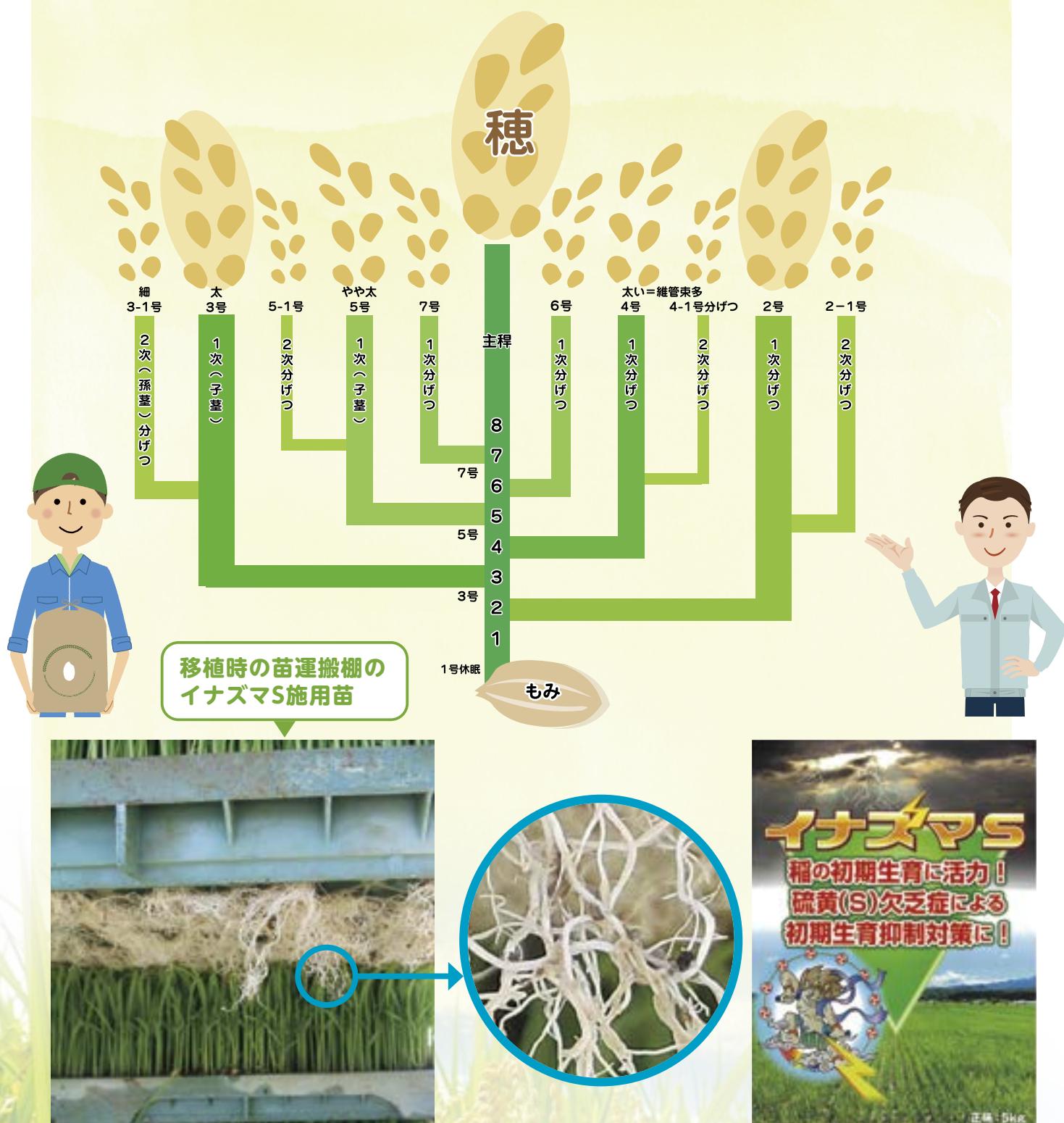
土中の酸素が無くなり嫌気性の微生物しか働かず、還元が強まることで重要な成分が溶脱する現象

