

家族で読もう♪

JA 佐渡

Sado

Vol.395

2026.06月号

今年の
絵柄です♪



今月号の主なみどころ

- ★特集 佐渡で就農
- ★水稲情報「佐渡の用水事情と水管理技術のおさらい」
- ★アスパラガスとみかんの栽培始めてみませんか
- ★佐渡産キッチン『はちみつたっぷり むしパン』

特集

佐渡で就農



JA佐渡では農業を本格的に始めたい方へ3年間JAの職員として働きながら研修をして就農に向けて準備をする制度、“JA佐渡就農研修制度”を設けています。

この制度は就農をしたい方が将来希望する就農スタイルに応じて研修内容を組み立て、3年後の就農を目指し島内で農業の研修をする制度です。

これまでに6名の卒業生が佐渡の農業の担い手となり、活躍しています。研修生の半数は島外からの移住で、移住からの就農も実現可能です。

JA佐渡就農研修制度 3年目



わたなべ もえ
渡部 萌さん

今年、研修3年目となります渡部萌です。

今年の4月からは、JAファーム佐渡で研修をしています。これまでは羽茂農業振興公社で南部の柿栽培について研修していたので、JAファームでの研修を経て、島内全体のおけさ柿の栽培管理についてより理解を深めていきたいです。

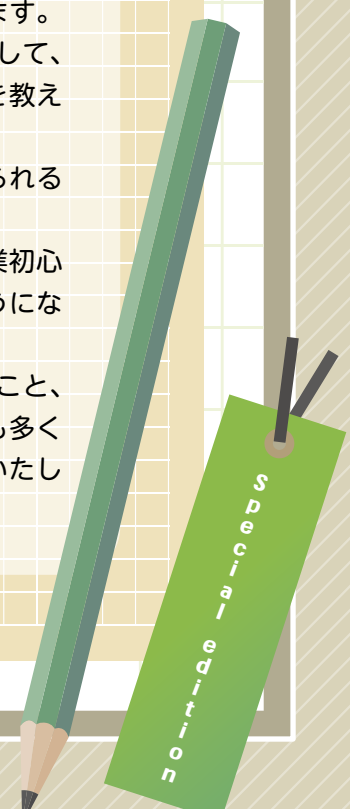
佐渡は地域によって気候などの栽培環境が異なるため、色々な地域で農作業を経験することでその特色を理解し、将来的には島内のおけさ柿栽培の知識と技術を今後に残していく役割を担えるよう、自分なりに究めていけたらと思います。

また、今年から新たに水稻栽培についても学んでいます。補助作業を通して、おけさ柿と同様に佐渡の主要作物である米がどのように作られているのかを教えてください。

最近ではトラクターでの耕うんを教わり、様々な農業機械の操作を覚えられることもまた魅力だなと感じています。

これから佐渡に農業体験や就農希望で来島される方々に、島外出身・農業初心者の方のわたしの視点も活かして、佐渡の農業について色々とお話ができるようになってほしいなと思います。

研修3年目で最後の1年となりますが、まだまだ農業について知らないこと、学ぶことがたくさんあります。残りの研修期間を有意義に過ごし、少しでも多くの事を身につけていきたいです。引き続きご指導のほど、よろしくお願いいたします。



佐渡での就農は佐渡農業普及指導センターや佐渡市、羽茂農業振興公社と“就農サポートチーム”を結成し連携・情報共有して就農希望の方へサポートを実施しています。

研修生は通年で募集しており、就農に関する相談や見学・体験はいつでも受け付けております。今年度も東京で開催される新・農業人フェアに出展を予定しています。また別途移住・就農相談会も開催予定です。日程などの詳細は決定次第SNS等でお知らせします。お気軽にご相談ください。



研修制度・就農に関する
相談・お問い合わせ

パンフレット
こちらから
ご覧いただけます



J A 佐渡営農振興部営農振興課 担い手担当
TEL / 0259-63-3106
営業時間 / 8 : 30 ~ 17 : 00 (土・日・祝 休み)





今年も金北山の「種まき猿」はいつもより早く現れて、アッという間に姿を消し4月には白い部分は消えてしまったな。
温暖化の影響かのう？雪も少なく雪解けが早くなって来て、また水不足が生じるか心配じゃ。

佐渡は年間総水量が少なく、流域の広い大川がないことから、国仲平野、中山間地とも水不足であり、これを補うため地下水利用ポンプ施設や大小多くのため池等に依存しています。
(新潟県佐渡振興局農村振興HPより)

詳しくは
こちらから



稲作のポイントを表す言葉に「苗半作」(健苗育成は重要の意)がありますが「水見半作」という言葉もあります。

- ①田植え後10日間はやや深水、初中期一発除草剤散布時は剤型にあわせて水位を調節する。
例)ジャンボ剤は6cm
- ②「活着後は3cm程度の浅水にし、水温の上昇」を促す。
- ③「ワキ」の発生がみられ暖かい日なら、除草剤処理層を壊す紫外線の無い夜間だけ落水を行う「夜干し」を実施する。
- ④中干しに向けて落水、地固めして溝切り、「小ヒビが入り黒乾き程度に中干し」を実施する。
- ⑤中干しは出穂の30日前までに終了し、入水と水の無い状態を交互に繰り返す「間断灌水」を行う。
- ⑥幼穂形成期からは、凹みに水がある状態を保つ「飽水管理」に移す。
- ⑦「穂孕期から穂揃い期には、必ず水がある状態」を保つ、但し水温が30℃以上になる場合は、気化熱で地温を下げる努力として「飽水管理」とする。



