

生きることは 食べること 支えあうこと

Niigata

kagayaki

かがやき

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・新入職員紹介
- 6・かがやきニュース
- 9・新潟かがやキッズ・家庭菜園
- 10・営農情報

- 12・JA共済PR
- 13・お知らせ
- 14・クロスワードパズル・おたより大募集!
- 15・おたより広場・健康情報
- 16・おかずコンテスト



2023 **05** vol.14
JA 新潟かがやき

初

夏の到来を告げる季節の味。
待ってくれる人がいるから、
健康で動けるうちは、頑張りたい。

そら豆生産者 山崎 惇さん（新潟市西蒲区西川地区）



ぽかぽかと春の陽気が包み込むこの日。山崎さんの畑では、冬の間畑を囲っていた寒冷紗を外し、支柱を打って、ロープを張る作業が行われていました。「これから倍の高さになるから、またロープを張るんだ」と言います。そんな山崎さんは、今年で88歳になる大ベテラン。西川地区で40軒以上の生産者の中でも、出荷量ではトップ3に入ります。「作り始めたのは25年ほど前かな。うちは分家で田んぼの面積が大きくないから、外に働きに出ていたんだよね。そら豆を作り始めてからは農業一本で生活できるようになった」。現在は田んぼは委託しましたが、そら豆生産は変わらず頑張っています。

貴重な収入源ゆえに、品質にはこだわってきた山崎さん。定植後は枝の整理、防寒、除草。結実時は水が切れないよう気を配り、日が昇る前に収穫します。「機械で大規模にできないからね。手間暇がかかるんだ」。今年も300kg以上の出荷を見込む山崎さん。

「JAへ行くと『まだまだ頑張って！』と言われる」と笑います。「毎年楽しみに待っている人がいるからね。体が動く限りは一年一年、続けていくだけ」とも話してくれました。



井戸端バナシ

塩茹でにして食べるのが一番！

さやごと焼いたり、そら豆ご飯にしたり…。
いろんな食べ方があるけれど、
うちではほとんど塩茹でにして食べるね。
簡単だし、茹でたてのホクホクしたのを
食べると、あっという間に
なくなっちゃうよね。



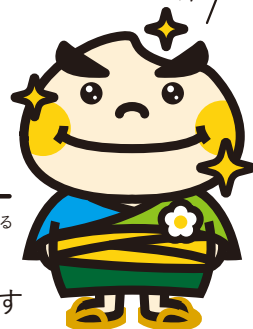
支店統合に伴うお知らせ

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。

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

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。



牡羊座
3/21~4/19

[全体運] おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます
[健康運] 休めるときには休んで回復。軽い運動が吉
[幸運の食べ物] ピワ

県産9割を占める カブ産地で目合わせ会

新潟西地区



西かぶ部会は4月5日、にいがた西集出荷センターで春カブの目合わせ会を開きました。生産者や関係者など約20人が集まり、高品質なカブを出荷するため、出荷規格を確認して意識統一を図りました。

新潟西地区は県内の生産量の約9割を占める一大産地です。今年は3月の気温が高かったため生育は前進傾向。出荷は3月13日から始まり、5月末まで続く予定です。



出荷規格を確認する部会員

新潟かがやき酪農部会設立総会を開催

4月5日、新潟かがやき酪農部会設立総会を開催し、合併後、旧JA単位で活動してきた新潟みらい地区、新津さつき地区、ささかみ地区の酪農家が1つの部会にまとまりました。設立総会では規約や役員などを決定しました。

部会長の若月進さんは「部会員の皆さんと団結し協力し合いながら、頑張っていきたい」と話しました。

田植えに向け高品質苗の 育成に注力

潟東地区



水稻種子の生産が盛んな新潟市西蒲区潟東地区で、3月30日から育苗作業が始まりました。

昨年から苗箱自動積み装置を新設したことで、1時間あたり2千枚の播種が可能となり、以前と比べて約2倍に向上。また、出芽室の改修により以前より安定した出芽が可能になりました。



苗箱自動積み装置



出芽したばかりの水稻苗(4月4日)