##### ○地力窒素

土壤中有機態窒素の一部が微生物によって分解され稻が吸収できる無機態窒素となる現象



近年カルシウムイオンが根の発根促進に効果ある事が話題となっています。  
園芸では以前から発根対策として使用され、水田の硫黄欠対策として散布している  
「イナズマS」でも発根（特に側根）の発生が著しいことがわかりました。  
JAでは早期活着には、健苗育成と最適条件での田植えと深植過ぎないことを従来通り推奨します。根張りが悪い方はイナズマSの箱施用をお試しください。



豊穣の良い「穂」にするには早期に活着させ、  
下の節から出る良質茎を探ることが大切です！

# おけさ柿情報



## 令和7年産

# 集荷・選果・販売状況について

### 【集 荷】

**集荷開始日 中央選果場10月3日、羽茂選果場10月1日**

9月の気温が高く推移したため着色が進まず、集荷量が増えない状況でスタートしました。10月中旬以降に早生で収穫のピークを迎えたが、平核無は早生と同様に着色が進まず収穫が遅れ、平核無は11月上旬から集荷のピークを迎えました。

集荷量については、6月下旬から高温・少雨の影響から玉肥大が停滞したことによる玉サイズの低下・多照による日焼け果の発生・一部地域でのあられによる被害が重なり、前年を下回る集荷となりました。

#### ◇集荷コンテナ数量

項目	規格箱数	マル特箱数	その他箱数	合計コンテナ数	前年比
中央選果場	17,461	7,764	45	25,270	87%
羽茂選果場	132,047	35,424	2,167	169,638	85%
総合計	149,508	43,188	2,212	194,908	85%

### 【選 果】

**選果開始日 中央・羽茂選果場 10月5日**



前年、カイガラムシの発生が多かったことを受けて、防除暦を変更したこと・生産者による防除作業と庭先選果の徹底をしていただいたことから、被害果の発生・混入は少なくなりました。

集荷後半の降雨により一部品質の低下が見られたものの、全体を通して高品質なおけさ柿を出荷することができました。

また、毎年実施している中央選果場での糖度調査の結果では、刀根早生は前年・平年を上回り、平核無は平年と同等の食味の良いおけさ柿となりました。

#### ◇秀品率の結果

項目	刀根早生	平核無	総合計
中央選果場	74.5%	80.6%	77.6%
羽茂選果場	78.4%	78.2%	78.2%

### 【販 売】

市場情勢は、先行産地のたねなし柿との競合と果実軟化の発生が要因となり、刀根早生はやや抑えめの販売価格で推移しましたが、平核無は市場の売り場の拡大や早期の収穫による品質の確保を行ったことから、価格は高めに推移しました。

市場販売単価は中央選果場で326円/kg、羽茂選果場で348円/kgとなり、過去3カ年比と比較すると同等の単価となりました。

#### ◇L以上比率および販売単価

項目	L以上比率	前年比	市場販売平均単価	前年比	過去3カ年比
中央選果場	62.5%	76%	326円/7.5kg 箱	82%	101%
羽茂選果場	76.3%	85%	348円/7.5kg 箱	87%	100%

