

生きることは 食べること 支えあうこと

Niigata

kagayaki

かがやき

10ページに給油所で使える
割引券を掲載!
ぜひご利用ください!

農業で夢を 未来をかたちに

- 2・今月のイケてる農家さん
- 4・支店統合に伴うお知らせ
- 5・省エネ・節約術
- 6・かがやきニュース
- 8・家庭菜園・輝け! 女性部
- 9・新潟かがやキッズ・営農情報

- 10・お知らせ
- 11・職員一覧
- 18・クロスワードパズル・おたより大募集!
- 19・おたより広場・健康情報
- 20・KAGAYA★KITCHEN



2023 **04** vol.13
JA 新潟かがやき

技

術もまだまだ、失敗もたくさん。
甘くておいしい越後姫を作るために
必要な経験だと信じて。

越後姫生産者 竹内卓さん・裕子さん（新潟市西蒲区潟東地区）



上越新幹線の高架近くに建つ、まだ新しい2棟のハウス。中では竹内さんご夫妻の育てる越後姫が、一番果を付けたばかりです。竹内卓さんは3年前に兼業農家から専業農家へと転身。その際、冬の作物として選んだのがイチゴ「越後姫」でした。しかし卓さんは野鴨猟も行っていることから、メインで栽培しているのは山形県出身の妻・裕子さん。新潟に来た時、「こんなおいしいイチゴがあるなんて!」と越後姫の味に感激したと言います。「山形の実家にも送っていますが、『他のイチゴは買う気にならない』と言われます」

本格的にイチゴ栽培を始めてまだ3年目。JAや先輩農家に教えてもらいながら、一定の収量を上げるまでにはなりました。ただ、「栽培してみたら、本当に難しく。失敗もたくさんするし、理想とする品質に

はまだ遠く及びません」と裕子さんは言います。また、イチゴ栽培は新規就農で始める女性も増えており、彼女たちからも刺激を受けているそうです。今後は、「もっと食味を良

くして、収量を安定させ、将来的にはハウスも増やしたい。

農業の世界ではまだ若い方だから、どんどん挑戦していきたい」と、充実した表情を見せられました。



井戸端バナシ

デコボコした大きいイチゴも食べてみて!

時々、ごつごつした特大サイズのイチゴを見かけませんか?
鶏冠果(けいかんか)と言って、きれいな円錐形のイチゴよりも甘くておいしいんですよ。
食べ応えもバツグンなので試してみてください!



エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

図1:世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合

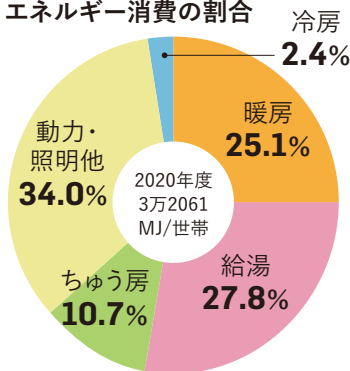


図2:家電製品の消費電力(W)はどのくらい?

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

電気やガスの使用量を
あらためて見直しましょう

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが私たちの家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

バスルーム・洗濯編



- 省エネポイント① 風呂**
お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意!
- 省エネポイント② 洗濯機**
軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。
- 省エネポイント③ 衣類乾燥機**
お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

キッチン編



- 省エネポイント① 冷蔵庫**
詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。
- 省エネポイント② 炊飯器**
保温機能の消し忘れに注意! 使わないときはプラグも抜きましょう。
- 省エネポイント③ 食器洗い**
お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

リビング編



- 省エネポイント① 照明**
使わない場合は小まめに消灯。交換する場合はLEDに交換しましょう。
- 省エネポイント② エアコン**
室内の暖め過ぎに注意。暖房時の設定温度は20度を目安に。
- 省エネポイント③ 電気カーペット**
部屋の広さに見合った大きさに。温度設定も小まめに調整しましょう。

出典:「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課) / 「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁) イラスト:出口由加子

