

JA佐渡

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

2016
8
Vol.277



7/14棚田サミット現地視察：小倉千枚田コース

特集

第22回全国棚田（千枚田）サミット

第22回全国棚田(千枚田)サミットについて

全国棚田(千枚田)サミットとは、棚田の保全や地域の活性化を目的として、棚田のある市町村などで構成される連絡協議会が毎年開催しており今年で22回目となります。

平成25年11月に佐渡での開催が決定し、平成26年5月に佐渡市実行委員会が行われて以降、毎年7月に棚田どろんこバレーを開催するなど島内の気運を盛り上げつつ準備が行われてきました。

平成28年7月14・15日(木・金)の2日間に渡って「棚田には夢がある!」をテーマに開催された棚田サミットの様子と共同宣言について報告します。



基調講演・分科会・全体交流会

アミューズメント佐渡に島外500人、島内200人あまりが集結したサミットは、実行委員会会長の三浦基裕佐渡市長より「棚田の夢に気づき、実現するために、具体的な行動に移すには何が必要か、そのヒントを見つけて欲しい」との挨拶で始まりました。



藻谷浩介氏の基調講演「日本を変える里山のチカラ」では、首都圏と地方の人口推移を様々なデータで示しながら持論を展開しました。首都圏では65歳以上だけがが増えている傾向を示しながら東京偏重から脱却し地域を見直すことの大切さを訴えました。また、幸せな人生には「きょういく」(今日、行くところ)「きょうよう」(今日の用事)が大事なので、都市部の孤独な世代に比べ佐渡の人は田畑の草刈りなど行くところも用事もある」と語りました。

基調講演後は6つの会場に別れて分科会が行われました。第一分科会ではJAファーム佐渡の板垣社長を座長に「棚田には米がある!」をテーマに、棚田の資源を活かす方法についてディスカッションが行われました。

参加者からの事例発表や活発な意見交流の中で、美味しさの向上とブランド化、棚田米の取り組みを消費者に知ってもらう、インターネット等を使った情報発信の強化が重要という意見が取り纏められました。



分科会終了後、サンテラ佐渡スーパーアリーナで交流会が行われました。佐渡の日本酒が勢揃いして振る舞われたほか、会場中央部で佐渡ならではの様々な料理が用意され、参加者は次々と箸を伸ばし佐渡の味を楽しみました。

会場で提供された煮しめはJA佐渡女性部が作ったもので、550人前を用意するために総動員で島内5ヶ所で手分けして仕上げました。

棚田現地視察・分科会発表・閉会式

15日は岩首棚田、北片辺棚田、丸山地区棚田、小倉千枚田と4つのコースに分かれて現地視察が行われました。

各会場ではその成り立ちと棚田・千枚田の維持への取り組みなどが説明されたほか、各会場で収穫された棚田米を使ったおにぎりの試食が行われました。

小倉千枚田コースの参加者からは「こんなに急傾斜とは驚いた。相川金山の影響が、こんな険しい環境での稲作に繋がった事など大変勉強になった」といった感想が聞かれました。



各視察団は昼にはアミューズメント佐渡に戻り、午後から分科会発表が行われました。分科会発表では、各分科会の座長から前日のディスカッションで得られた結論について発表が行われたほか、その要点を取りまとめた「共同宣言」(下記参照)が輪島と佐渡の地域おこし協力隊3人によって発表されました。

その後、次回棚田サミット会場である長崎県波佐見町の一瀬町長より祝辞と次期開催に向けた挨拶が行われました。

佐渡市のゆるキャラ「サドッキー」と波佐見町のゆるキャラ「はちゃまる」が見送る中、無事に第22回全国棚田(千枚田)サミットは終了しました。

第22回全国棚田(千枚田)サミット 共同宣言

1. 私たちは、かけがえのない里山の農業を支えるため、棚田米の価値を消費者と共有し、交流活動を積極的に進めます。
2. 私たちは、豊かな命をはぐくむ里山を舞台に食と農の原体験の機会をつくり、棚田の多様な可能性と夢を追求しながら、果敢に挑戦し続ける姿勢を通して、「共感」と「協働」のスパイラルを生み出します。
3. 私たちは、過去から受け継いできた棚田地域の環境とコミュニティを次世代につなぐため、外部との交流を通じて、自分たちが誇りと楽しみを持てる地域資源の発掘・発信に努めます。
4. 私たちは、棚田保全活動を持続的に続けていくため、取り組みの事業化を行い、新たな地域資源を発見・創造することにより、内外から担い手が集まるような仕組み作りに取り組みます。
5. 私たちは、棚田が発信する自然共生社会という価値観を世の中に広め、地域外からの“外貨”獲得に向けた仕組みづくりや、学校教育を通じた人材育成に積極的に取り組みます。
6. 私たち棚田の未来を担う若手は、棚田を「日常」「学び」「イベント交流」の3つの場と捉え、地域の特性にあった3つのバランスを考えながら、自らの考えた「棚田の未来予想図」の実現に取り組みます。

平成28年7月15日

第22回全国棚田(千枚田)サミット 参加者一同

水稲

～ 一等米比率90%以上の
 達成と継続！！ ～

注意報発令！カメムシ防除を徹底し、班点米を防ぎましょう！！

班点米カメムシは今年も多発生しています。班点米は1,000粒中に2粒あると格落ちとなります。早生品種を含め適期防除を徹底し、他ほ場への侵入も防ぎながらカメムシ被害をなくしましょう！
 また、草刈などの防除も併せて行い、刈った後の草は放置せずにはほ場外へ持ち出しましょう。