## 農業税務に関するお知らせ

令和7年1月1日から12月31日までの通帳取引のうち、農業税務の所得税に係わる取引の例示をまとめましたので、参考にしてください。

令和7年12月作成 JA佐渡

普通貯金 (兼お借入明細)					仕訳	消費税区分	
年月日	摘要	お支払金額	お預り金額	内容	借方	貸方	
07-01-28	申告利用料	1,100	支援システム	農業所得申告支援システム利用料(令和6年分)	雑費	普通預金	課税
07-01-31	農) 雜費	* * * * *	R6土壤診断	土壤診断分析経費(令和6年分)	雑費	普通預金	課税
07-02-12	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	* * * * *	水田活用の直接支払交付金	普通預金	雑収入	不課税
07-02-20	米代金	R5サイシユウセイサン	* * * * *	令和5年産米の最終精算	普通預金	雑収入※1	☆課税・不課税
07-02-27	米代金	5スイデンカツヨウ ウセイサ	* * * * *	令和5年産水田活用米穀(加工用米等)の最終精算	普通預金	雑収入※1	☆課税・不課税
07-03-25	申告利用料	11,000	Web利用料	Web農業簿記システム利用料(令和6年分)	雑費	普通預金	課税
07-03-26	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	* * * * *	水田活用の直接支払交付金(産地交付金)	普通預金	雑収入	不課税
07-04-24	申告利用料	* * * * *	R6減価償却	減価償却計算サービス利用料(令和6年分)	雑費	普通預金	課税
07-05-29	農) 雜収入	R6ユソウジヨセイ	* * * * *	離島流通海上運賃助成金(令和6年産おけさ柿・加工柿)	普通預金	雑収入	不課税
07-05-29	農) 雜収入	05ユソウジヨセイ	* * * * *	離島流通海上運賃助成金(令和5年産コシヒカリ)	普通預金	雑収入	不課税
07-05-29	農) 雜収入	06ユソウジヨセイ	* * * * *	離島流通海上運賃助成金(令和6年産コシヒカリ)	普通預金	雑収入	不課税
07-06-24	米契約金		* * * * *	令和7年産米出荷契約金(2,500円/30kg)	普通預金	前受金	-
07-07-23	振込	ツミタテヘンノウキン	* * * * *	経営所得安定対策令と6年度積立金返納(ナラシ対策)	普通預金	仮払金	-
07-08-21	農) 雜費	1,100	ナラシ事務	経営所得安定対策における事務委託手数料(令和6年分)	雑費	普通預金	課税
07-08-21	振替	* * * * *	ナラシ積立金	経営所得安定対策令と7年度積立金(ナラン対策)	仮払金	普通預金	-
07-09-11	米代金		* * * * *	検査買入分の米代金	普通預金	販売高	☆課税
07-09-11	米契約金	* * * * *		令和7年産米出荷契約金の償還払い(2,500円/30kg)	前受金	普通預金	-
07-09-**	米仮払金	カントリーカリバライ	* * * * *	カントリーへの出荷分に対する仮払金(コシヒカリ23,700円こしいぶき20,400円/60kg)	普通預金	前受金	-
07-09-**	農) 雜収入	7コメウンチン	* * * * *	令和7年産米持込運賃	普通預金	雑収入	課税
07-09-**	肩米代金	7ネンクズコメ ダイ	* * * * *	令和7年産肩米代金	普通預金	販売高	☆課税
07-09-**	農) 雜収入	7ネンクズコメ ウンチン	* * * * *	令和7年産肩米持込運賃	普通預金	雑収入	課税
07-10-20	賦課金	* * * * *		JA佐渡の賦課金	租税公課 (会費・賦課※2)	普通預金	不課税
07-10-24	防除費	* * * * *		共済組合防除費	農業衛生費 (農薬費※2)	普通預金	課税
07-11-11	JA米		* * * * *	カントリー出荷分の米代金	普通預金	販売高	☆課税
07-11-11	米仮払金	* * * * *	カントリーカリバライ	カントリー仮払金の償還払い(JA米出荷分:コシヒカリ23,700円こしいぶき20,400円/60kg)	前受金	普通預金	-
07-11-11	バラ利用料	* * * * *	カントリー	カントリー利用料	賃借料	普通預金	課税
07-12-16	契約金利	* * * * *	7ネンマイシユツ カケイヤク	出荷契約金に伴う金利	利子割引料	普通預金	非課税
07-12-19	歳出金	ホクリクノウセイキヨク	* * * * *	水田活用の直接支払交付金(麦、飼料作物、WCS、加工用米、飼料用米、米粉用米)	普通預金	雑収入	不課税
07-12-19	振込	サドシノウギヨウ サイセイ	* * * * *	コメ新市場開拓促進事業助成金(米粉用米・加工用米・輸出用米)	普通預金	雑収入	不課税
07-12-25 (予定)	農) 雜収入	予約大口奨励金	* * * * *	肥料農薬を一定額以上ご予約いただいた方への奨励金(肥料の予約に対する奨励金額を肥料費から差し引きます)	普通預金	肥料費	課税
				肥料農薬を一定額以上ご予約いただいた方への奨励金(農薬の予約に対する奨励金額を農薬費から差し引きます)		農業衛生費 (農薬費※2)	
07-12-26 (予定)	農) 雜収入	CE優遇	* * * * *	①令和7年産米カントリーエレベーター利用優遇措置入金(経費から入金分を差し引きます) ②令和7年産米カントリーエレベーター利用優遇措置入金(雑収入へ計上します)	普通預金	賃借料	課税
						雑収入	
07-12-**	柿代金		* * * * *	小木・赤泊管内柿代金振込	普通預金	販売高※1	☆課税
07-12-**	柿代金		* * * * *	小木・赤泊以外柿代金振込	普通預金	販売高※1	☆課税