支店統合に伴うお知らせ

日頃より、JA新潟かがやきをご利用いただき誠にありがとうございます。

経営基盤強化ならびに地域に必要とされるJAを目指して、現在、新潟西地区において新店舗を建設しており、坂井輪支店とにいがた西支店として、令和5年6月に「支店統合」をさせていただきます。組合員・利用者の皆様へより一層ご満足いただけるサービスの提供を心掛けていきますので、これまでと変わらぬご愛顧をお願いいたします。

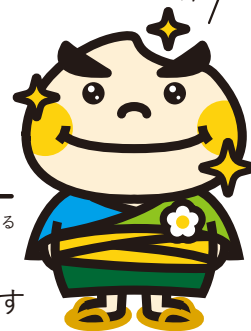
なお、統合となる店舗ならびに新店舗の住所、電話番号、金融機関・店舗コード、店舗名が下記のとおり変更となりますので、よろしくお願いします。

新体制での
営業開始日は

令和5年6月19日(月)となります

かがやきまる

よろしく
致します。



統合前

令和5年6月16日(金)まで

坂井輪支店(仮店舗)		
住 所	新潟市西区亀貝3068	
電話番号	025-269-2801	
金融機関コード	店舗コード	店舗名
5600	108	坂井輪支店

小針出張所		
住 所	新潟市西区小針4-1-5	
電話番号	025-231-6661	
金融機関コード	店舗コード	店舗名
5600	112	小針出張所

赤塚支店

住 所	新潟市西区山崎1232	
電話番号	025-239-2011	
金融機関コード	店舗コード	店舗名
5600	109	赤塚支店

内野町支店

住 所	新潟市西区五十嵐中島3-1-24	
電話番号	025-262-3151	
金融機関コード	店舗コード	店舗名
5600	111	内野町支店

統合後

令和5年6月19日(月)以降

坂井輪支店(新店舗)		
住 所	新潟市西区坂井東3-32-1	
電話番号	025-269-2801	
金融機関コード	店舗コード	店舗名
5600	108	坂井輪支店

にいがた西支店(新店舗)

住 所	新潟市西区木山380-1	
電話番号	025-239-2011	
金融機関コード	店舗コード	店舗名
5600	109	にいがた西支店

※内野町支店…しばらくの間、連絡所とします。

新潟大学が生産者・シェフ・学生の想いをつなぐ弁当を販売

新潟西地区

新潟大学創生学部の学生4人は2月19日、ファーマーズ・マーケットいっぺこ〜とで、生産者・シェフ・学生の想いをつなぐ弁当を販売しました。

昨年4月から始めた「ツナゲアイプロジェクト」で、学生は地元企業や農家と協力して弁当を開発。資金はクラウドファンディングを利用して調達し、昨年末には地域のお茶の間などに無償配布を実施しました。

今回の販売は、その取り組みを広く発信し、生産者と消費者をつなぐきっかけをつくることを目的に行いました。



来店客に弁当を手渡す学生



プロジェクトで開発した「まるごと冬野菜弁当」



新潟市西蒲区 4品目合同表彰式

西蒲区

新潟市西蒲区は2月14日、同区を代表する農産物の「越王おけさ柿」「いちじく」「こだますいか」「やわ肌ねぎ」の合同表彰式を区役所で開き、各部門1位を受賞した生産者が鈴木区長から賞状を受け取りました。

受賞者は下のとおり(1位のみ掲載)

【越王おけさ柿 経営面積10a以上70a未満の部】

平野秀厚さん

【越王おけさ柿 経営面積70a以上の部門】

石崎一敏さん・真由美さん

【いちじく】

神田久男さん

【こだますいか こだますいか部門】

早見誉さん・卓さん

【こだますいか ひとりじめBonBon部門】

早見誉さん・卓さん

【やわ肌ねぎ】

横山道男さん・ゆり子さん



表彰された生産者の皆さん(写真手前列)



新潟県花きコンテスト 管内から多数受賞



全地区

新潟ふるさと村で行われた花の祭典「フラワーウェーブ2023」において、2月23日に令和4年度新潟県花きコンテスト(チューリップ切花コンテストの部)の表彰式が開かれ、多くの管内生産者が表彰されました。

管内受賞者は下のとおり(特別賞までを掲載)