薬剤名 [成分数]	使用登録および適期	水条件	使用量
キラップ粒剤 [1]	出穂の7～10日前	3～5cmの湛水	3kg/10a
キラップ粉剤 または液剤 [1]	1回目：出穂の5～7日後 2回目：1回目防除の7～10日後	—	粉：3～4kg/10a 液：1,000～2,000倍 (60～200 μ l/10a)
MRジョーカー粉剤 またはEW（液剤） [1]			粉：3～4kg/10a 液：2,000倍 (60～150 μ l/10a)

※早生はラジコンヘリ防除の前に1回目の防除を実行し、2回散布が原則。

コシヒカリは班点米常発地や班点米カメムシ類の密度が高い場合は2回散布。

○班点米を発生させるカメムシ



オオトゲシラホシカメムシ



アカスジカスミカメ



ホンハリカメムシ



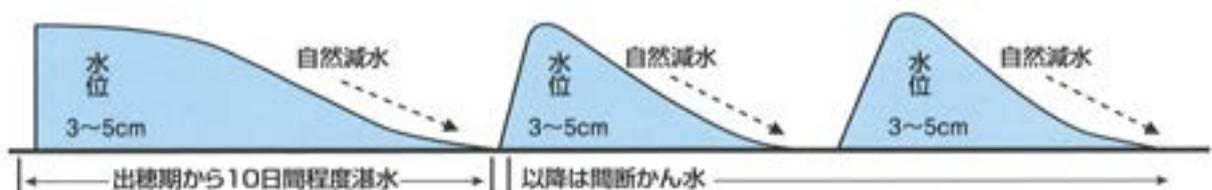
1000粒中2粒で2等
4粒で3等に格落ち

早期落水防止！仕上げかん水で品質向上を！

早期落水は登熟不良となり品質の低下を招きます。 **出穂後30日程度**まで間断かん水（飽水管理）を行い、根の健全化と登熟に必要な水分補給を行いましょ！

水管理の方法

○間断かん水（飽水管理）のイメージ



かん水し、自然に水が減って足跡や溝に水が溜まっている状態（土が湿っている状態）で再びかん水するもの。ほ場の条件に合わせて、長期かん水や田面が乾いて白く固くなる状態は避けましょ。

適切な作業と機械整備のポイントを押さえて、めざせ上位等級比率向上

*上手な乾燥・調製作業のしかた

丹精こめて育てた稲が、最後の仕上げによって、良くも、悪くもなります。人為的格落原因（籾混入、肌ズレ等）を防止して上位等級比率向上のために、次のことをよく守り、消費者に喜ばれる佐渡米を生産しましょう。

作業	項目	内 容
収 穫	適正な水管理	出穂後30日間は完全落水しない（コシヒカリ）。なお、9月1日～9月7日までの間に最低1回仕上げかん水を実施する。
	適期刈取	1穂の90%が黄色となり、下方に少数の青籾が残る頃に刈り取る。
	コンバイン刈取	露が完全に落ち、籾がさらさらした状態を確認してから刈り取る。
	ヤケ米防止	刈り取り後、すみやかに乾燥機に張り込み送風する。
乾 燥	胴割防止	①適期に刈り取る。（収穫－適期刈取を参照）②適正水分（15%）に乾燥する（※1）。③もち米、酒米、胴割れしやすい品種「ゆきの精」はゆっくり乾燥する。④籾の状態に合った乾燥をする（※2）。
籾 摺	肌ズレ防止	①適正水分（15%）に乾燥して籾摺りする。②乾燥後、常温まで冷却して籾摺りする。③籾摺機のロールの間隙を締めすぎない。

（※1）水分15%で乾燥が終わったつもりが、いざ出荷するとき過乾燥になっていたり、水分過多になっていることがあります。玄米水分は変動しますので、調製前に再度水分を計測し、適正水分（15%）になっていることを確認後、籾摺りを実行してください。

（※2）①刈り取った籾が少なく、乾燥機の金網が隠れないくらい少量の場合はムシロに広げて自然乾燥しましょう。

②雨・露で濡れた籾の場合は、バーナーに点火せずに4～5時間通風してから乾燥しましょう。

上手な籾摺作業の仕方

籾摺機は使用方法を誤ると「肌ズレ粒」や「胴割粒」等の被害粒が発生します。これらの被害粒を発生させないように次の事項に注意して運転してください。

1. 乾燥後、籾が温かいうちは籾摺しない

籾が温かいうちに籾摺りすると、玄米の種皮が軟らかいため「肌ズレ粒」が発生しやすくなります。したがって、籾の温度が外気温まで下がってから籾摺りしてください。また、外気温が低いとき、乾燥後送風冷却しながら排出すると「胴割粒」が増加し、籾摺りすると更に増加しますので注意してください。

2. ロール間隙を必要以上に狭くしない

通常のロール間隙は0.8～1.2mmです。必要以上に狭くしても脱が率は上がりず、モータの回転数が低下し能力が悪くなるだけでなく、「肌ズレ粒」が多発します。

3. ロールが磨耗したら新品と交換する

ロールのゴム厚残が5mm以下になったら「肌ズレ粒」が多発しますので、新品と交換してください。

点検の結果、破損・摩耗箇所が確認された場合は最寄のJA農機センターへ部品の手配及び修理交換のご相談をお願いします。また、詳しい分解整備や出張点検についてもお問合せください。