※1 収入は収入、経費は経費へ計上します。通帳へは<収入>-<経費>の差し引きで入金されますのでご注意ください。

※2 Web農業簿記システムをご利用の場合の仕訳

まずは雪の“今”を知ることから。

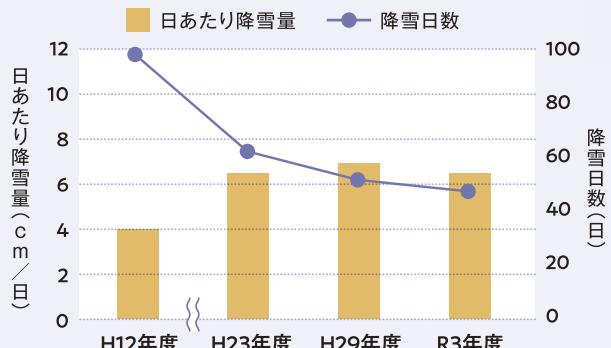
# 危険な 雪害への備え



近年、地球温暖化により気温と海水温が上昇し、大気中の水蒸気が増えて雪雲が発達しやすくなっています。一度にまとまつた雪が降る危険性が高まります。令和3年までの10年間で、全国の観測地点の約3割が過去最高の積雪深を記録しました。また、普段あまり雪が降らないエリアでも大雪が降っています。さらに、気温が高い時に降る対策を考えておきましょう。

時に慌てないためにも、身近に想定される被害をチェックして

## 日あたり降雪量・ 降雪日数の推移<sup>\*1</sup>



\*1:国土交通省「近年の降雪状況について(2022年)」をもとにJA共済運営作成 \*2:消防庁ホームページ「今冬の雪による被害状況等(令和6年11月1日～令和7年4月30日)」

知る

## 地球温暖化により 大雪の危険性が高まっています。



雪の降り方が昔とは違うから、我が家も気をつけておかなければ…

### CHECK!



#### 大雪による 被害の事例

屋根の折れ・  
貫通の修理  
(軒樋の破損を含む)



約420万円

※損害額は一例です。損害額は損害の程度・被害の量・建築部材等により異なります。



もしものとき、安心して再出発ができるように

**備えは 満額加入 で不安を安心に**

物価高騰が続く今の時代、現在の保障内容では、生活再建にかかる費用が不足することも。実際の災害の現場では、満額で加入していないために十分な保障が受けられないということが起こります。現在の保障内容で十分なのか改めて確認しましょう。

そこで!

建物・家財を幅広く保障

建物更生共済



建物更生共済



▶ 詳しくは、お近くのJAへお問合せください

### ご契約者さまの声



山梨県  
60代 男性

雨樋が雪の重みで壊れたのですが共済金が支払われるとは知らずに、3ヶ月くらい経過してしまいました。しかし、JAへ電話したらすぐに査定にきてもらいました。板金屋さんの見積り通り、共済金が支払われたため自己負担もなく、新しい雨樋に取り替えられました。



## 羽田空港で佐渡をPR

12月4日、5日の2日間、羽田空港で新米の「朱鷺と暮らす郷」や、冬の味覚ル レクチ工・みかんの試食を行い佐渡農畜産物のプロモーション活動を行いました。多くの方に足を運んでいただきました。