稲の栽培というと「肥料」や「農薬」が大事と思われがちじゃが、「どのよう
に田んぼに水を張り」「いつどんな水管理」をするかも収量品質に大きく影
響するのじゃ。水を保つ『畔塗』だけでも昔から様々な知恵があった。
それと「耕起」「代掻き」も稲が健全に育つ工夫が必要なんじゃな。

田んぼに水を入れるといっても「深水」「浅水」「夜干し」「間断灌水」「飽水管理」
と種類があって、稲の根の機能を落とさない知恵と工夫があるのう。暑い日の
タッピー溜め水はお湯になってしまって夜間は根を痛めてしまうんだな。



そうなんじゃ！
水は「湯たんぼ」に使われるように比熱が大きく「温まると冷めにくい性質」
がある。稲の根の張り方を考えながら、いつ温め、いつ水温(地温)を下げる
かを考えて「水位」や「水を張る期間」を調節することが「高温登熟でも耐え
る根っこ」を育てることにつながるのじゃ。
稲で一番大切なのは「幼穂」じゃ。この穂の子供に当たる成長点は茎が伸び
るまでは土中にあるから、幼穂形跡期迄は水管理による「保温効果」「養水分
供給」「雑草抑制」とあわせ適正な地温にしておくことが品質収量を上げるた
めに重要なんじゃ。

ふむ。ということは、田んぼは水漏れがあってもダメだし、代を掻きすぎてトロトロにしすぎるのも悪いということだ。
畔は、河川で言う「堤防」と同じだ。昔は三本爪の引鋤で「畔切」し、平鋤で前畔と天端(平坦面)に泥を塗りつけ、さらに乾いてひび割れしない様に粉殻を撒いて「畔」を仕上げていたぞ。



じいじたち～！
あのね、博物館にいったら「ひっぱり石」という大きな石があったの！佐渡の田んぼは、灰色低地土というシルトっていう細かい粒子が多いんだって。だから乾くと硬く縮まって亀裂が生じるみたい。昔はトラクターの鎮圧が出来なくて、この「ひっぱり石」に紐をつけてみんなで引っ張って水漏れ対策してたんだって！

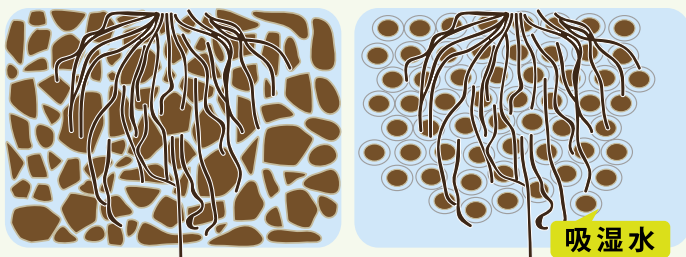


おう！坊じゃないか。すごいな～物知りさんだ。
ビッグフェスティバルや佐渡米生産者大会でもたっぷり水のジャブジャブ代掻きは土をこねくり回して、「過度に攪拌し粘土粒子を分散」しすぎる。粒子の分散は『根っこが吸えない吸湿水』が増えてしまい、粒子間の結合が強まり「乾燥すると縮まって大亀裂が生じる」といったたな。

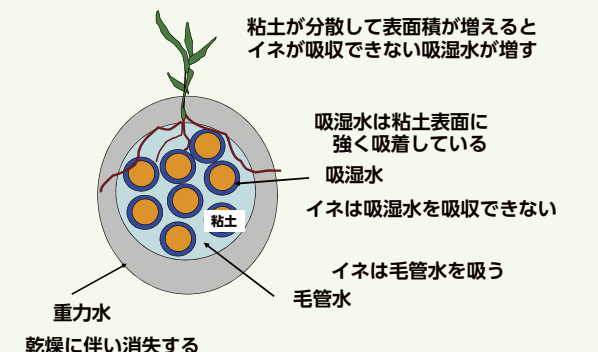
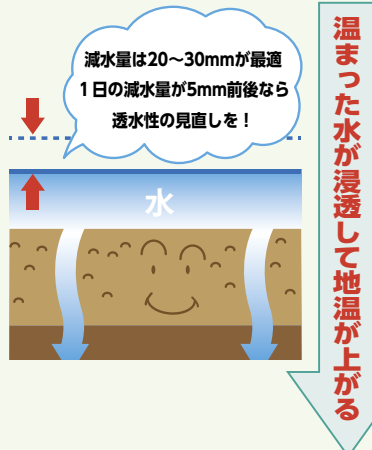
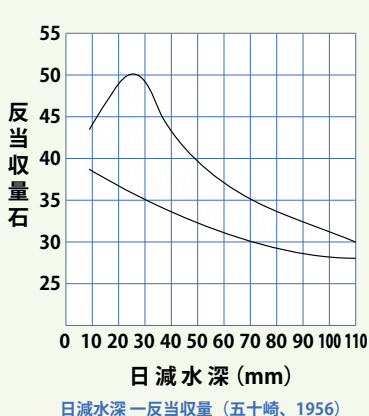
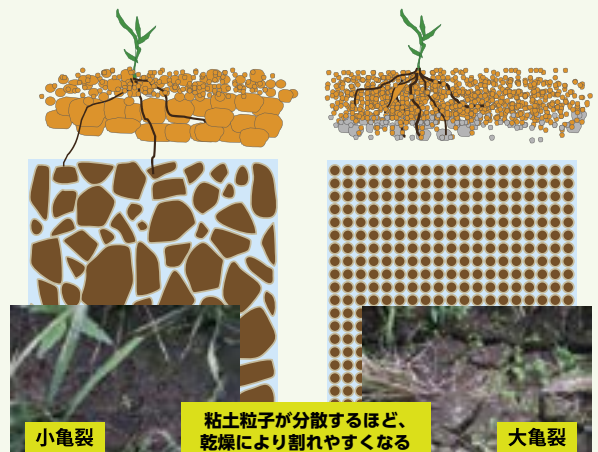