全地区



あいさつをする若月部会長

食農・食育オリジナルノートを管内全小学校に寄贈

全地区



JAグループ新潟が作成する「食農・食育オリジナルノート(連絡帳)」を、新1年生の入学祝いとして、各アグリセンターから管内全小学校に贈りました。

3月2日、新潟市立亀田小学校の渋谷校長が亀田支店の川崎支店長から連絡帳を受け取りました。

ノートは連絡帳と自由帳の2種類があり、県内の農畜産物や食農教育、シャカシャカおにぎりの作り方などを掲載しています。



渋谷校長(左)にノートを手渡す川崎支店長

「農の匠」JA新潟かがやき 管内2人を表彰

白根・巻地区



3月28日、新潟県は県庁で「農の匠」の表彰式を開き、JA新潟かがやき管内からは新潟市南区の吉澤さんと西蒲区の高橋敏英さんが表彰されました。

農の匠とは、他の模範となる技術力で高品質な農畜産物の生産・販売に取り組むとともに、地域の担い手育成に積極的に取り組む農業者に贈るものです。

吉澤さんは切花における高い採花率の実現や研修生の受け入れなど、高橋さんはイチジク経営での県果樹共進会の農水大臣賞の受賞やいちじく塾の塾長、新規就農里親制度の里親としての功績が讃えられました。



表彰された高橋さん(左から1番目)と吉澤さん(右から2番目)

丹精込めた「もともちきゅうり」 収穫&出荷

吉田地区



新潟県で最速最長級の出荷を誇る燕市吉田本町のブランドきゅうり「もともちきゅうり」の出荷が、2月23日から始まりました。生産者は収穫後、ひとつひとつ丁寧に選別と箱詰めをしています。

出荷初期のきゅうりは夏に比べて皮が薄めです。生産者の瀬戸隆正さんは「丸ごとポリポリ食べるのがおすすめ」とアピールします。



収穫されたきゅうり(3月9日) 本町そ菜出荷組合ホームページ



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。

集まれ! 皆様から投稿いただいた写真を紹介します♪

新潟かがやキッズ!



『しいたけ沢山とれたよ!』



『お外でたくさん遊んだ後に食べるおにぎり』



『大好きとうもろこし』



『ジャガイモ大収穫!』



『いちごだいすき』



『わたしこのスプーン離したくないの』



『おにぎりにぎにぎ』

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▶



若い生産者が活躍する阿賀野市で越後姫出荷最盛期



阿賀野地区

4月、阿賀野市で越後姫の出荷が最盛期となりました。

風が強く農作物の風害も多い阿賀野市では、ハウスで栽培できる越後姫に着目し、米との複合経営を目指して2011年から栽培が始まりました。

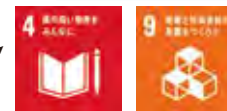
あがのアグリセンター管内では、30~40代と若い世代の生産者3軒で30aを生産し、年間通して3万パック(1パック250g)を出荷しています。



イチゴを収穫する生産者の遠藤さん(4月10日)

JAが昨年整備したハウス団地で栽培スタート

新潟西地区



JAではハウス団地を整備し、生産者にリースする事業を行っています。令和4年度は新潟市西区赤塚地区に23棟を導入し、3戸が今年産から大玉スイカ、抑制メロン、葉根菜類を生産する予定です。

新規導入者とベテラン生産者が共同作業を行ないながら同一品目を栽培する場をJAが作ることで、新規導入者が早期に技術習得できる体制を構築しています。



赤塚地区のハウス団地



若手生産者にスイカ栽培を教えるベテラン生産者

「よりな〜れ燕いち」で、手のひらで簡単に野菜摂取レベル(量)をチェック!

燕地区



手のひらをセンサーに押し当てるだけで簡単に野菜摂取量を推定できる「ベジチェック」。約30秒で、野菜摂取レベル(120段階)と推定野菜摂取量(6段階)を表示します。

JA農産物直売所「よりな〜れ燕いち」に、8月末まで設置しています。お買物ついでにぜひお試しください!