## JAグループ新潟「家の光大会」

12月12日、JAグループ新潟 家の光大会が開催され、普及拡大優績JAとして「家の光三誌活用優良賞」を受賞しました。

また、家の光記事活用体験発表では、知本チサ本部長より「島暮らしを灯す光」と題して発表しました。



## 第21回佐渡産りんご「ふじ」の果実品評会(12/2) & 表彰式(12/5)

今年は昨年に比べ色付きが良好でしたが、糖度の部門では差が出ました。今後の課題として、酷暑対策が求められます。美味しいりんごを皆さんにお届けするため、りんご倶楽部では研修会や実地指導を通じて、これからも技術と知識の研鑽を重ねてまいります。

**最優秀賞 真野 柴原 寿美 様**  
**優秀賞 新穂 有限会社 斎藤農園 様**  
**優秀賞 金井 小松 信英 様**  
**奨励賞 真野 柴原 豊明 様**  
**奨励賞 真野 佐々木 正雄 様**



よらんか舎では3月頃までりんごが出荷されています!  
ぜひお買い求めください。

新コーナー!

## 地元み~つけた



お店  
データ

### 「ゆいか(洋菓子)」

- ◆店舗・SNSはありません。  
バラ販売の日程は、毎月発行しているチラシをご確認ください。
- チラシは、エーコーブ金井店・新穂店・畠野店・加茂店に設置しております。
- ◆バラ販売 \*売り切れ次第終了となります。  
(両津)・第2日曜日 10:00頃～  
旧若宮石油商事(佐渡市両津湊231)
- (金井)・第3日曜日 9:00頃～  
よらんか舎(エーコーブ金井店)
- (佐和田)・第4日曜日 10:00頃～  
マルイ佐渡佐和田店  
(佐渡セントラルタウン内)
- \*月によって変更することもあります。
- ◆お問い合わせ  
080-1093-0963(横矢) (9:00～17:00)



両津  
地区

### ゆいか(洋菓子)

はじめは趣味でショーケースなどのお菓子を作りし、お友達やご近所さんに差し入れしていました。すると次第に、周りの方々から「おいしいから買えるようにしてほしい!」という声をいただくようになりました。販売をスタートしました。店舗を構えていないため、イベントへの出店を中心に活動していましたが、口コミで広がり、「幻のお店に会えた!」「次はいつ出店するの?」と声をかけてくださる方が増え、本格的な販売を始める決意をしました。商品ロスを減らすため、通常は3日前に注文を戴き、それから作業をして各単位での販売で提供しています。そして月3回ほど1つからでも購入出来るお菓子のバラの販売を両津地区、金井地区、佐和田地区の3カ所で始めました。お客様との出会いは毎回新鮮で、販売の日を楽しみに来てくださる皆さんとの会話がとても励みになっています。食べてくださった方々から「おいしい!」の一言が、何よりの原動力です。これからも、美味しいお菓子を届けたいといふ思いで、試作と改良を重ねていきます。ぜひ会いに来てください。お待ちしてお



# ブロッコリー 特集

地中海沿岸が原産でケールを起源にする野菜。  
イタリアで改良され誕生したブロッコリー。  
日本には明治時代の初期頃、カリフラワーと一緒に伝わりました。

## 栄養素

ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。中でも皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCとパントテン酸、赤血球の形成を助ける葉酸は野菜類の中でもトップクラスです。骨の形成を助けるビタミンKも含まれています。このほか、 $\beta$ -カロテンやビタミンEは、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し酸化ストレスを軽減することで、生活習慣病や老化性疾患の予防効果が期待できます。

また、抗酸化や解毒に関する酵素作用の働きを高め、強力な抗ガン作用をもつスルフォラファンを含んでいます。このスルフォラファンは、ブロッコリーの新芽（スプラウト）に多く含まれることが知られています。

ビタミン類の損失を抑えるため、茹でずに電子レンジで加熱するのがおすすめです。

## 選び方

- 蕉が、こんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いもの。  
\*冬場の紫がかったものは寒さに当たって甘みが増しています。
- 茎は、つやがあり、傷や変色がなく、みずみずしいもの。
- 切り口もみずみずしく、「す」の入っていないものがオススメ。
- 外葉の、しおれていないものが新鮮。

## 保存方法

ビニール袋に入れて野菜室に入れ、早めに食べきりましょう。  
硬めに茹でておけば冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で1ヶ月ほど保存できます。