昭和の古い文献じゃが、「日減水深と一反当収量」を調べた教授がおり、日減水深が20～30mmが50石と多く採れ、10mmと少なすぎたり50mm以上と多すぎても収量は大きくなる。これは減水深が小さすぎると縦浸透が起きず田面の温まった水が根に届かず根が伸びないことや、大き過ぎると温まる前に下へ抜けてしまい、肥料成分も抜けてしまうからなんじゃな。
田んぼの漏水はほとんどが「下畔際」じゃ。畔の草刈りはするが昔のように牛馬に食べさせる事無く、放置しているのでミミズが喜びモグラやネズミがやって来る。「畔塗り」とともに「水張前のモグラ穴ふさぎ」も重要な作業じゃ。

粘度を分散しすぎると吸湿水が増える



過剰な代掻きで作土中の粘土を分散させない！



アスパラガスとみかんの栽培始めてみませんか

島内ではアスパラガスやみかんの栽培が少しずつ広がっています。新たに園芸品目の栽培を考えている方、複合品目として園芸導入を検討している方、アスパラガスとみかんの栽培始めてみませんか。以下の栽培概要をご覧になり、興味のある方は問い合わせ先までご連絡ください！

アスパラガス

こんな方におすすめ

- ・高収益を得たい方
- ・収穫や防除等、毎日の手間暇を惜しまない方
- ・かん水できるほ場や空きハウスがある方

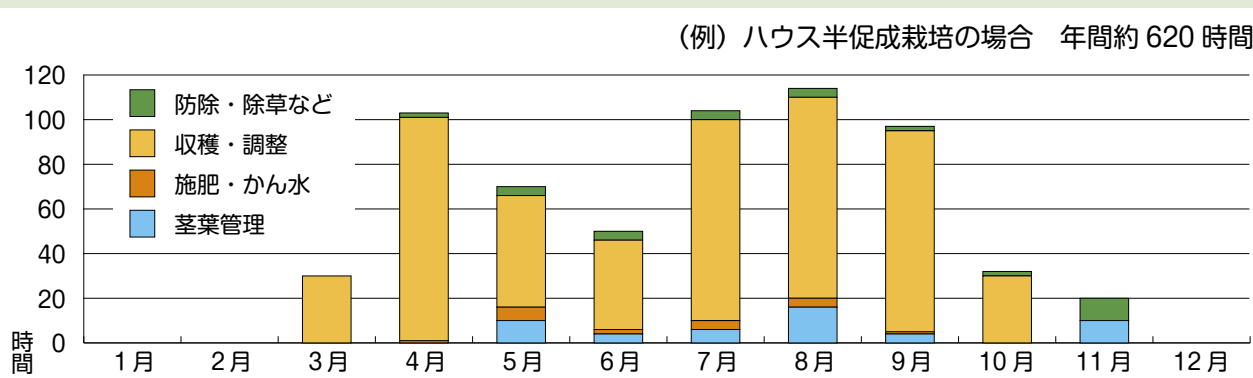
主な栽培地域と栽培品種



ウエルカム、ゼンユウガリバー
ハイパーウエルカム



年間作業スケジュール（10aあたり）



栽培上の留意点

- ・茎枯病の発病を抑えられないと、ほとんど収益が得られなくなります。
- ・夏季高温時は朝と夕方に収穫する必要があります。
- ・導入にあたって、導入経費やハウスなどの補助事業の支援があります。

経費と所得(10aあたり)

単位：kg、千円

導入経費	内容
4,458	種苗費・肥料費・資材費・園地整備作業費・ハウス資材及び工賃 ※事業導入時の初年度導入経費
成園（4年目～）	
収量(kg)	2,500 ハウス栽培目標
粗収入	3,000 販売単価(1,200円/kg)
生産原価	1,623 単年度の肥料・農薬・出荷経費・ハウスリース料金等※減価償却費は除く
所得	1,376 ←適切な栽培管理を行ったうえでの所得(めやす)になります。

R8 園芸参入塾(アスパラガス)紹介!

- ・アスパラガスコースでは、基本的な栽培管理(座学)のほか、アスパラガス栽培にとって重要な病害虫管理や施肥管理など実際の栽培管理を塾長(ベテラン農家)から学びます(年4回)。
- ・すでにR8 園芸参入塾は開始していますが、途中参加や見学も可能ですのでご興味のある方は、問い合わせ先までご連絡ください。

回	時期	第1回	4月	第2回	7月	第3回	9月	第4回	2月
内容		栽培管理のポイント		施肥・かん水管理 病害虫防除		茎葉刈取り 収穫後ほ場管理		施肥管理(萌芽前) 年間振り返り	