JA 佐渡米販売情報

27年産佐渡米販売状況

7月15日現在

コシヒカリ	主食用販売計画 (トン)	販売実績		主食用 契約率 (%)
		数量 (トン)	前年同期比 (%)	
佐渡地区	14,829	11,324	88	100
新潟一般	109,820	80,558	86	100
魚沼地区	11,641	9,875	54	100
岩船地区	12,079	9,516	92	100

27年産米の主食用契約率は100%となりました。28年産の佐渡米に対する引き合いも強く、消費地からは高品質・良食味の佐渡米が求められています。佐渡米未来プロジェクト品質向上90の取り組みの実践により、早期落水による品質低下とならないよう努めましょう。

おけさ柿担い手育成塾

仕上げ摘果と病害虫対策

7月6日、行谷小学校裏の柿園地で担い手育成塾の第2回目となる現地研修が行われました。午前には第2期生が、午後には第1期生が仕上げ摘果や柿に付く病害虫の指導を受けました。

指導では、柿の満開日が平年より9日ほど早く柿の成熟が期待できることや仕上げ摘果の注意点等が説明されました。また、柿の病害虫による被害をパネルで確認しながら、予防と発生時の対応について受講しました。



園芸情報

～カブの栽培について～

カブは、直売所でも人気の野菜です。今回はカブの栽培について紹介します。

作型

月	3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
春		●	—	—	—	■																								
夏				●	—	—	—	—	—	—	—																			
秋															●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
晩秋(ハウス)																													●	

● 播種 ■ 収穫

栽培のポイント

1) 畑作り

- 土の中に石などがあると形の悪いものが出来てしまうので、耕うん、整地は丁寧に行いましょう。また、根こぶ病の発生が懸念される場合は、殺菌剤を処理しておきましょう。
- 肥料が適量でないと生理障害が起こりやすくなります。特に元肥は右図を参考に播種の10日前適量を施しましょう。

参考施肥基準

1aあたりkg

肥料名	元肥(kg)	追肥(kg)	成分(kg)		
			N	P	K
完熟堆肥	100				
苦土炭カル	12				
MMB磷加安	10		1.4	1	1.3
NK化成		2	0.4		0.4

栽培適温 (晩秋まき)

播種後25～30日の温度
 日中：20～25℃
 夜間：13～15℃
 播種後30～40日以降の温度
 日中：15～20℃
 夜間：13～15℃

2) は種

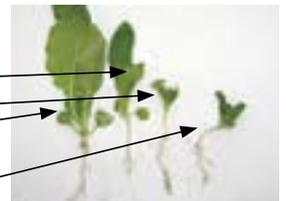
- キスジノミハムシの防除のため、殺虫剤の散布をしましょう。
- 覆土は1～2cmとし、覆土後は、必ず鎮圧し発芽を早めるようにしましょう。

3) 栽培管理

- 間引きが遅れると、茎葉の生育が優先して玉の肥大が遅れ、良いカブを収穫できません。子葉展開後から間引きを始め10～13cmくらいの株間を確保するようにしましょう。
- 飛来害虫が発生する前に、防虫ネット等を被せると被害を抑えることができます。
- 追肥は、収穫15日前ごろに葉色が薄い場合は実施しましょう。
- 生育後半に水をやり過ぎると割れてしまうことがあります。生育後半はかん水を控えるようにしましょう。

間引く株の目安

- 葉色が濃いもの
- 葉長が短いもの
- 葉数が多いもの
- 葉が地面に這うように伸びているもの



収穫目安

(小カブ) (中カブ) (大カブ)



4) 収穫

- 春まきで40日程度、夏まきで30～40日程度、秋まきで50～55日程度で収穫できます。
- 生育期間が長くなるとス入りしやすくなるので生育の早いものから収穫しましょう。

若手生産者紹介

さかした
坂下 まさあき
将彰 さん (28歳)

耕作地：水渡田

高校卒業後、10年ほど進学や就職により関東に居住していた坂下さん。子供の頃の草刈りや稲刈りなどの農業体験や、両親が農業の規模縮小を考えていたことがきっかけで、家業を継ぐ気持ちが芽生えました。

将来は土地の拡大や企業化の取り組みを目指し、自分の経験を活かして若手の見本となることや、学校等で講演を行い次世代に農業を伝えることを目標にしています。

「佐渡に農業をする場を提供し、農業を通じて故郷を盛り上げて行きたい。農業の可能性を作りたい」と話していただきました。

栽培品目 椎茸ほだ木：730本
 カンラン採種：10a



ペテラン生産者に聞く

なかがわ
中川 ゆうじ
勇之 さん (50歳)

耕作地：畷田

就農をして30年目の中川さん。自分が美味しいと感じるものを作りたいという理念のもと、水稻を中心に栽培を行い、直売向けに古代米の栽培にも取り組んでいます。また、野菜は病気に強く手間のかからないものを無農薬で育てています。

「良いものを作れば結果は後からついてくる。佐渡は農業が基幹産業なので、将来を担う子供たちに農作業を体験してもらい農業に関心を持ってもらいたい。これから農業を始める人には、農業機械にお金かけず、作業効率を重視して農業に励んで欲しい」と話していただきました。

栽培品目 水稻：約9ha
 畑：1.5a(オクラ、ナス、エダマメ)



新空 8月のオススメ情報 お盆はよらんか舎に よらんかや♪

1年で一番商品が動くのがお盆の時期です。花だけではなく、野菜や果物の品揃えも多く、8日頃より商品が増えてきます。ご先祖へのお供え物やこの時期に帰省する家族のためによらんか舎では「とれたての野菜」「夏の甘い果物」「色とりどりの盆花」をご用意しています。帰省して元の生活に戻られる際にも、故郷の味をお土産としてぜひお買い求めください。