## 新鮮空間 よらんか舎

### 炊飯器で焼き芋を楽しもう♪

- ①皮付きのさつまいもを炊飯器の釜に入れる。
- ②《ホクホクにしたいとき》  
水を1カップ入れ、普通モードでスイッチON♪  
《ねっとりにしたいとき》  
さつまいもを炊飯釜に入れ、水を3合目盛りくらいまで入れたら、玄米モードでスイッチON♪
- ③炊きあがったらお芋に竹串をさして、スッとささればOK。  
かたいようならもう一度スイッチを入れ、5分ずつ様子をみる。
- ④少量作る場合は、途中で蓋を開けて、竹串をさし、良さそうなら炊飯ストップしてください。
- ⑤出来上がったら、ざるにあけ、表面が乾燥したら焼き芋の完成☆



佐渡産野菜はよらんか舎で♪

### 1月の売れ筋トップ5

- 1 長ネギ (ごま油+塩でシンプル焼きネギ)
- 2 キャベツ (煮込んで甘さたっぷり◎)
- 3 大根 (下茹でして冬のあま～～い大根を楽しもう!)
- 4 白菜 (白菜を皮にみたててシュウマイ)
- 5 ブロッコリー (茎まで丸っと食べよう♪)

### 店舗情報

寒い冬も野菜・果物で元気いっぱいで  
過ごしましょう♪  
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)

ブロッコリー	1個	冷凍うどん	2玉
ベーコン	100g	バター	20g
塩	4g	めんつゆ	大さじ2
水	90ml	塩コショウ	適量
油	大さじ2	レモン	お好みで
	A	黒コショウ	お好みで

- ボウルに水を張り思いっきり回転させながら、ブロッコリーを良く洗う。5回程度水を変えながら房の中にいる汚れを落とす。
- ブロッコリーを房に分け、茎は皮を剥き3mm程度の薄切りにする。
- 耐熱ボウルに子房に分けたブロッコリー、茎、Aを入れ、ふわっとラップをして600Wで5分加熱する。
- 冷凍うどんを乗せてさらに600Wで3分20秒加熱する。
- ブロッコリーを潰しながら全体を混ぜ合わせる。バターとめんつゆを絡めて塩コショウで味を調整する。
- 器によそってお好みでレモンをたっぷり絞って黒コショウをかけて完成。

### POINT

- ・作るときは1人前ずつ作りましょう♪
- ・やけどにご注意！

### 材料



### エーコープ情報

節分はAコープへ

GO!!

2月3日(火)「節分の日」限定

エーコープ  
全店

ポイント  
5倍!



\* 必要なお買物は、ぜひこのお得な機会をご利用ください! \*

### 冬季営業時間について 変更のお知らせ

日頃よりエーコープ各店をご利用いただき誠にありがとうございます。

冬季期間(令和8年1月4日(日)より)下記の通り営業時間を変更させていただきます。

期間 令和8年1月4日(日)～令和8年2月28日(土)

営業時間 あさ9:00～よる7:00

対象店舗 金井店・新穂店・畠野店・加茂店・羽茂店

ご不便をおかけいたしますが、  
何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。



エーコープ推奨品クーポン券

全農ブランド「北海道産小麦の小麦粉使用  
冷凍うどん」5食入

クーポン価格 398円(税抜)  
税抜通常価格 498円(税込 538円)

クーポン券利用期間 2026(R8)1/2~1/31



1袋

お得に  
ポイントをGET!

エーコープの日 ポイント2倍

▶ 1/19(月)～1/20(火)

ポイント  
2倍!  
毎週火曜日

ポイント  
10倍!  
毎月第3日曜日  
1/18(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**



## 知って防ごう 咽頭がん・喉頭がん

耳鼻咽喉科医長 白木 佑弥 先生

「咽頭がん」「喉頭がん」は、のどにできるがんです。初期には症状が目立たないこともありますが、進行すると声が出にくい、食べ物が飲み込みにくいなど、日常生活に大きな影響が出ます。もちろん命に関わることもあります。