R7 園芸参入塾のようす

みかん



こんな方におすすめ

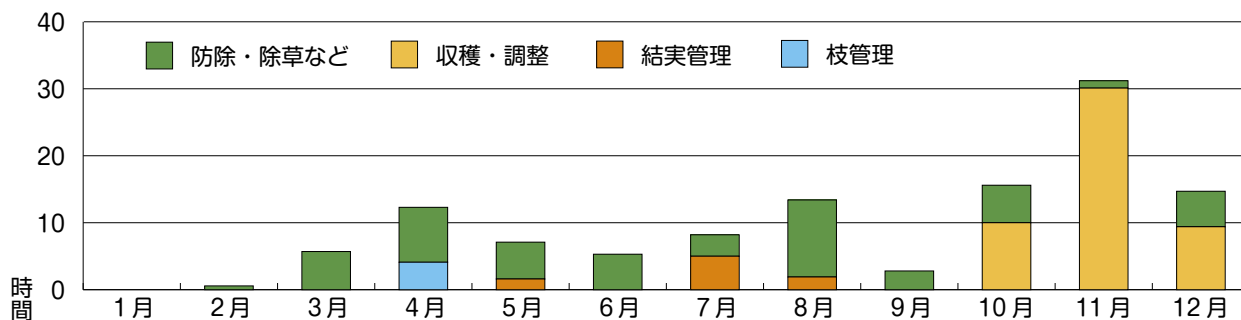
- ・果樹栽培（複合経営）をはじめてみたい方
- ・果樹栽培に用いる機械・納屋をお持ちの方
- ・日当たりと水はけのいい園地をお持ちの方

主な栽培地域と栽培品種



年間作業スケジュール (10aあたり)

(例) 露地・立木栽培 (田口早生、ゆら早生の平均) の場合 年間約 117 時間



栽培上の留意点

- ・栽培管理上、定植5年目から収穫可能です。
- ・冬季に落葉するため、冬囲いを行う必要があります。
- ・収穫後1～2週間寝かせるため、納屋や保管庫が必要になります。
- ・隔年結果(※)があり、収穫量が変動します。
※表年(豊作年)と裏年(不作年)を繰り返すこと

経費と所得(10aあたり)

単位: kg、千円

成木(5年目～)		内容
収量(kg)	2,000	表年と裏年の平均
粗収入	728	R7販売単価(364円/kg)
生産原価	199	肥料、農薬、資材費等 ※減価償却費は除く
所得	528	←適切な栽培管理を行ったうえでの所得(めやす)になります。

R8園芸参入塾(みかん)の紹介!

- ・みかんコースでは、基本的な栽培管理(座学)のほか、摘らい・摘果やせん定作業など実際の栽培管理を塾長(ベテラン農家)から学びます(年4回)。
- ・すでにR8園芸参入塾は開始していますが、途中参加や見学も可能ですのでご興味のある方は、問い合わせ先までご連絡ください。



R7園芸参入塾のようす

回	時期	第1回	5月	第2回	6月	第3回	12月	第4回	3月
内容		栽培管理のポイント		摘らい・摘果		越冬管理		せん定	1年間の反省

《問い合わせ》

【園芸参入塾】(事務局) 佐渡農業普及指導センター

《農政庁舎》TEL: 0259-63-3185

《羽茂分室》TEL: 0259-88-2064

【JA佐渡アスパラガス倶楽部】(事務局) JA佐渡 営農振興課

TEL: 0259-63-3106

【南佐渡アスパラガス生産組合】(事務局) JA佐渡 羽茂営農農機課

TEL: 0259-88-3133

【JA佐渡みかん倶楽部】(事務局) JA佐渡 小木営農農機課

TEL: 0259-86-3711





米穀流通対策基金を活用した営業結果の成果

トップセールスを実施し、米卸業者20社、米穀店などの実需先16社へ営業活動を実施し、令和7年産米の結び付き強化に努めました。

販売環境が厳しさを増すなか、関東地区の米穀店2社での店頭販促や新たに関西地区の米穀店1社で店頭販促、宣伝、PRを取り組みました。

米穀流通対策基金を活用した佐渡米の宣伝・営業活動についてご紹介します

朱鷺と暮らす郷米を扱っている米穀店様との産地交流会



関西地区の米穀店で店頭販促を実施



コープデリにいがたフェスタで大好評だった佐渡コシヒカリとご飯のお供を試食

【表】令和7年度米穀流通対策基金の執行結果（単位：円）

項目	収支計画	執行結果	摘要	
	金額	金額		
収入	繰越金	128,394,059	128,394,059	
	抛入金	25,723,170	21,793,093	令和6年産米～令和7年産米
	合計	154,117,229	150,187,152	
支出	需給調整・需要拡大対策	0	0	島内学校給食助成、世田谷区学校給食への食育授業
	米消費拡大対策	2,393,270	2,365,223	米穀店・量販店向けの販促資材作成代
	販売促進・宣伝対策	20,050,000	14,277,352	米穀店・百貨店での店頭販促、米卸業者への営業活動代、佐渡米販売懇談会の実施
	消費者交流対策	1,720,000	1,365,625	コープデリとの田植え・ピオトープづくり・稲刈り作業を通じた交流、各種島内イベントへの佐渡米提供
	流通対策	4,100,000	3,089,290	こだわり米シール代等
	生産対策	2,850,000	1,245,106	佐渡米カレンダー作成費ほか
	合計	31,113,270	22,342,596	
差引	123,003,959	127,844,556		



選別作業を徹底し 佐渡産椎茸を届ける

4月27日、JA畑野支店で乾椎茸の選別研修会を開催し、生産者や関係者11名が参加しました。

長期的な雨不足や昨夏の猛暑による影響で全国的な生産量減少しており、良品の需要が高まっています。異物混入防止や規格ごとの適正選別を徹底し、有利販売と所得向上を目指すことを確認しました。