【新潟県知事賞】

「ミルクシェイク」(有)ヨシザワフラワー(白根地区)

【北陸農政局長賞】

「アバンギャルド」水野一芳さん(阿賀野市)

【(一財)日本花普及センター会長賞】

「リンファンダマーク」加藤喜一郎さん(黒埼地区)

【全国農業協同組合連合会新潟県本部長賞】

「ファーストプライス」阿部清一さん(黒埼地区)

【新潟市中央卸売市場新花賞】

「マリアージュ」佐々木八千代さん(黒埼地区)



新潟県知事賞を受賞した(有)ヨシザワフラワー 堀 康浩 社長

【全体運】せいては事を仕損じます。力をためてチャンスを待ちましょう。耳に痛いアドバイスこそあなたの役に立つはず
【健康運】目や歯に違和感を感じたら早めに病院へ
【幸運の食べ物】レタス



蟹座
6/22~7/22

らくらくスマートフォンを触ってみよう「スマホ教室」を開催しました

あがの地区

2月14日と21日、あがの支店では、地区だよりを通じて、管内の方を対象に「はじめてのスマホ教室」の参加者を募集し、18名が参加しました。

受講内容は、1日目「らくらくスマートフォンを触ってみよう」、2日目は「文字入力マスター、カメラをつかってみよう」で、スマートフォンの便利さと楽しさを学びました。募集開始から2日間で定員を満たすほどの人気で、参加者からは参加してよかったなどの声を頂きました。



ドコモの方が親切に教えてくれます♪



ささかみゆうきの里 振興大会開催

笹神地区

阿賀野市で2月11日、ささかみゆうきの里振興大会を開催しました。出席者は約120人で、生産者や阿賀野市、パルシステム生活協同組合連合会の関係者の他、十日町などから興味を持った方の参加もありました。有機米を学校給食に取り入れている先進地域である兵庫県豊岡市、千葉県いすみ市、佐渡市の担当者らの事例報告に続き、「広がるオーガニック給食」と題してパネルディスカッションも行いました。



観覧席も巻き込んで盛り上がったパネルディスカッション



2地区の営農担当者が 高志中等教育学校で講師

新潟市



2月28日、新潟市立高志中等教育学校の中学1年生が「政令市新潟を学ぶ」をテーマとした学習で、横越アグリセンターの営農指導員朝倉淳係長が「亀田郷の農業について」、黒埼園芸センターの営農指導員甲斐依里さんが「西区の特産品『くろさき茶豆』の生産・販売方法について」講師となり、生徒たちの質問に答えてきました。



生徒たちが真剣に話を聞いている様子

会員への情報提供を「LINE」で LINE教室を管内で初めて開催

白根地区



しろね北アグリセンターとしろね南アグリセンターは2月16日と17日、白根地区の生産部会の部員を対象にLINE教室を開きました。2日間で12人が参加し、LINEの機能を学び、メッセージ送信などの練習を行いました。白根地区では3年前から部会員への情報発信ツールとしてLINEを活用していることから、LINEの操作方法を知ってもらうことを目的に企画しました。



LINEの使い方を教わる参加者



SDGsとは...

「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略。持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標で、17のゴール (目標) から構成されます。SDGsはJAが取り組む多くの活動に関連しており、かがやきニュースではその事例を紹介していきます。



双子座
5/21~6/21

【全体運】人との交流が現状を大きく変えていきます。今まで関わってこなかったことにも耳を傾けて。うれしいお誘いも
【健康運】喉のケアが大切。外出後は必ずうがい
【幸運の食べ物】タラの芽

集まれ! 新潟かがやキッズ!

皆様から投稿いただいた写真を紹介します♪

Instagramで写真募集中!

毎月1名様に「季節の農畜産物または加工品」(3000円相当)をプレゼント! 詳しくはこちら▶



『白根グレープガーデン』

みかん狩りでの一コマ。手にいっぱい持って嬉しそう♪



『大好きなヤスダヨーグルト』

美味しいですね〜! お子さんにも大人気☆



『大好きないちご』

赤い洋服とイチゴがベストマッチ♡



『我が家の子供達』

旬の果物には目がないそうです! たくさん食べてね♪



『いちご大好き♡』

爽やかで春らしい一枚。三つ編みかわいい♡



『顔、顔〜😂😂』

「たくさん採ったぞ〜!」っていう表情がたまらないです(笑)



『ハート型の人参を大きなお口でパクリ♡』

人参モリモリ食べて大きくなってね!