「予防」と「早期発見」が大切です。

最大の危険因子は「たばこ」と「お酒」です。たばこの煙に含まれる化学物質はのどの粘膜を傷つけ、長年の喫煙習慣で発がんのリスクが高まります。お酒のアルコールも同様です。両方の習慣がある方は特に注意が必要です。寝酒なんでもってのほかで、就寝後ものど粘膜にアルコールが何時間も付着し、危険性が高まります。飲酒後はうがい、もしくは水やお茶等飲んでしつかりと洗い流しましょう。

また、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイル

スが関係する咽頭がんもあります。HPVワクチンを接種することで、将来的ながん発症リスク軽減が期待されています（※本邦では女性は公費接種がありますが、男性はまだ適応がありません。適応拡大が待たれています。また、

若年者の方が効果があると言われています）。

のどのがんの発見や予防のポイントとしては、声のかすれが続く、のどに違和感がある、飲み込みにくい、首にしこりがある——こうした症状が何週間も続くときは、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



**歩行移動に不安がある方に**

廊下が長くてトイレまで行くのが大変、移動時につかまるところがなくて困っているが手すりの設置は難しい、といったご相談を多くいただきます。そんなケースの対応策として「歩行器」の使用をおすすめする場合があります。歩く姿勢が安定することで体への負担が減り、それによって転倒の危険性も下がります。介護保険のご利用で、月額200円（1割負担の金額）レンタルが可能です。どうぞお気軽にご相談ください。

### レンタル商品のご紹介

#### 歩行器



軽量



月額レンタル料 250円

月額レンタル料 200円



座れます

月額レンタル料 300円

月額レンタル料 300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。



**佐渡ふれあい福祉会**

**介護福祉情報**

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

**JA教育ローン  
キャンペーン**

期間限定キャンペーン金利  
変動金利  
保証料別途 年 **1.60%** ▶ **応援金利  
適用!**  
変動金利  
保証料別途 年 **1.50%**

適用条件に該当する場合

**金利優遇条件** 次の①～⑥の項目のうち、2個に該当する方、⑦に該当する方について  
キャンペーン金利より最大年0.1%引き下げいたします。

- ①当JAに給与振込または年金振込の指定をされている方
- ②JAカード発行のある方
- ③当JAで他のローン契約（カードローン含む）のある方
- ④JAバンクアプリプラスをご利用の方、または新たにご利用される方
- ⑤JAで定期貯金（50万円以上）のある方
- ⑥就職前のみ子さま（23歳以下）を2名以上扶養されている方
- ⑦JAネットローンで仮申込みを行い、お借入れいただいた方

\*上記金利はキャンペーン期間中に申込みされ、2026年5月29日（金）までにお借入れされた方が対象となります。  
※別途、年0.4%～1.0%の保証料がかかります。保証料は保証機関によって決めさせていただきます。  
※お借入後の適用金利は、JA所定の基準金利を基準として、年2回見直しを行います。  
※上記の金利優遇につきましては、借入全期間に適用されますが、お借入期間中に適用条件を満たさない場合や、ご返済の遅れなどが発生した場合は、応援金利適用を中止させていただく場合があります。

お問い合わせ先 JA佐渡 融資センター 0259-63-2890

耕そう、大地と地域のみらい。  
**JAバンク 新潟**  
農業 JA/融資連

JAとのお取引はこれから」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店舗内の表示やホームページ等にてご確認ください。

JAバンクアプリプラスの  
ダウンロードはこちらから。

## 冬季地域座談会開催のご案内

1月13日から2月上旬にかけて開催を予定しております。詳しくは、各支店よりご案内致しますので、皆さまぜひご参加いただき、ご意見をお聞かせ下さい。

マスクの着用や出席者の間隔を空ける等のご協力をお願いします。  
少しでも風邪等の体調に不安がある方はご出席をお控え下さい。



### 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

### お詫びと訂正

12月号(Vol.389)にて以下の点が間違っております。  
お詫びして訂正いたします。

8ページ 農業税務ワンポイントアドバイス

メリット⑥

(誤)特別控除 → (正)特別償却

利用料金

(誤)10,800円 → (正)11,000円

ポイント

(誤)仕分け → (正)仕訳



## 11月末 JAの概況

	本年度	前年度	前年比
組合員数	15,972人	16,285人	△313人
(内正組合員数)	6,921人	7,193人	△272人
(内准組合員数)	9,051人	9,092人	△41人
貯金	1,337億2,840万円	1,333億6,042万円	3億6,798万円
貸出金	162億8,046万円	148億4,273万円	14億3,773万円
共済保有高(保障)	2,967億9,842万円	3,111億1,223万円	△143億1,381万円
購買品供給高	44億4,112万円	39億8,884万円	4億5,228万円
販売品販売高	48億2,579万円	36億6,404万円	11億6,175万円