アスパラガスの実践指導 排水対策・適期立茎で収量増

4月21日、佐渡農業普及指導センターの実施する「園芸参入塾アスパラガスコース」の第1回講座が開かれ、受講生11人が参加しました。

生産者を講師に迎え、基本生態や病害対策、早期収量確保に向けた栽培管理を学びました。講座では、排水性の良いほ場選びや茎枯病対策、適期の立茎管理などを説明。座学後は栽培ハウスを視察し、実際の管理方法を確認しました。全4回開催され、技術向上や交流促進を図ります。



地元み~つけた



畑野地区

瓦・板金・釣り具

山治屋

代表取締役
渡部 栄樹 さん

お店データ

瓦・板金・釣り具 山治屋

- ◆住所／佐渡市畑野甲695-1
- ◆営業時間／事務所…8:00～18:30
釣具店…8:00～17:00
(不在の場合はお電話ください。)

- ◆定休日／日曜日
- ◆お問い合わせ／TEL:0259-66-3155
- ◆ホームページ



有限会社 山治屋は創業76年、屋根のリフォームや葺き替え、雨漏り修理工事など、屋根のことなら小さな工事から大きな工事まで地域の暮らしに寄り添っています。

また、初代が定年後に趣味で始めた釣具店は40年続き、初心者にも親身なアドバイスを行う店として親しまれています。釣り用品は常連や釣り仲間の声をもとに取りそろえ、時代のニーズにも対応しています。買い物だけでなく、憩いの場としても長く愛されているお店です。

屋根工事から釣り具まで、気軽にご相談いただけます。



今年もこの時期 爽やかな香りを楽しもう 梅しごと



自家製の梅干しや梅酒などの保存食を作ってみませんか。

選び方

梅は収穫する時期や熟成具合によってそれぞれ色や固さ、風味が異なります。活用方法に合わせた梅を選んでみてくださいね。傷がなく、きれいなものを選びましょう。

梅の種類	収穫時期	使い方	
フレッシュな青梅	6月上～中旬	カリカリと固くフレッシュな風味	梅酒、梅シロップ、梅味噌、しょうゆ漬け、砂糖漬け、甘酢漬け、甘露煮
黄色い梅	6月中旬	柔らかく甘い香り	梅酒、梅シロップ、梅味噌、梅ジャム
完熟梅	6月下旬	柔らかく芳醇な香り	梅干し、梅ジャム



保存方法

梅は鮮度命です！すぐに加工するか、新鮮なうちに冷凍保存しましょう。梅には強いアクがあるので、加工する前に数時間水に漬けてアク抜きをします。小梅や黄色味を帯びた梅は1時間程度、青梅は3～4時間程度が目安です。

【青梅】冷凍保存がオススメ！

冷凍保存すると梅エキスの抽出が早くなったり、梅酒などの漬ける過程での腐敗リスクが軽減できたりと、冷凍保存が便利です。通常は新聞紙などで包んで野菜室で保存します。

- 冷凍保存 ■
- ① 傷が付いていたり、漬けている梅を取り除く
 - ② 流水でやさしく洗ってよく水気を切り、キッチンペーパーで水気を拭き取る
 - ③ 竹串でヘタを取り除く
 - ④ 冷凍用保存袋に重ならないように入れ、できる限り空気を抜いて口を閉じる
 - ⑤ 冷凍庫で保存する

Point

- 梅を冷凍保存する場合は、アク抜きの必要はありません。
- 梅は必ず青くて固いうちに冷凍するようにしましょう。完熟してから冷凍すると、実が崩れやすくなります。
- 梅酒や梅ジュースに加工する際は、冷凍したままホワイトリカーや氷砂糖と一緒に漬け込みましょう。また、一度冷凍すると実がやわらかくなるのでカリカリ梅には向きません。

【黄色い梅】 追熟させるにはザルなどにあまり重ならないように置き、風通しの良い、10℃程度の冷暗所に2日程度おいて置きましょう。追熟は腐敗のリスクがあるので注意して行ないましょう。

【完熟梅】 保存せずにすぐに加工してください。

はちみつで梅シロップ作ってみよう♪

材料 はちみつ・・・500g 青梅・・・500g

作り方

1. 竹串で青梅のヘタをとり、水でよく洗い水気を十分にふき取る。
2. 青梅に何か所か穴をあける。
3. 消毒を行った保存容器に青梅、はちみつを入れ、冷蔵庫で保管をする。
4. はじめ2週間毎日容器をゆすり少しずつはちみつを溶かす。1か月程度で完成！
5. 完成後、梅がある程度しわしわになってきたら取り出す。シロップは冷蔵庫で保管。

長期保存の場合

1. 酸に強い鍋でシロップを弱火で加熱。
2. ふつふつしてきたらアクをとる。
3. 清潔な保存容器に入れて、粗熱をとり冷蔵庫で保管。



佐渡産野菜はよらんか舎で♪

新鮮空間 よらんか舎

新じゃがの季節!!!

よく洗って皮ごと使うのがおすすめの新じゃが！水分も多くほくほく感よりはっとり感が強いじゃがバター、お味噌汁、サラダなどにおすすめです！



6月の売れ筋トップ5

- 1 **キュウリ** (千切り+蒸し鶏+豆板醤+にんにく(みじん切り)+輪切り唐辛子でピリリと辛和え！)
- 2 **トマト** (甘くておいしいトマト登場！サラダに煮込みに◎)
- 3 **カボチャ** (そぼろ煮オススメです！)
- 4 **ブロッコリー** (ツナ+味噌マヨ+チーズ焼き！)
- 5 **キャベツ** (4等分+ひき肉+カレーで煮込んで一品完成！)

店舗情報

この季節だけの旬！
梅やサクランボが並びます♪
お野菜・果物出荷情報をブログでチェック!!