よりな〜れ燕いちに設置されている「ベジチェック®」



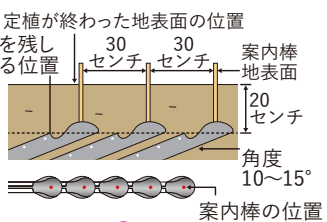
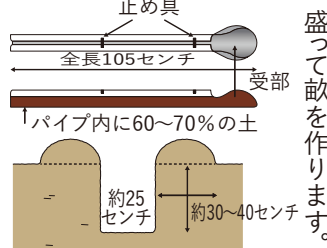
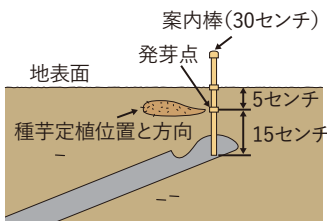
家庭菜園 やってみよう! ~ながいも~

今月はながいも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

③定植
案内棒の脇を5cm程度掘りパイプと並行に種芋を植えて、埋め戻します。ポイントは植え付け前に必ず芽出しをおこなうことです。発芽点を案内棒に正確に合わせることによって入っていきます。



②植え付け前の準備
クレバーパイプ内に60~70%程度土を入れます。埋設するための溝を掘っていきます(幅25cm、深さ30~40cm)。受け皿と受け皿の間隔は30cm程度取り、10~15度の角度をつけて埋めていきます。注意として受け皿がまっすぐ上を向くようにします。受け皿の中心部に案内棒を立てます。ポイントは受け皿の中心に垂直に立てるようにします。受け皿と案内棒の上に土を20cm程度盛って畝を作ります。



今回はクレバーパイプを使った栽培方法を紹介します。作業開始適期は、4月下旬~5月中旬です。

おすすめ資材

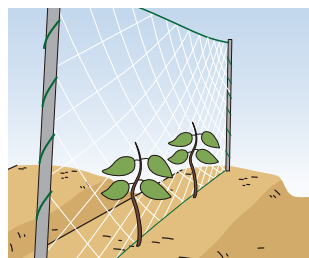
まっすぐ伸びた長芋が栽培しやすくなります。



クレバーパイプ

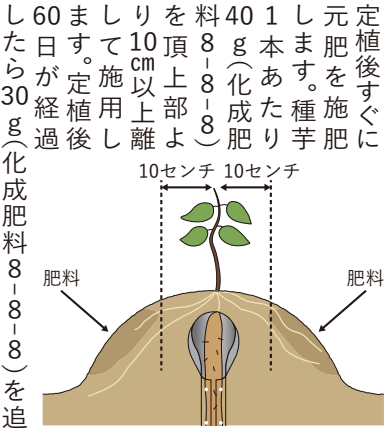
弥彦アグリセンター 伊藤 佐和子

⑥収穫
収穫時期目安は11月~2月です。ソルが完全に枯れてから10日以上経過したら、クレバーパイプを掘り取ります。



地上部に芽が出てきたら、支柱ネットを張ります。

⑤支柱立て&ネット張り
芽が地上に出たら早めに行います。



営農情報

生産組織紹介 地域の農業を支える皆さんを紹介します!

白根地区 有限会社 白根グレイプガーデン(代表取締役 笠原 節夫)

- 設立年…平成9年12月
- 構成員…役員3名、従業員13名、パート11名
- 経営面積…イチゴ67a
他(ブドウ、梨、桃、キウイ、サクランボ、ミカン等)4.2ha



笠原節夫代表取締役



県内で初めてイチゴ狩りを始めたのは白根グレイプガーデンです

新潟市南区鷺ノ木新田で観光農園を営む(有)白根グレイプガーデン。親の代からブドウの観光農園を行っていましたが、通年で営業できないかと平成8年にイチゴを取り入れ、その翌年に法人化。平成12年からは社員を雇用し、地域の農家にも協力してもらいながら事業を行ってきました。交通アクセスなどの面から立地条件は決して良くはありませんが、現在14万人の方が来場しています。

今年3月21日からはグレイプガーデン内に「フルーツカフェ」をオープン。農園内で採れた新鮮な果物を使ったパフェやタルト、フルーツサンド、コッペパン、ドリンクなどを販売しています。



連日盛況のフルーツカフェ

営農情報ページでは今後も各地区の生産組織を紹介していきます!