営農情報

JAで肥料を購入される販売農家の皆様へ

肥料価格高騰対策の春肥申請について

肥料価格の高騰を受けて、国や県等が化学肥料の低減に取り組む農業者へ肥料費の支援を行なう「肥料価格高騰対策」が昨年秋より実施されております。この度、令和5年の春肥申請について、国・県からスケジュールが示されましたのでご案内します。

JAで肥料を購入する販売農家の皆様におかれては、今後、アグリセンターから送付される申請受付案内に基づき、申請手続きを進めて頂きますようお願いいたします。

- 春肥申請の対象肥料は、令和4年11月1日から令和5年5月31日までに購入(注文)された肥料です。申請できる肥料は、秋肥分と合わせて1年作分となります。
- 申請対象農家は、購入肥料を使って農産物を生産・販売する農家です。
- 申請者には化学肥料低減に向けた2つの取組みが求められます。令和4年の秋肥申請をされた農家は、原則として秋肥申請と同じ取組みとなります。

スケジュール

令和5年5月末日
6月中旬〜
申請用の春肥の購入(注文)の締め日
R5年春肥の申請受付の開始
県協議会へ申請書の提出、県による審査
秋以降
交付決定、農家への交付金支払い

※上記のスケジュールは変更となる場合もあります。予めご了承ください。

家庭菜園 やってみよう! ~サヤインゲン~

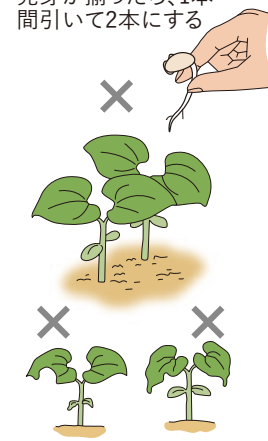
今月はサヤインゲンの作り方を紹介するよ!一緒に作ってみよう!



高橋 七郎 ● 経営管理委員会副会長

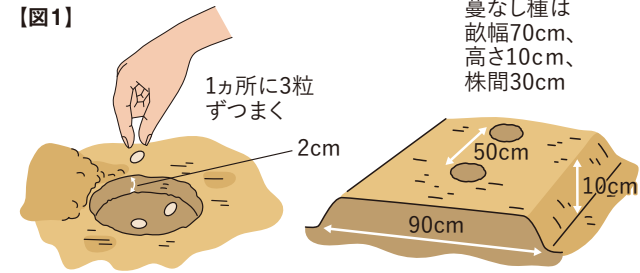
【図3】

発芽が揃ったら、1本間引いて2本にする



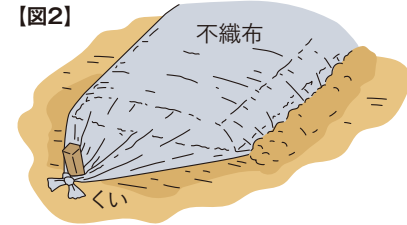
マメが小さくしなびていたり、子葉の形の悪いもの、虫食いや病気がかったものを間引く

【図1】



蔓なし種は畝幅70cm、高さ10cm、株間30cm

【図2】



【種まき】畝を立てて蔓あり種は50cmの株間に点まきます。(図1)鳥害を防ぐには、種まき後に不織布などをべた掛けします。本葉が出始め、子葉がしぼむ頃まで不織布をかけておきましょう。(図2)

【畑の準備】3月下旬〜4月中旬頃、種まきの2週間前に苦土石灰を1㎡当たり100gまき、深さ30cmくらいまでよく耕します。種まきの2〜3日前に、1㎡当たり堆肥1kgと化成肥料80gをまいて土とよく混ぜます。