はちみつたっぷり むしパン

材料 (8人分)

- はちみつ…………… 125ml
- 卵 (Mサイズ) …… 5個
- 牛乳…………… 125ml
- 米油 (サラダ油OK)…………… 90ml
- むしパンミックス…… 500g (1袋)

- 1 ボウルに卵、牛乳を入れよく混ぜ合わせる。
- 2 1にはちみつ、米油を加えさらによく混ぜ合わせる。
- 3 2にむしパンミックスを加えよく混ぜる。
- 4 耐熱容器に生地を容器の半分程度まで入れ軽くトントンと落とし空気を抜く。
- 5 強火の蒸し器で20分蒸す。竹串や楊枝で何か所か刺し何もついてこなければ完成！あと少しの場合は600Wのレンジで1～2分加熱して完成！

材料



POINT

- ・お好みでレーズン、クルミ、ココア、抹茶などアレンジ◎
- ・仕上げに追いはちみつも美味しいですよ♪
- ・はちみつを使っています。1歳未満の乳児には与えないでください。



エコープ情報

(株)ジェイエイ・エコープ佐渡×コカ・コーラ共同企画
ココ・コーラ社製品を買って応募しよう!

抽選で 30名様に 当たる!

佐渡産 シャインマスカット プレゼント!

応募期間 令和8年6月22日(月)～6月28日(日)

応募条件
 条件① 1回のお買い上げが3,000円(税込)以上であること
 条件② お買い上げ品にコカ・コーラ社製品を1品以上含むこと
 条件両方を満たすレシートをご提示ください。
 レジにて専用紙をお渡しいたします。
 必要事項にご記入いただきレジの係へお渡しください。
 *お1人様何口でも応募可能!

当選者発表日 令和8年7月28日(火) *各エコープ店頭に掲示します。

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♪

**ポイントカード
スタート記念**

期間 令和8年6月1日(月)～6月15日(月)

1回のお買い上げ3,000円(税抜)以上のお客様に

**10ポイント
プレゼント!**

セール情報

エコープ羽茂店 周年祭&はもち祭りセール
期間 6月10日(水)～13日(土)
 はもち祭りで羽茂地域全体が盛り上がる週です!
 営業時間:あさ9時～よる7時30分

エコープ金井店 お買得感謝セール
期間 6月14日(日)～16日(火)
 金井店だけのお買得品をご用意!!
 営業時間:あさ9時～よる7時30分

エコープ高千店 創業祭セール
期間 7月8日(水)～10日(金)
 高千店限定のお買い得なクーポンを実施します!
 営業時間:あさ9時～よる6時

きりとせん

A-coop エコープ推奨品クーポン券

エコープ **純粋はちみつ** 350g

クーポン価格 **748円** [税込808円]
 税抜通常価格 828円 [税込 894円]

クーポン券利用期間 **2026(R8) 6/1～6/30**

1本

*クーポン券1枚につきお1人様1本限り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。

**お得に
ポイントをGET!**

ポイント 10倍!

エコープの日 ポイント2倍 毎月第3日曜日
6/22(月)～6/23(火)

6/21(日)

クーポン券を切り取って、お近くのエ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。

Aコープ 佐渡 ポイントカード
 エコープ佐渡 ポイントカード
 会員募集中!

新潟厚生連

佐渡総合病院からの

医療のお話



“大腸がん”は身近な病気…！ 定期検診が大切です

外科医師 幡本 詩織 先生

大腸がんは、日本人にとっても多い悪性腫瘍のひとつで、女性ではがんによる死亡原因の第1位、男性では第2位を占める病気です。食生活の欧米化や運動不足、肥満、飲酒、喫煙などが発症に関わるとされ、誰にとっても身近な病気といえます。

大腸がんは、早い段階では自覚症状がほとんどありません。進行すると、血便、便が細くなる、便秘と下痢を繰り返す、腹痛、貧血、体重減少などがみられますが、こうした症状が出た時には、すでに進行している場合も少なくありません。

そのため大切なのが、定期的に検診を受けることです。特に便潜血検査は、便に混じった目に見えない血液を調べる簡便な検査で、



佐渡市の検診でも受けることができます。食事や薬の変更は必要なく、痛みもありません。自宅で行えるため、忙しい方にも受けやすい検査です。

便潜血検査で陽性となった場合、「痔だろう」と自己判断せず、必ず大腸内視鏡検査を受けることが重要です。早期に発見された大腸がんは、体への負担が少ない治療で治せる可能性が高くなります。

大腸がんは、予防と早期発見がとても重要なからです。40歳を過ぎたら、毎年の検診を習慣にし、自分と家族の健康を守っていきましょう。

失われた水分を素早く吸収 経口補水液



明治 アクアサポート

大塚製薬 オーエスワン



1本

税込 190 円

24本入(ケース)

税込 4,300 円

1本

税込 216 円

6本入(袋)

税込 1,280 円

24本入(ケース)

税込 4,800 円

1本

税込 158 円

24本入(ケース)