★輝け!青壮年連盟★

青年の主張・活動実績発表 3人が受賞

3月5日、第34回JA青年の主張発表大会・令和4年度JA青年部活動実績発表大会が行われました。越後中央本部からは青年の主張発表大会に中之口支部の山澤翔さんと燕支部の遠藤翼さんの2名が、令和4年度JA青年活動実績発表大会に黒埼支部の保苅孝志さんが代表として出場しました。

青年の主張発表大会では山澤さんが最優秀賞、遠藤さんが優秀賞を受賞し、活動実績発表大会では保苅さんが優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。

最優秀賞に選ばれました山澤翔さんは新潟県の代表として関東甲信越地区JA青年の主張大会に参加することとなりますので応援をよろしくお願いいたします。



発表の様子



【写真右】中之口支部 山澤 翔さん(最優秀賞)
【写真左】燕支部 遠藤 翼さん(優秀賞)



【写真左】黒埼支部 保苅 孝志さん(優秀賞)

営農情報

【かがやき農業振興支援事業実施のお知らせ】

JA新潟かがやきでは、農業者の皆様の所得増大・生産拡大の取り組みを支援するため、**かがやき農業振興支援事業**を創設し、実施致しますのでお知らせいたします。




頑張る農業者を応援します

かがやき 農業振興 支援事業












対象者に費用を支援します



……………支援事業は3タイプ……………

1 園芸品目拡大 支援事業



(一例)
JA新潟かがやき管内
重点品目及び
園芸品目を
拡大するための
費用を支援

2 親元就農 支援事業



(一例)
親元と3親等以内
であり、事業承継
または、独立就農
を目指し、JA新潟
かがやき管内で
農業を続けていく
後継者を持つ方

3 かがやき・お米のチカラ 支援事業



(一例)
JA新潟かがやき管内
の組合員で、事業実
施年度から3年後
に10%以上の水稻
経営面積増加が見込
まれる方

申請期間 令和6年 1月1日(月)~1月31日(水)

※事業には生産面積拡大等の要件があります。また、事業対象となる費用には制限があります。

事業対象の例

事業	事業対象例
園芸品目拡大支援、親元就農支援事業	園芸使用の機械全般、ドローン等
かがやき・お米のチカラ支援事業	色彩選別機、ドローン等

(事業実施期間(2023年4月1日~2024年3月31日)中に支払いのものに限る)

事業の詳細は右記の二次元コードまたは、アグリセンター設置のチラシ等を参照ください。



お知らせ

固定資産の処分についてのお知らせ

当組合所有の物件の売却をいたしますので、下記のとおりご案内します。

1. 売却する不動産

施設名	建物面積 (㎡)	住所
覚路津倉庫 覚路津事務所 集出荷施設	369.2 211.2 200	新潟市秋葉区覚路津2396-1、2
東町倉庫	782.47	新潟市秋葉区新津東町3-158-1他
下新倉庫 (低温倉庫①) 下新倉庫 (常温倉庫①) 下新倉庫 (常温倉庫②)	494 94 148	新潟市秋葉区下新151-1他
朝日倉庫 旧肥料庫	247.9 66.2	新潟市秋葉区朝日421
横戸倉庫	711.84	新潟市西蒲区横戸1192

2. 売却内容及び条件等

- 現状渡しとします
- 引渡し時期については、令和5年9月以降を予定しています
- 希望者多数の場合は入札とします
- 各種条件 (価格等) につきましては、申込締切後、申込者へ提示いたします。

3. 申込期日

- 令和5年5月31日 (水) まで

4. 申込先

- 新潟かがやき農業協同組合 本店 (総務部総務課) 小山、中村 電話：0256-77-8862 FAX：0256-70-1511

○経営管理委員会報告 (令和5年3月30日 営農経済本店ドリームホール)

決議事項

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| (1)理事候補者の推薦について | (8)営業店システム発注における台数変更について |
| (2)定款第 57 条第 4 項に基づく取引の承認について | (9)にいがた西地区店舗統廃合による内野町支店の取扱いについて |
| (3)令和 4 年度固定資産の減損会計及び資産除去債務会計について | (10)令和 5 年度リース資産の取得計画について |
| (4)事業利用分量配当の考え方について | (いっぺこ〜とPOSレジサポート期間終了に伴うレジの入替) |
| (5)役員賠償責任保険への加入について | (11)営農支援事業について |
| (6)諸規程の設定について | ①JA営農関連事業推進積立金(旧JA越後中央) |
| (7)非連結子会社の設定について | ②みらい農業振興支援事業積立金(旧JA新潟みらい) |