①不良債権の処理方針について  
②育児・介護休業等に関する規程の  
一部変更について  
③就業規則の一部変更について  
④退職金制度の改定について  
⑤温湯消毒装置用チラーユニットの  
更新について

11月20日(木)開催の主な協議事項

①役員報酬等審議委員会の設置および委員の選任について  
②役員報酬等審議委員会への諮問につ

いて  
11月25日(火)開催の主な協議事項  
①役員報酬等審議委員会の設置およ  
び委員の選任について  
②役員報酬等審議委員会への諮問につ  
いて

経営管理委員会だより

## ヨコのカギ

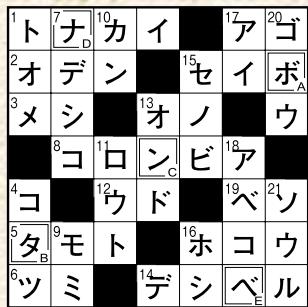
- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- ②どら焼きに挟み込まれているもの
- ③おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④交差——、及第——
- ⑤右手が——、という人が多数派です
- ⑦本を読み終えること
- ⑩ガラガラとのどを洗います
- ⑫旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑯椅子のこと。ロッキング——
- ⑯アルカリと混ぜると中和します
- ⑳焚くとよいかおりが広がります

## 12月号の答え

A B C D E  
ボタンナベ



応募総数  
114件



## タテのカギ

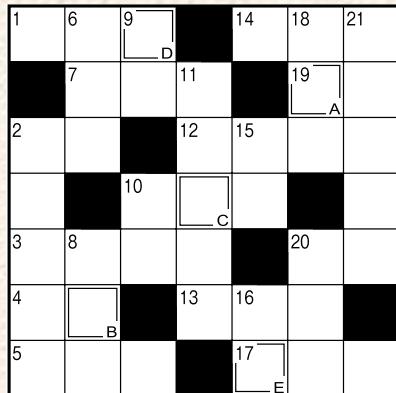
- ②メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩令和8年の干支です
- ⑪歯ブラシにつけます
- ⑯自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑯書初め大会で——に選ばれた
- ⑰受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉑単位はアンペアです

挑戦!!

# クロスワード

## 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。



## 今月の表紙

### ○第24回女性部活動発表会 家の光大会

12月13日、女性部活動スローガン【「あい♡」からはじまる「元気な地域」をみんなの力で】のもと女性部活動発表会を開催しました。また、JA佐渡女性部設立50周年を記念し、株式会社 農プロデュース リツツ 代表取締役 新谷 梨恵子さんから講演をいただきました。「さつまいも」を中心とした取り組みについてお話しいただきました。

午後からの女性部活動発表会では各支部それぞれ個性あり、伝統ありの発表を行いました。生け花や、苔玉、手芸作品などの展示や、農産物などの販売も行われ1年の取り組みを発表する場となりました。



## 編 | 集 | 後 | 記

感想は  
こちらまで!



今年こそ〇〇を、と思っていたはずが、気づけば例年通りのスタートです。けれど、変わらない日常があること自体が、実は一番の幸せなのかもしれません。

農作業も、冬の強風や寒波の予報を見るたび落ち着かない時期かと思います。寒さの厳しい季節ですが、どうか体調に気をつけてお過ごしください。

本年もよろしくお願ひいたします。

利用期限にご注意ください！

総合  
ポイント

【ポイント失効日】  
令和8年2月28日(土)



ポイントの有効期限の確認は最寄りのJA窓口にてご確認頂けます。



JAグループ  
耕そう、大地と地域のみらい。

J A 佐渡

2026.1  
Vol.390



2026年（令和8年）1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