おすすめ資材

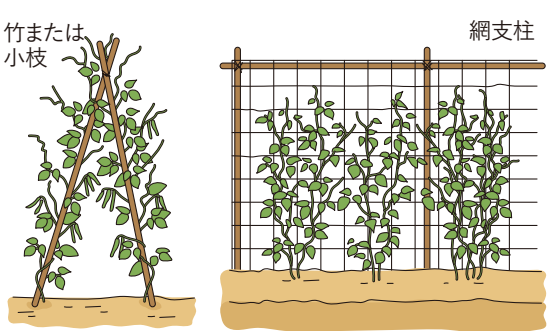
播種・定植数日前に施し、土とよく混和しましょう。



くみあい粒状苦土石灰(M-10) 20kg

しろね南アグリセンター 笹川 明

【図4】



(図4)蔓あり種は、本葉5枚の頃と収穫最盛期の頃に、株のまわりに1㎡当たり化成肥料50gをまき、土寄せしましょう。その際、中耕と除草も行います。蔓なし種は本葉5枚の頃1回でよいです。

輝け!女性部

新潟みらい支部 お米を寄付

新潟みらい支部は、ひとり親世帯などに毎月お米を無料で届ける「にいがたお米プロジェクト」の取り組みに賛同し、組合員などからお米を集めて寄付を行っています。協力4年目となる今年も2トン以上の玄米、精米、もち米が集まりました。ご協力ありがとうございました。



にいがた西アグリセンターにて寄付されたお米を渡す阿部支部長(左)と受け取るスタッフの石附さん(右)



しろね北アグリセンターにて寄付されたお米を渡す事務局の岡村さん(左)とスタッフの保莉さん(右)

越後中央支部 使用済み切手を寄付

越後中央支部は2月21日、新潟市西蒲区社会福祉協議会に使用済み切手約19キログラムを寄付しました。業者に引き取ってもらった売却益は、新潟市社会福祉協議会の災害支援資金基金に積み立てられ、被災地支援等に活用されます。

同支部では、使用済み切手寄付のほかにペットボトルキャップのリサイクルを行い、社会貢献活動や地球温暖化防止にも積極的に取り組んでいます。



使用済み切手を手渡す近藤支部長(左)

お知らせ

合併
一周年
記念

JA新潟かがやき
給油所



キャンペーン

3円/L割引券



2 102660 009107
期間中何度でも利用可能

令和5年4月15日～5月末まで

切り取って給油する前にSS
スタッフにお渡しください。

→8キリトリ

利用可能SS

- ・ネクススにいがたSS・木山SS・黒埼SS・福木岡SS・岩室SS・分水SS
- ・中之口SS・白根SS・小林SS・新津SS・小合SS・神山SS・京ヶ瀬SS
- ・安田セルフSS・五泉SS・五泉東部セルフSS・五泉南部セルフSS

※店頭給油に限ります。他の割引券と併用できません。

ガソリン・軽油
3円/L割引
いたします!

2023年4月1日(土)

JAライフ新潟
誕生

(株)JAライフサービス越後中央、(株)みらいサービス、
(株)くみあい企画、(有)水原公益社

の4社が合併し
(株)JA ライフ新潟
としてスタートいたしました。

これからもより一層地域の皆さまに寄り添い、
きめ細かなサービスを提供してまいります。
これまで同様、よろしくお願いいたします。



株式会社 JAライフ新潟

燕営業所 / 本社

〒959-0202 燕市佐渡山 1428 番地

0120-52-6543

TEL 0256-92-6543 FAX 0256-92-7449

白根営業所

〒950-1406 新潟市南区東笠巻新田 270-5

0120-580-980

TEL 025-362-0983 FAX 025-362-0984

新津営業所

〒956-0816 新潟市秋葉区新津東町 1 丁目 318 番地 1

0120-409-832

TEL 0250-24-0983 FAX 0250-24-9236

阿賀野営業所

〒959-2015 阿賀野市北本町 845

0120-138-373

TEL 0250-63-2005 FAX 0250-63-2004

○経営管理委員会報告 〈令和5年2月24日 営農経済本店ドリームホール〉

決議事項

- (1)定款第 57 条第 4 項に基づく取引の承認について
- (2)第 1 次中期 3 か年計画(令和 5~7 年度)及び地域農業振興計画の設定について
- (3)令和 5 年度事業計画の設定について
- (4)営業店システム導入にかかる発注について
- (5)令和 5 年度営農関連施設の固定資産取得計画について
①燕CE荷受け計量器更新工事・乾燥機ルーバー更新工事
- (6)農機自動車課・燃料課の統合について