○理事会報告 (令和5年3月28日 本店)

決議事項

- | | |
|---|--|
| (1)不良債権の処理方針について(新規) | (16)令和 5 年度余裕金運用方針について |
| (2)不良債権の処理方針について(変更) | (17)営業店システム発注における台数変更について |
| (3)定款第 57 条第 4 項に基づく取引の承認について | (18)新紙幣対応にかかる ATM 改造費用について |
| (4)貸出金の承認について | (19)にいがた西地区店舗統廃合による内野町支店の取扱いについて |
| (5)実質破綻先との分割弁済契約の更新について | (20)貯金等決裁権限表の一部改正について |
| (6)「個人情報取扱規程」及び「特定個人情報取扱規程」にかかる規程類の変更について | (21)令和 5 年度リース資産の取得計画について |
| (7)令和 5 年度コンプライアンス・プログラムの設定について | (いっぺこ〜とPOSレジサポート期間終了に伴うレジの入替) |
| (8)令和 4 年度固定資産の減損会計及び資産除去債務会計について | (22)令和 5 年度カントリーエレベーターの利用料金改訂について |
| (9)事業利用分量配当の考え方について | (23)令和 5 年度白根地区施設利用料金設定について |
| (10)役員賠償責任保険への加入について | (24)令和 5 年度かがやき農業振興支援事業 お米のチカラ支援事業について |
| (11)出資金の減口について | (25)令和 5 年度労働保険の掛金改訂について |
| (12)諸規程の設定について | (26)令和 5 年度アグリセンターの営業体制について |
| (13)非連結子会社の設定について | (27)営農支援事業について |
| (14)地区活動委員の変更について | ①JA営農関連事業推進積立金(旧JA越後中央) |
| (15)信用・共済事業の人事ローテーションにかかる特例適用者について | ②みらい農業振興支援事業積立金(旧JA新潟みらい) |

＼ひとまとめて安心！／

資料請求キャンペーン

年代別おすすめプランを
資料請求した方の中から
抽選で豪華賞品をプレゼント!!



ひとの安心をデザイン

ひと・ま・と・め・プ・ラ・ン

第1期 令和5年 4月1日~令和5年9月30日

第2期 令和5年10月1日~令和6年3月31日

詳しくは
こちら



抽選で、合計240名様に当たる!!

A

200名様
各期100名



JAタウン厳選米 5kg

JA全農が運営する産地直送通販サイト「JAタウン」が様々なお米の品種の中から選び抜いた国産米 5kg。生産者自慢のお米を是非ご堪能ください。

B

20名様
各期10名



ガーミン Venu Sq2 Music

一度の充電でスマートウォッチモードで11日間、GPS モードで26時間稼働。仕事中も、家にいるときも、睡眠中も、24時間健康をトラッキングする GPS スマートウォッチです。

C

20名様
各期10名

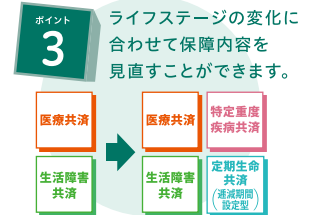
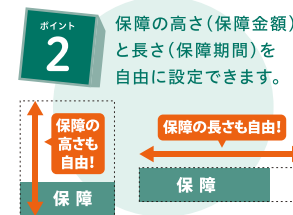
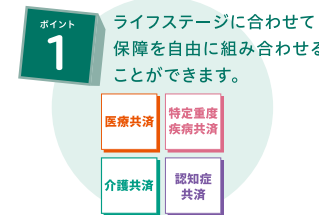


シャープ 加湿空気清浄機

薄型スリムデザインで、加湿もできて空気環境をしっかり守る。基本性能と薄型スリムデザインを両立したエントリーモデルです。

ひとの安心をデザイン
ひと・ま・と・め・プ・ラ・ン

人生のさまざまなリスクに備える、
あなたにぴったりの保障プランをご提案



公式LINEでJA共済の
最新情報をお届け!