税込 3,550 円

経口補水液は、お茶やスポーツドリンクなどに比べて「水分の吸収スピードが速い」のが特徴です。そのため、たくさん汗をかいた時や、軽度から中等度の熱中症になった時の対処療法におすすです。

※経口補水液は塩分含有量が高いため、塩分摂取量に制限がある方は必ず医師にご相談ください。

佐渡ふれあい福祉会

介護福祉情報

※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。



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)

6月1日は牛乳の日！6月は牛乳月間！

ミルクと一緒にはじめよう 熱中症に負けない元気な体づくり



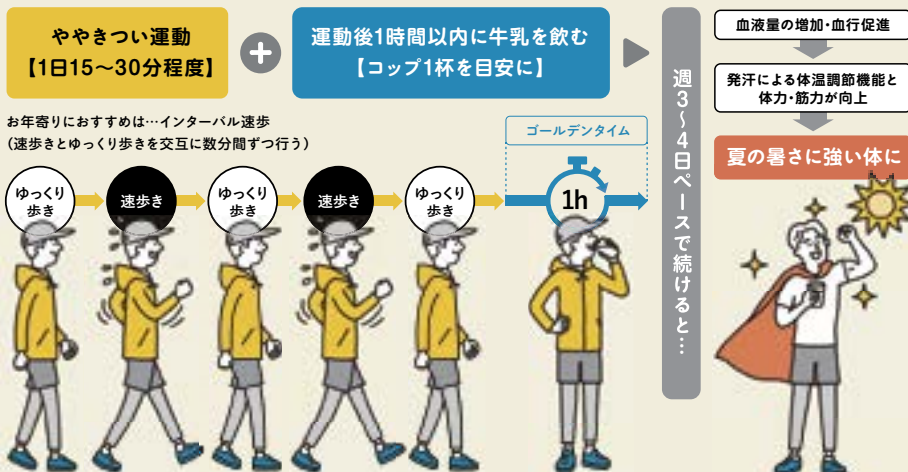
牛乳で
スマイル
プロジェクト

夏を迎える前から、“運動後の牛乳”で熱中症リスクへの備えを

熱中症予防の基本は、発汗などによる体温調節機能を高めておくこと。運動の直後に牛乳を飲むと、血液量が増えて血行もよくなり、暑さに強い体づくりにつながります。気温が上がりはじめる時期から「運動+牛乳」の習慣を続けて、夏を元気にすごしましょう。

1日15分以上の運動+コップ1杯の牛乳が効果的です

熱中症になりにくい体づくりには、息が弾むくらいの“ややきつい”運動を1日15～30分ほど行い、運動後1時間以内にコップ1杯の牛乳を飲むのがおすすめです。週3～4日のペースで続けることで、体温調節機能と体力が少しずつアップします。ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で取り組んでみてください。



運動後の牛乳は、良質なたんぱく質で
“血液量を増やして”熱中症に負けない体をつくります。

監修/インターバル速歩考案：
信州大学 学術研究院医学系 特任教授・医学博士 能勢 博



Hiroshi
Nose

インターバル速歩のような「ややきつい」と感じる運動直後には全身のたんぱく質合成が促進します。このタイミングで「牛乳」を飲むと、肝臓ではアルブミン、筋肉では筋線維の合成が促進します。アルブミンは血管外から水分を引き込んで血液量を増加させ、筋肉の肥大はそのポンプ作用で心臓に多くの血液を戻します。その結果、皮膚の血流が増え、発汗も起こりやすくなり、体表から放散される熱量が増えて、熱中症にかかりにくくなるのです。

出典：一般社団法人 Jミルク (J-milk) (<https://www.j-milk.jp/>)
熱中症予防リーフレットを加工して作成しております

たった1ステップで!

大切な人生の壊れ方

他人に口座を
売ってしまう・
貸してしまう

壊れ方

その

1



口座の売買・譲渡・レンタルは
「アルバイト」ではなく「犯罪」です。

口座の売買、譲渡や譲受、レンタルはすべて犯罪行為です。特に、口座の売却やレンタルはわずかな報酬に対して、以下のような大きなリスクが伴います。安易な行動があなたの今後の生活や将来に重大な影響を及ぼす可能性がありますので、絶対に行わないでください。

壊れ方

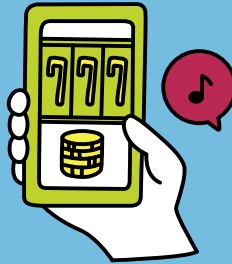
その

2

オンラインカジノで
遊んでしまう

オンラインカジノは
「遊び」ではなく「犯罪」です。

海外で合法的に運営されているものでも、日本国内から接続して賭博を行うことは犯罪です。パカラ、スロット、スポーツベッティング等、その名称や内容にかかわらず、オンライン上で行われる賭博は犯罪ですので、絶対に利用しないでください。



口座の売買やオンラインカジノに手を出せば **逮捕** される可能性も!!!

さらに、他の金融機関でも口座が凍結され、新規開設ができなくなるなど、あなたの生活にこんな影響が及ぶかも!!!

公共料金の引き落としが
できない!!!

給料の受取口座が
作れない!!!

ローンが組めない!!!