○理事会報告 〈令和5年2月22日 本店〉

決議事項

- (1)令和 5 年度 監査計画について
- (2)不良債権の処理方針について(新規)
- (3)定款第 57 条第 4 項に基づく取引の承認について
- (4)債権者代位権行使による出資金減口について
- (5)購買未収金の償却について
- (6)出資金の減口について
- (7)第 1 次中期 3 か年計画(令和 5~7 年度)及び地域農業振興計画の設定について
- (8)令和 5 年度事業計画の設定について
- (9)資産の償却・引当基準の制定及び一般貸倒引当金計上に係る予想損失率の考え方について
- (10)にいがた西地区 2 支店店舗統合について(店舗統合の承認、住所変更)
- (11)地区活動委員の変更について
- (12)「JAバンク投信ネットサービス利用規定」の新設等にかかる対応について
- (13)貯金等決裁権限表の一部改正について
- (14)営業店システム導入にかかる発注について
- (15)令和 5 年度営農関連施設の固定資産取得計画について ①燕 CE 荷受け計量器更新工事・乾燥機ルーバー更新工事 ②木越低温倉庫空調設備更新工事 ③白根野菜流通センター作業員休憩所更新
- (16)令和 3 年度水田活用米穀最終精算について
- (17)新潟かがやき農業振興支援事業について
- (18)農機自動車施設の令和 5 年度営業体制について
- (19)農機自動車課・燃料課の統合について



天秤座
9/23~10/23

【全体運】吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も
【健康運】血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎
【幸運の食べ物】ソラマメ

クオアワードパズル

Let's 脳活!

出題●ニコリ

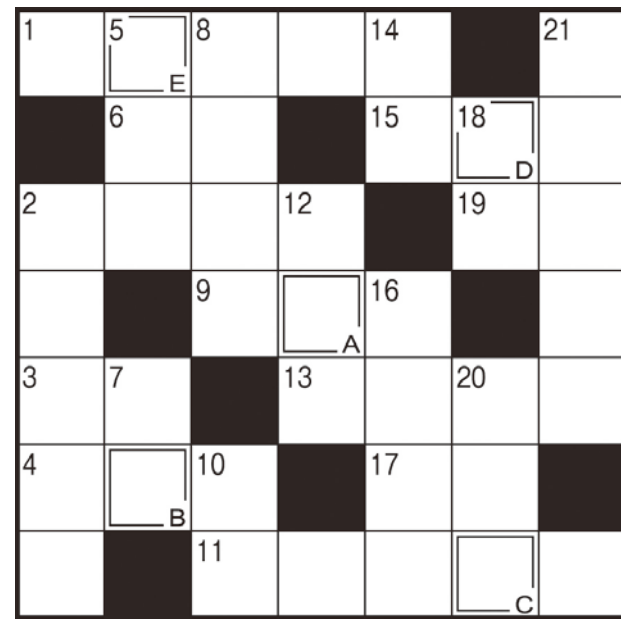
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- 1 唱歌『花』に歌われている川
- 2 写真などを撮影するための施設
- 3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- 4 クジラより小さめです
- 6 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- 9 書類の何も書かれていない部分
- 11 新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- 13 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- 15 1、3、5、7、9……
- 17 日本人の主食です
- 19 船を着けます

タテのカギ

- 2 野球のBSOのS
- 5 敵ではありません
- 7 正しい答えに付けるマーク
- 8 遠くて近きは——の仲
- 10 シオマネキもこの仲間です
- 12 得意なもの。漢字で書くとき十八番
- 14 体温計を挟みます
- 16 空弁(そらべん)が売られている所
- 18 田畑を耕す道具の1つ
- 20 ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- 21 選抜高等学校野球大会の会場です



答え

3月号の答え イチゴガリ



正解者の中から抽選で10名様にJA商品券をプレゼント!