8月のおすすめ品目

【冷凍果物】

皮やヘタをとりパックして冷凍したものです。そのため素材の味が残っており、時期が違ってもおいしさを感じられます。冷凍柿、柿愛好（かきあいす）、柿こおり（かきこおり）、冷凍いちご等があります。

「米・粃」を含む農作業場内収容動産の 火災共済加入をお勧めします。



火災共済（家財家具一式）掛金例（期間1ヶ月、普通物件の場合）

- 農作業場独立建物、動力1.5kw以上、電力10kw以上、常時作業人員5人以上のいずれか一つに該当する場合
- 下記特約以外に特約を付帯せず、割引を適用しない場合

平成28年4月1日現在（円）

保障内容 構造	臨時費用担保特約なし			臨時費用担保特約あり		
	300万円	500万円	700万円	300万円	500万円	700万円
木造・防火造	1,950	3,260	4,560	2,260	3,780	5,290
耐火造B・C	920	1,540	2,150	1,060	1,780	2,490
耐火造A	280	480	670	330	560	780

- ※ 住宅との併用、規模、用途により掛金が変わる場合がありますのでJA窓口へご確認ください。
- ※ 建物の構造、動力、電力、常時作業人員によって掛金が異なります。
- ※ 火災共済は、火災や落雷事故などの場合に共済金をお支払いする掛け捨て型の共済です。尚、地震や自然災害にも幅広く保障される長期満期型の建物更生共済の加入もご検討下さい。

この資料は概要を説明したものです。ご契約にあたっては
「重要事項説明書（契約概要）（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」
を必ずご覧ください。

この件に関するお問い合わせは、JA佐渡各支店共済窓口にお気軽にお問い合わせください。

【16177000263】



JA佐渡 年金友の会 歌謡ショー

7月5日、JA口座で年金をお受け取りの年金受給者および50歳以上で年金受取口座をJAに予約いただいた方に感謝を込めて年金友の会歌謡ショーをアミューズメント佐渡で昼夜2回のコンサートを開催しました。

歌謡ショーではまず1人目のゲストに石原詢子さんが登場し、「みれん酒」「佐渡の恋唄」など全8曲を艶やかな着物姿で熱唱しました。

会場が盛り上がった所に鳥羽一郎さんが登場。「海の匂いのお母さん」「兄弟船」など全8曲の名曲を熱唱しました。曲間のショートトークでは軽妙なトークを繰り広げ、司会のBSNアナウンサー坂部友宏さんに厳しい突っ込みを入れた場面では会場は大いに盛り上がりました。

記念品贈呈ではお二人に花束が贈られたほか、経営管理委員会齊藤会長より桐箱入りの「厳選佐渡育ち」が贈られました。

最後にお二人の貴重なコラボレーションとして「まつり」を一緒に歌い、会場は大いに盛り上がって歌謡ショーは終了しました。また、今回の歌謡ショーはBSNラジオ番組「Oh!演歌in佐渡」として7月9日に放送されました。

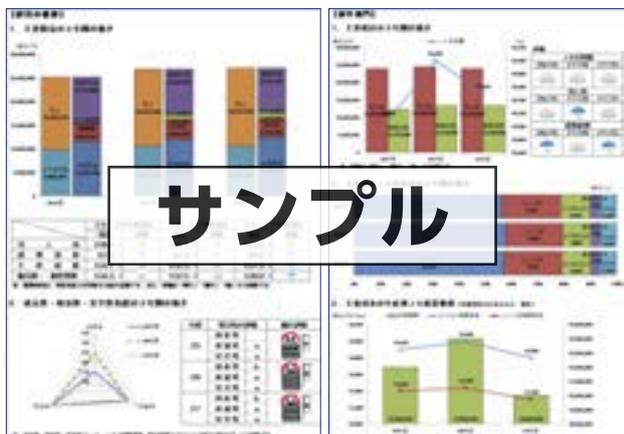
歌謡ショー終了後のロビーでは、石原詢子さんが自らCD等の販売を行ったところ、多くの購入希望者が並ぶほどの盛況ぶりでした。購入者からは「デビュー当初、佐渡のラジオ番組に出演していた頃から知っているの、こうして今日、間近に見ることが出来て感慨深い」といった声がありました。



農業税務ワンポイントアドバイス

～経営改善にはまず経営分析から～

ご自身の農業経営を分析してみたことはありますか？ Web農業簿記システムをご利用されますと経営分析表「あなたの農業経営成果」（右記参照）を提供させていただきます。



過去3年間の取引データが蓄積されますと左記のように比較することで分析できます。

この他にも経営シミュレーションなど多くの分析データが掲載されています。この分析データをもとに農業所得の向上を目指してTAC、営農指導員と連携し、個別に**経営改善提案会**を開催しています。今すぐ「Web農業簿記システム」または「記帳代行サービス」にお申込み下さい！ JA佐渡では頑張る担い手をサポートしています！

web農業簿記システム 10,800円（税込） 青色申告記帳代行サービス 32,400円（税込）
 白色申告記帳代行サービス 20,360円（税込）（JA佐渡農業青色申告会会費込み・JA利用割引特典あり）