軽率な判断で、あなたの大切な人生を壊さないでほしい。

JAバンクでは警察と連携し、金融犯罪撲滅に向けて取り組んでいます



JA佐渡の 年金・金融相談会



令和8年6月14日(日)

午前9時～午後3時 会場：真野支店

次回開催 令和8年7月12日(日) 会場：羽茂支店

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。

貯金・融資・投資信託(NISA)・共済等の相談もできますよ！
＜年金相談＞専門の社会保険労務士 ＜金融相談＞JA佐渡職員

(株)コープ佐渡 建材センター 住まいの相談会

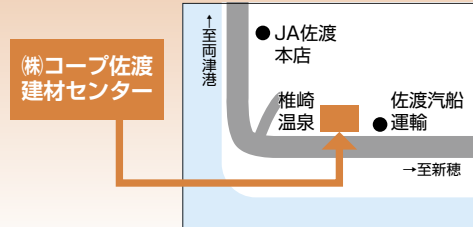
会場

(株)コープ佐渡 建材センター
(佐渡市吾潟152-1)
☎24-1161



開催日

6月13日(土)
AM 9:00 ~ PM 4:00



大特価でご紹介！展示品をぜひご覧ください。
ご来場を社員一同心よりお待ちしております。

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

4月末 JAの概況

組合員数	15,556人
(内正組合員数)	6,643人
(内准組合員数)	8,913人
貯金	1,327億5,034万円
貸出金	169億4,095万円
共済保有高(保障)	2,921億1,153万円
購買品供給高	11億2,880万円
販売品販売高	12億6,457万円

経営管理委員会だより

4月27日(月)開催の主な協議事項

① 任期満了に伴う農業委員会の選任について

② 第33回通常総代会の開催および提出議案の修正について

③ 令和7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

④ 農業応援積立金を利用した農業機械・施設の購入支援について

⑤ 地区営農委員会にかかる令和8年度活動予算の設定について

⑥ 役員賠償責任保険の加入について

理事会だより

4月2日(木)開催の主な協議事項(臨時)

① リスク管理積立金の取り崩しについて

② 一般貸倒引当金計上における予想損失率について

③ 繰延税金資産のスケジューリングについて

④ 目的積立金「税効果調整積立金」について

4月23日(木)開催の主な協議事項

① 出資口数の減口について

② 目的積立金規程の一部変更について

③ 令和7年度決算書類、部門別損益計算書、総代会参考書類の承認について

④ マネロン・テロ資金供与対策にかかる取組計画、研修計画について

⑤ 米粒食味計の更新取得について

⑥ 直売システムの改修・入替について

挑戦!!

クロスワード

ヨコのカギ

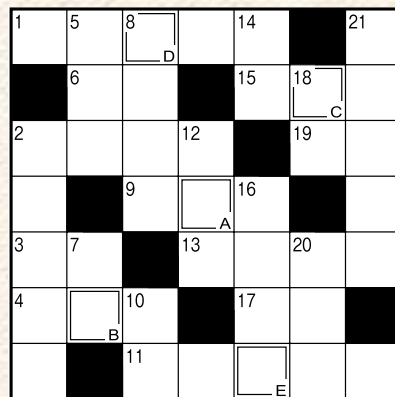
- ①傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ②赤外線やX線もこれの一種
- ③梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④簡単には意見を曲げません
- ⑥損の反対語
- ⑨親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬自宅を離れて観光などをします
- ⑮ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰合唱部が練習するもの
- ⑲一年で一番昼が長い日

タテのカギ

- ②完成しました!
- ⑤成長した羊の肉です
- ⑦ペンは——より強い
- ⑧彼は大舞台上で面目——を果たした
- ⑩手のひらや足の裏の反対側
- ⑫旬よりも時期が早いもの
- ⑭この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑱ウィッグや付け毛ではありません
- ⑳クイズを出されて考えるもの
- ㉑中学校で教育——をおこなう大学生

【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。



5月号の答え

ABCDE
レンキウウ



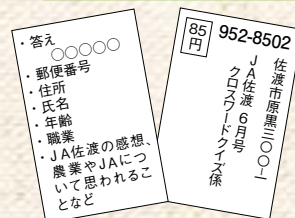
応募総数
105件



【締め切り6月24日(水)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



こちらからも
応募できるように
なりました



今月の表紙

○第10回朱鷺と暮らす郷田んぼアート 強風に負けず 田植え交流開催(5/9)

島内外あわせて76名が参加し、田んぼアートの田植えを行いました。田植え中には、ほ場上空にトキが見学にきました。

図柄のテーマは「羽ばたく」。5月末に石川県能登地方で本州初のトキ放鳥を記念し、エールを送るデザインになっています。図案は今年3月に123年の歴史に幕を閉じた佐渡市立行谷小学校で考案したものです。田んぼアートは7月上旬ごろに見頃を迎えます。



編集後記

太陽の煌めき! 快晴の日はキラキラして海や緑がまぶしく佐渡の景色最高だなと思う一方アツさが尋常ではない.....!!!と涼を求める時期。今年やってみたいことがハンモックの入手です! 蚊よけをして風の吹き抜ける場所でゆらゆらとすごしてみたいです。梅雨の時期にもなりますね。去年のような極端ではなくせめて4日おきくらいには降ってほしいなと願うばかりです。低気圧・高湿度・寒暖差に体調を崩しがちな時期になりますので、軽いストレッチをして気分転換しながら力を入れすぎずほどほどに過ごしていきましょう!

JA佐渡
広報誌への
感想など
こちらから!



佐渡の農業を応援しながら、一緒に働きませんか!

JA佐渡職員募集

JA佐渡では、一緒に働く職員の募集をしています。

職種 総合職、技術職 募集人員 若干名

勤務場所 農機課、CBS(和牛繁殖施設)、貯金、共済係等

問い合わせ先 企画総務課 人事担当

☎ 27-6161まで お気軽にお問合せ下さい。