商品の発送は令和5年5月上旬を予定しています。
当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

【おたより大募集!】

締切 4/30^日
(当日消印有効)

官製ハガキに、
①パズルの答え ②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥今月のお題「雨の日の過ごし方」
または広報誌へのご意見・ご感想を
お書きのうえ、お送りください。

送付方法

〒953-8503 新潟市西蒲区漆山8833
JA新潟かがやき「組織広報課」宛

宛先

※いただいたおたより、ご意見・ご感想は広報誌に掲載させていただく場合がございます。

①パズルの答え
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話番号
⑥今月のお題
「雨の日の過ごし方」
または広報誌へのご
意見・ご感想

63 〒953-8503

JA
新潟かがやき
「組織広報課」宛

新
潟
市
西
蒲
区
漆
山
8
8
3
3



こちらからも
ご応募
いただけます

お詫びと
訂正

11P 国会議員等への要請活動について 7月24日要請議員等
【誤】細野 【正】細田

おたより広場

2月号のお題

「SDGsの取り組み」

私はアクリルタワシの使用(水質を守る)、ビニール袋の再利用、厚着の心がけ、食材ゆで汁の再利用、風呂の水、米のとぎ汁の利用…を心がけています。
(南区／S・Nさん)

1必要な分量のみを調理する。2調度品、衣類等は大切に使う、3余剰野菜などはお福分けする、4生涯学習として「外国語」を学んでいます。
(秋葉区／I・Tさん)

野菜くずとせん定くずはコンポストへ。
(阿賀野市／W・Tさん)

エコバックで買い物をする。つめかえ用の商品を買うようにしている。賞味期限が近くなったお値引き品を利用するようにしている。
(西蒲区／I・Nさん)

洗濯の時は風呂の残り湯を使っています。鉢の水やりも風呂の残り湯です。
(弥彦村／W・Kさん)

残り野菜は冷凍保存してかき揚げにして、夕食の一品にしています。
(五泉市／I・Mさん)

主人は父が亡くなった後に会社と二足のわらじをはいて田んぼを作っています。(今年4年目)これは、これこ

そ農業を守る、地球を守るSDGs!!
と思い、主人を支えて頑張っています!

(燕市／O・Yさん)

昨年は、ジャガイモを植える前に、鶏糞ともみがらを混ぜて、畑の肥料にしたほか、家庭から出た生ゴミを堆肥にして、廃棄物を減らしている。
(秋葉区／T・Nさん)

私の取り組みは、野菜くずを集めてダシを作ります。
(西区／H・Sさん)

プラスチックごみを減少させるため、買い物に行った際はマイバックやマイカゴを持ち歩いています。
(阿賀野市／Y・Yさん)

自分が着なくなった服が、いつの間にか親がきていることがあります。大きめのスエットやジャンパーなんかは重宝するみたいです。(これってSDGs?)
(南区／K・Rさん)

顔を洗う時、洗面器にぬるま湯をためてしています。湯を沸かす時も沸騰する前に止めています。ガス代も節約できます。電気をこまめに消したり、使つてないものはコンセントを抜いています。窓には断熱材を貼っています。
(西蒲区／O・Zさん)

環境に優しい洗剤を使うようにする。
(五泉市／M・Hさん)



健康情報

春から始める紫外線対策

新潟医療センター皮膚・排泄ケア認定看護師 岩淵美代子

心地よい陽気に誘われて外出の機会が増える春。紫外線対策はしていますか。夏場は日差しが強いため対策をする方も多いと思います。しかし実は春の紫外線も要注意です。紫外線量は4月頃から増加し、8月にピークとなります。冬は湿度の低下などで肌が乾燥しやすいくなります。冬に乾燥した皮膚はバリア機能が低下しており、紫外線のダメージを受けやすい状態となっています。春先は過ごしやすいつ分、外で過ごす時間が増えるのではないのでしょうか。するといつの間にか日光を長時間浴び、皮膚に受ける紫外線量が増加してしまします。