問い合わせ：JA佐渡 営農事業部 営農企画課（担当：藤原・森下） ☎63-3101



組合員のみな様が安心してご葬儀ができるようにレインボーホールの式場、控室使用料はいただいております。

～お気軽にご相談ください～

葬祭センター【出張葬】
 佐渡市新穂大野1865番地2 ☎0259-22-4447

JAレインボーホール【ホール葬】
 佐渡市新穂大野1865番地2 ☎0259-22-2241

JAレインボーホールまの【ホール葬】
 佐渡市真野新町456 ☎0259-55-2673



株式会社コープ佐渡

佐渡米現地研修会を開催

7月2日、佐渡農業技術センターほ場で佐渡米現地研修会が行われました。

会場ではカメムシ対策の徹底と間断かん水の実施についての説明等があり、150名ほどの参加者が流し込み施肥のビデオ説明や幼穂確認、穂肥の確認など4カ所のほ場を順に周りながら確認しました。



第18回全佐渡乾しいたけ品評会

佐渡農業振興連絡会きのご振興会は7月12日に第18回全佐渡乾しいたけ品評会を佐和田の佐渡中央会館で開催しました。

品評会では島内から104点が出品され、JA佐渡食茸倶楽部からは「こうこの部」で加藤義信さん（佐和田）が優秀賞を、伊藤昌彦さん（赤泊）が優良賞を受賞し、「どんこの部」では加藤義信さん（佐和田）が優秀賞を受賞しました。



和牛共進会・高千家畜市場が開催

北川内の高千家畜市場で、7月1日に和牛共進会、2日に競り市が行われました。

競り市では県内外からの16業者などが参加し、雌子牛25頭、去勢子牛36頭、成牛その他7頭が競りにかけられました。子牛1頭平均価格は71万3,189円で最高価格は98万1,720円と好調でした。



赤泊牛肉まつりで佐渡和牛食べ放題

7月10日に赤泊地区の旧おけさ柿選果場にて赤泊牛肉まつりが開催されました。

今年で27回目となる牛肉まつりは家族連れなど約220人が来場し、七輪を囲んで佐渡和牛の焼き肉を楽しみました。また、会場では両津市民バンドによる演奏のほか、バター作り体験や牛肉などの豪華景品が当たる大抽選会等が行われました。



リオ五輪セーリング競技 日本代表選手団壮行会

7月1日、帝国ホテルでリオ五輪に参加する日本代表選手団の壮行会が行われました。日本セーリング連盟の名誉総裁・高円宮妃久子殿下が臨席のほか、応援団長の加山雄三氏など多くの著名人が激励を送りました。選手団の食事として佐渡米を提供するJA佐渡からは、齊藤会長が参加して、会場で多くの選手と言葉を交わし、健闘を祈念しました。



JA青年部野球大会が開催

7月2日、畑野地区にあるサン・スポーツランド畑野野球場にて青年部野球大会が開催されました。

全6チームが途中の悪天候にも負けない熱戦を繰り広げた結果、相川支部チームが優勝しました。相川支部チームは8月20日に新潟で開催される県青連野球大会に出場しますので皆様の応援をお願いいたします。



JA女性部研修旅行

今年の研修旅行は、JA魚沼みなみ直売所「あぐりばーく八色」や「まつだい雪国農耕文化センター」を視察しました。また、夕食後には薄霧の中で輝く妙高高原のイルミネーションを楽しみました。

2日目は大河ドラマで人気となっている松代城跡や善光寺散策を楽しみました。



✿ はつらつ女性部 ✿ ～小木支部～

私達小木支部では、活動の一つとして今年度は部員一人に2本のゴーヤ苗を配りました。みんなで大きく育てて収穫したゴーヤや米粉を使い、美味しい料理講習会を予定しています。忙しい日常からたまには離れ、わいわいと色々な会話をしながらにぎやかに楽しみたいと思います。

その他の活動として、9月初めには島内の樹園地や施設園芸の視察研修も計画しています。また、毎年開催されます地区の芸能祭や女性部の活動発表に向けて踊りの練習も始まりますので、沢山の方のご参加をお待ちしております。



新潟厚生連
佐渡総合病院からの

医療のお話

「自然妊娠を

計画される方へ」



産婦人科医長

佐藤 彩恵子

日常生活の中で気に留めてもらいたいことが、4点あります。

1点目は、禁煙です。女性の喫煙は卵子にダメージを与える、流産や子宮外妊娠のリスクを増やすといわれています。また、卵巣の老化を招くともいわれています。男性においても喫煙者は非喫煙者と比較して、精子の数も精子運動性も低かったという報告があります。タバコは妊娠においてのみでなく、健康そのものを脅かしますので夫婦一緒に禁煙するべきです。

2点目は、飲酒についてです。女性が多量に飲酒すると、自然妊娠する確率が下がる、と言われます。「少ない量なら…」とも言われますが、どれくらいの量なら妊娠に影響はないという具体的な量はわかっていないので、可能であればアルコールを避けるのが無難でしょう。

3点目は、カフェインについてです。カフェインの摂取は、多すぎない

ければ女性の不妊に関係しないと報告されています。自然妊娠を望む女性は、カフェイン摂取200mg未満を心掛けましょう。具体的には一日にコーヒー2杯よりも多く飲まないことが勧められています。

最後、4点目ですが、BMIについてです。BMIとは体重kg÷(身長m)²で算出される値のことで、体格をあらわす指標です。自然妊娠を望む女性はBMI18.5〜25の範囲を保つ事が理想的です。BMIが低い、過度な痩せは月経不順の原因にもなり得ます。BMIが高すぎる女性よりも、前述のBMIの範囲を保っている女性の方が、卵巣機能不全になりにくいといわれます。