紫外線の蓄積は光老化として皮膚に現れます。光老化とは、日光を長年浴び続けることによって引き起こされる肌のシミやしわ、たるみなどの皮膚の変化のことです。光老化は子どもの頃から日光を浴びた時間と強さに比例するとされており、日光を浴びた量(＝紫外線量)が多いほど、皮膚が厚くなって

ごわごわする、シミ、しわなどとして早くから皮膚に現れてきます。

この光老化の対策として、外出時は紫外線対策をすることをお勧めします。紫外線対策の基本としては、日焼け止めを塗ることです。日焼け止めも塗る量が少ないと十分な効果が得られません。例えば顔に塗る場合はクリームタイプならばパール粒2個分、ローションタイプならば1円玉2枚分が目安とされています。塗る際は皮膚に擦り込まずに、皮膚表面に均一に優しく伸ばしていきます。また汗や皮脂で流れてしまったため、2〜3時間おきに塗り直しをすると効果的です。さらに日傘や帽子、長袖の衣類を活用し肌が日光に直接さらされないようにするとよいでしょう。

未来のすこやかな肌を保つため「ちょっとした庭仕事だし」短時間の散歩だから…」と油断せず、早めの紫外線対策を心がけてみませんか。



今月は…

ファーマーズ・マーケット いっぺこ〜と

住所 新潟市西区亀貝3066 電話 025-211-1831 営業時間 9:30~18:00 定休日 水曜日

地元の農産物を使ったジェラートが自慢!
今の時期は越後姫の
ジェラートがおすすめ♪



いっぺこ〜と土屋副店長(写真中央)と
惣菜工房の皆さん。
毎週火・金曜日はおにぎりを販売しています!



KAGAYA KITCHEN



JA直売所から 旬をお届け!

春かぶの美味しさが
口いっぱい広がります!

いっぺこ〜との惣菜工房おすすめ!

春かぶフライ

材料(2人分)

春かぶ 1玉
小麦粉 適量
卵 Mサイズ 4/5個
パン粉 適量
揚げ油 適量
◎豚ひき肉 40g
◎春かぶの葉 2~3本
◎玉ねぎ 20g
◎卵 Mサイズ 1/5個
◎パン粉 5g
◎塩こしょう 少々
◎ナツメグ 少々

作り方

- ① 春かぶは葉を落とし、よく洗って皮つきのまま半分に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切り、春かぶの葉は細かく切り、◎の材料をすべて混ぜ合わせて肉だねを作る。
- ③ 春かぶの断面に肉だねをのせ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、7分位肉だねに火が通るまで揚げたら出来上がり。ケチャップや醤油など、お好みの調味料で召し上がってください。



いっぺこ〜との
今月のおすすめ!

イベント案内

4/15(土)・16(日) 山菜祭り
22(土)・23(日)

4月中旬頃~ 花野菜苗市



詳しい日程はHPか各SNSのいっぺこ〜とカレンダーをご覧ください。



4月中旬頃より
花苗・野菜苗販売開始!

JA新潟かがやき

ネット ショップ

JA新潟かがやき「ささかみ産」の越後姫のご紹介です。お世話になった方への贈答としていかがでしょうか。太陽をたくさん浴びる4月の発送になります。受付順に発送致します。



承り期限 4/15(土)(予定)
発送時期 4月上旬~中旬

●組合データ(令和5年2月末現在)

正組合員数	29,639人
准組合員数	30,481人
合計	60,120人
出資額	129億4653万7千円
貯金高	4267億7837万円
貸出金高	1031億5014万円
長期共済保有高	1兆3689億1268万円
年金共済保有高	102億1407万円
購買品供給高	175億2968万円



JA新潟かがやき

広報誌 かがやき 2023年 4月号 Vol.13

〒953-8503 新潟県新潟市西蒲区漆山8833 企画部組織広報課
TEL.0256-70-1501 FAX.0256-70-1511 <https://ja-kagayaki.or.jp>
発行/JA新潟かがやき 印刷/株式会社 北都

JA新潟かがやきの
SNSをチェック!
ホームページから
ご覧いただけます!