日常生活の中で、自身でできそうなことをあげてみましたが、もちろんこれらすべてに気を付けていても思うように妊娠計画が進まないこともあります。お困りの事があれば、病院を受診するのほひとつの方法です。

介護福祉情報

老健さど

老健さどで出会った人々(全3回)

第3回：故本間一雄さん

介護老人保健施設さど 施設長 服部 晃

皆様は厚生連(厚生農業協同組合連合会)という組織をご存じでしょうか。それは「JAの医療部門」のことです。赤十字や済生会病院とともに日本の医療を支える3大公的病院ともいわれます。故本間一雄さんは佐渡ご出身で、新潟県JA5組織の副会長や会長を務められ、私が新潟より佐渡に赴任するに当たってもお世話になりました。

一昔前のことです。故本間さんから胃の調子が悪いと相談がありました。ペロに厚く白い苔があり、これかと思いい、胃力メラ検査を依頼すると、間違いなく「わるもの」でしようとの返事でした。当時は胃がんの手術成績はまだ良くない頃でした。

奥様にはお話しし、治療に向けて最大限の協力をお願いしました。ご本人にはどうするか。しばらく迷いましたが決断し、奥様にありのまま説明をしたい旨をお伝えしますと、故本間さんの仕事への情熱、および当時

のJAに関しての責任をよく理解しておられた奥様ははつきりと賛成されたのです。その決断には流石と感銘を受けました。さらに病気の内容を知った時の、故本間さんの言葉が忘れられません。分かった。については、家内に心配をかけたくないから言わないでくれないか。私は慌てて「奥様のことが解が得られたのでお話ししました。」と答えました。考えると、胃カメラを受けられてからの数日間、故本間さんも奥様も、配偶者の心配ぶりを心配し合っておられたのです。私が次に考えたことは、入院は佐渡でない方がよい。技術と安静の面から某病院を選びましたが、正解だったと思います。故本間さんは無事に回復されました。その後、一時期老健にも入所されましたが、佐渡に生涯貢献された故本間さんの自伝史のタイトルは『ささえられた半世紀』でした。

みんなの広場

今月のさわやかさん



両津支店管内（加茂歌代）
つちだ
土田 ちひろさん

農業指導を頑張りますので
よろしくお願いします!

Q. 趣味または現在ハマっていることはありますか？
佐渡の美味しいお店巡りです。ラーメン屋さんをよく探しています。ごん太のメンマが大好きです！

Q. 休日はどのようにすごしていますか？
新潟市に出て、佐渡では買えない洋服や小物、雑貨などを買い物します。

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？
水族館でジンベイザメが見たいです！大阪の海遊館や沖繩の美ら海水族館に行ってみたいですね。

Q. 仕事でやりがいを感じるのとはどんな時ですか？
農業普及指導センターの1年目なので、まずは農家の皆様に顔と名前を覚えていただけると嬉しいです。

Q. 好きな異性のタイプを教えてください。
ワイルドでよく笑う人。コシヒカリみたいな人です！

アイドール 今月の愛撮る



小木支店管内（沢崎）
たかの ひかり
高野 陽佳里ちゃん（8歳）
りゅうたろう
竜太郎くん（5歳）
父 圭一さん 母 智佳子さん

しっかり者のお姉ちゃんと好奇心旺盛な弟は、二人揃って運動大好き！
週に2回はプールに行っていて泳いでいます。
ご両親からのメッセージ「今年もプールでたくさん泳ごうね。」

いきいき人生

「常に新しいことに前向きで」



相川支店管内
おおたに あきら
大谷 明さん（83）

パソコンやカメラに果樹作りと多趣味な大谷さん。そのカメラの腕前はお孫さんの結婚式でフォトアルバムを製作するほどの腕前です。果樹では桃、梨、りんご、みかん等を手がけており、親戚や近隣に配っています。常に新しい事に前向きに挑むに興味津々です。

健康の秘訣は仕事に夢中になる事。熱中できる意欲を持つことだと話して頂きました。



お知らせ

Aコープ店営業時間のお知らせ

夏期営業時間から
通常営業時間に戻ります。

- 【金井店・新穂店・畑野店・加茂店】
8月21日(日)より
午前9時～午後7時30分
- 【赤泊店】8月21日(日)より
午前9時～午後7時
- 【高千店】8月21日(日)より
午前9時～午後6時
(※日曜・祝日：午前9時～午後5時30分)
- 【小木店】9月1日(木)より
午前9時～午後7時

金井・新穂で夏まつりを開催

金井・新穂で夏まつりを開催します。久々に会う人々と旧交を温め、夏の夜を楽しみませんか？皆様のお越しをお待ちしています。

【金井会場】

場所：JA金井支店駐車場
日時：8月14日(日) 18時～21時

【新穂会場】

場所：夕映え市会場(新穂行政サービスセンター横駐車場)
日時：8月14日(日) 18時～21時

6月末 J A の概況

組合員数	15,892人
(内正組合員数)	(8,478人)
(内准組合員数)	(7,414人)
貯金	1,107億9,294万円
貸出金	160億0,458万円
共済保有高(保障)	4,219億4,287万円
購買品供給高	14億7,310万円
販売品販売高	13億5,992万円

～夏の終わりに佐渡を美しく～ 環境美化ボランティア実施

JA佐渡では年2回、佐渡の美しい景観を守るために、国道・県道・農道などでゴミ拾いのボランティア活動を行っています。涼しい早朝から1時間程度の予定です。地域の皆様もぜひご参加ください。

▼日時 8月21日(日)

※開始時間・集合場所等につきましてはお近くの支店窓口へお問い合わせ下さい。

小・中学生交通安全 ポスターコンクールのお知らせ

JA共済では「子供向けまたは歩行者向け」「運転者向け」の交通安全ポスターを募集しています。詳しくはホームページ又はJA共済窓口にてご確認ください。
<http://social.ja-kyosai.or.jp/contest/>

秋期農繁期対策のお知らせについて

実施期間：平成28年9月10日(土)～
平成28年10月10日(月)

各営農農機課及びセルフ以外のスタンドでも、日曜・祝日・第二土曜についても営業を行います。

Aコープ 盆花朝市開催

毎年恒例の盆花朝市を開催します。朝市限りのタイムセール品もあります！

8月11日(木・祝)
小木店 あさ5時～
赤泊店 あさ9時～

8月12日(金)
新穂店・畑野店・加茂店
あさ5時～

8月13日(土)
金井店 あさ5時～
高千店 あさ7時～

建材センターのお知らせ

只今、仏壇・墓石のお盆キャンペーンを実施中。

お気軽にご相談ください。

【お問合せ】

建材センター ☎24-1161

葬祭センターからのお知らせ

葬祭センターでは、小規模葬(家族葬、密葬、直葬)に対応した葬儀の提案を随時行っています。また、JAレインポーホール及び自宅への出張での事前相談・お見積りを無料で365日受け付け中です。

詳しくは葬祭センター(☎22-4447)へお問い合わせください。



経営管理委員会だより

- 6月27日開催の主な協議事項
- ① 燃料事業基本方針の一部変更について
 - ② 高千家畜市場 電動セリ機の更新について

理事会だより

- 5月28日開催の主な協議事項(臨時)
- ① 専務理事・常務理事の選任および順位について
 - ② 平成28年度理事報酬について
 - ③ 理事の役員退職慰労金の支給について
 - ④ おけさ柿中央共同選果場屋根の塗装工事について
- 6月10日開催の主な協議事項(臨時)
- ① 平成27年度 業務報告書の提出について
- 6月21日開催の主な協議事項
- ① 情報セキュリティ基本規程の一部変更について
 - ② Aコープ(ミートセンター)の空調機器の更新について
 - ③ 平成26年度産米最終精算について
 - ④ 7月2日開催の主な協議事項(臨時)
- ① デイスクロージャー誌の作成について

☆☆☆ 今月のAコープの日 >> 8月22日(月)～23日(火) ポイント2倍! ☆☆☆

***** 毎週火曜日：ポイント2倍 毎月第2日曜日：レジ袋持参で5ポイント 毎月第3日曜日：ポイント10倍 *****

挑戦!!

クロスワード

タテのカギ

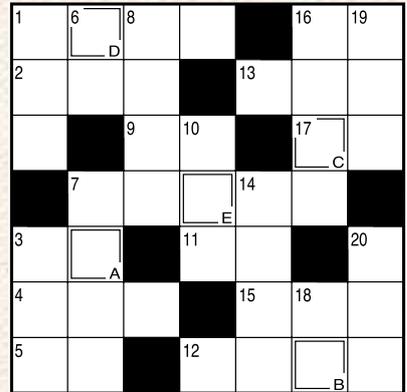
- ① 一抹の——がよぎった
- ③ 曲芸の上手な海獣
- ⑥ 鳴門海峡には大きなものができます
- ⑦ 小川の——が聞こえる森
- ⑧ 支点、——、作用点
- ⑩ 釣りでは「こませ」ともいいます
- ⑫ 家に真っすぐ帰らずに……
- ⑬ お茶やたばこをのんで一休み
- ⑮ 剣道で頭に着ける防具
- ⑯ ヘビが巻くもの
- ⑰ 富士五湖で2番目に小さな湖

ヨコのカギ

- ① 軒先でチリンと涼しげな音を立てます
- ② 小倉あんの材料になる豆
- ③ 暑い日にはたくさんかきます
- ④ イワシやウナギなどの稚魚。
——干し
- ⑤ 錠前の穴に差し込みます
- ⑦ ——制と比例代表制で行われる参院選
- ⑨ ——をかけて作物を育てる
- ⑪ セーラー服に付いているものは大きめ
- ⑫ 小さな金属球をはじく大人向け遊戯
- ⑬ トート、ポストン、ハンドといえ
- ⑮ 天気予報では午前0時から午前3時ごろのこと
- ⑯ 針穴に通す物
- ⑰ アマではありません

【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。

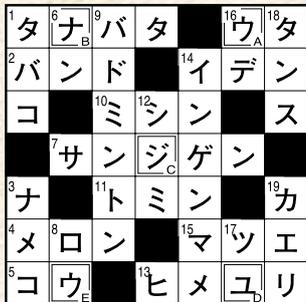


7月号の答え

ABCDE
ウナジウウ

7月号の当選者

須田 義雄さん
安藤登代子さん
相馬 節子さん
安社 操さん
高野 伸幸さん

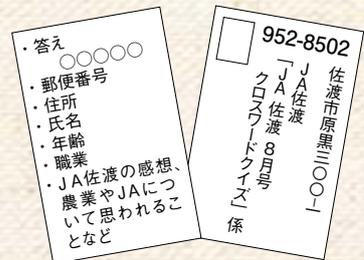


【締め切り8月19日(金)必着】

※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。当選発表は9月号誌面。

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。

応募方法



Aコープ エコープマーク 推奨品

エコープ

「きゅうり漬けの素(浅漬用)」
「なす漬けの素(浅漬用)」



☆規格

きゅうり漬けの素(浅漬用): 25g×6袋 1パック
なす漬けの素(浅漬用): 30g×8袋 1パック

☆特典価格 各410円(税抜) 通常価格 各468円(税抜)

☆クーポン券1枚で2パックまで購入できます!

下記の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。対象商品の特典価格にてご提供いたします。

◀ きりとりせん ▶

Aコープ エコープ推奨品クーポン券

エコープ

「きゅうり漬けの素(浅漬用)」 「なす漬けの素(浅漬用)」

きゅうり漬けの素(浅漬用): 25g×6袋 1パック
なす漬けの素(浅漬用): 30g×8袋 1パック
各 **410円** (税抜)
通常価格468円(税抜)



ご利用期間 平成28年8月1日～31日
※クーポン券1枚で2パックまで購入できます。



Aコープの得する情報

補助券を50枚集めて行く

第11回ワイワイ旅行 「世界遺産“五箇山合掌造り” と越中・雨晴温泉の旅」 参加者募集中!

ワイワイ旅行の補助券の発券は、8月28日(日)で終了いたします。参加のお申し込みは、補助券50枚をお持ちの上、最寄りのエコープ佐渡各店へお申し込みください。

◆旅行に参加希望されない方には、補助券50枚で「アサヒ 十六茶 2L 1本」もれなくプレゼント!

(景品交換期間:平成28年9月1日～9月30日)

※旅行の詳細につきましては、店内ポスターをご覧ください。

Aコープは毎月**第3日曜日**JAポイント**10倍!!**
《今月は21日!》ポイントを集めるチャンス!是非ご利用ください。

食ベて み〜っちゃ



女性部 佐和田支部
本間 弘子さん

手軽に夏野菜を
召し上がれ♪



打ち豆の炊き込みご飯& ズッキーニの煮びたし& ゴーヤの酢漬け

材 料

打ち豆の炊き込みご飯 (3~4人分)

米…………… 3合
めんつゆ (ストレート) …… 25cc
日本酒…………… 25cc
バター…………… 小さじ1
にんじん…………… 50g
打ち豆(水で戻さずそのまま) … 100g

ズッキーニの煮びたし

ズッキーニ…………… 1本
めんつゆ (ストレート)
…………… 200 ~ 300cc

ゴーヤの酢漬け

ゴーヤ…………… 1本
らっきょう酢…………… 適量

作 り 方

打ち豆の炊き込みご飯

1. 米は洗って水を切っておく。
2. にんじんは薄めのいちよう切りにする。
3. 炊飯器に1の米、めんつゆ、日本酒を入れ、水加減を3合に合わせる。
4. 2のにんじん、打ち豆、バターを乗せて炊く。
5. 炊き上がりをよくかき混ぜて出来上がり。

ズッキーニの煮びたし

1. ズッキーニを3cmほどで輪切りにする。
2. 小鍋に1を入れ、全体が浸かる程度にめんつゆを入れて火にかける。
3. 沸騰したら弱火で10分ほど煮込み、火を止めて冷ます。
4. 皿に盛り付け、お好みでごま油、七味をかければ出来上がり。

ゴーヤの酢漬け

1. ゴーヤを縦半分になり、スプーンで種と白わたを取る。
2. ゴーヤを5~7ミリくらいの薄切りにする。
3. 2をビニール袋に入れ、らっきょう酢をゴーヤが浸かる程度に入れる。
4. 冷蔵庫で1週間ほど漬ければ出来上がり。

ワンポイント

- ・濃縮めんつゆの場合は、うどんのかけ汁程度に薄めてお使い下さい。
- ・ズッキーニの煮びたし：煮くずれしやすいので、煮る時、盛り付ける時にご注意下さい。
- ・ゴーヤの酢漬け：らっきょう酢ごと小分けにして冷凍すれば、一年中楽しめます。

家の光図書 新刊

お求めはお近くの JA 支店窓口へ

「ガサガサかかと」が危ない！ 足の手入れが健康寿命を延ばす



・多くの人が抱える足のトラブル。悪化すると歩行が困難になる場合も。最新のフットケア医療に基づくセルフケアで、悩みを根本的に解決。健康寿命を延ばすために欠かせない足のエクササイズなども詳しく紹介。

・高山かおる 著
・定価 (税込) 1,296 円

はじめてのシニアの 健康スムージー



・食欲不振や熱中症予防、高血圧や骨粗しょう症予防など、シニア世代特有の不調や症状に対応した健康スムージー全 60 レシピ。りんごやバナナ、小松菜などの身近な食材をミキサーにかけるだけで簡単に作れる。

・牧野直子 著
・定価 (税込) 1,080 円

野菜好きの管理栄養士が厳選！ 野菜のおかず決定版



・管理栄養士が毎日手軽に野菜を食べられる健康レシピを 300 点厳選。役立つひと言アドバイス付。人気料理家・藤井恵さんが教える野菜をおいしくたっぷり食べるコツやカロリー・塩分・糖質減のレシピも掲載。

・野菜をおいしく食べる会 編
・定価 (税込) 1,512 円

忙しい人でもすぐに作れる 冷めてもおいしい和のおかず



・さっと作れて、できたてはもちろん、冷めてもおいしい和のレシピ。基本の調味料と少ない素材でできるので忙しい人にもおすすめ。時間を置いてもおいしさを保つ調理のコツが満載。常備菜やお弁当にも使える。

・大原千鶴 著
・定価 (税込) 1,404 円