LINE
公式LINE
アカウント

CROSSWORD
クロスワードパズル

出題●ニコリ

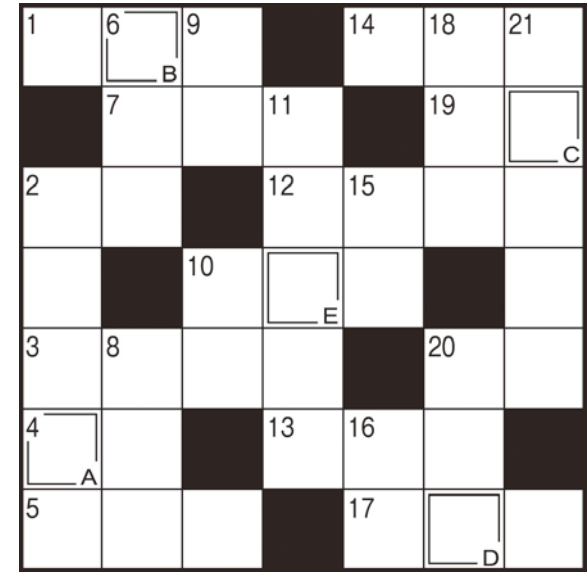
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べるものの1つ
- 2 竹林が似合う猛獣
- 3 ——感のある3D映像
- 4 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- 5 大正の1つ前の年号です
- 7 害獣や害虫を追い払うこと
- 10 淡水と海水が混じり合ったもの
- 12 鳴門海峡のものが有名
- 13 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 14 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- 17 煮切って使うこともある調味料
- 19 メロンやスイカはこの仲間
- 20 街を——もなくうろついた

タテのカギ

- 2 ザッと降ってサッとやみます
- 6 変わると寝付けけない人も
- 8 お稲荷さんの——はキツネです
- 9 桃太郎のお供をした鳥
- 10 南の反対側
- 11 田んぼへ——から水を引き入れた
- 15 小野妹子が遣わされた国
- 16 潮干狩りに出かける所
- 18 12星座占いで5月生まれの人とは——座か双子座です
- 20 夜になると家々にとります
- 21 ——ヤマメコは特別天然記念物です



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



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6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 5/31(水)
(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「旅行の思い出」
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「旅行の思い出」または広報誌へのご意見・ご感想

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



こちらからも
ご応募
いただけます

3月20日の人事異動発令により、4月号に掲載した名簿が下記の通り変更になりましたので、お知らせいたします。

職員一覧の
変更について

P12高山 和彦	直販課	【変更後】ささかみアグリセンター
P14農家の店長	ベジランドにいつ店長兼務	【変更後】花夢里にいつ店長兼務
P15丸山 勇輝	しろね北アグリセンター	【変更後】しろね南アグリセンター

お詫びと
訂正

広報誌かがやき4月号の下記ページにつきまして、内容の一部に誤りがございました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。大変申し訳ございませんでした。

職員一覧	P16新津農機センター	【誤】石井 大介	【正】(削除)
	P17白根給油所	【誤】石田 篤	【正】(削除)

おたより広場

3月号のお題
「健康の秘訣」

● 天気の良い日は3kmほどですが、外に出て歩いてきます。アレルギーですが、スギ花粉になんか負けられない。
(五泉市／I・Mさん)

● 歩け歩けで、万歩計をつけ、1日1万歩めざしてがんばっています。
(燕市／T・Hさん)

● 唄が大好きです。演歌、民謡聞くと、唄うこと、演奏すること、何でも大好きです。特に民謡はその地域の情景が唄われていて、和やかになり、心が癒されます。
(新潟市西蒲区／T・Nさん)

● 良く眠ることです。たくさんぐっすり眠ると頭がスッキリとし、体もシャッキリとします。
(弥彦村／N・Kさん)

● 健康の秘訣は、機会があれば体を動かす。職場ではなるべく外仕事を行い、昼休みはジョギングしたり、無理ない程度で行うことでしょうか。
(阿賀野市／M・Kさん)

● 仕事を続けながら筋トレを週2回以上行ったりする。趣味をみつければ映画みたり、本読んだり、パン作りetc
(弥彦村／Y・Yさん)

● 朝晩の食事をちゃんと取る。運動は仕事で毎日10km以上歩いているので不用です。
(五泉市／K・Yさん)

● 夕方の散歩(30分位)とロコモ体操、友達とのおしゃべりかな。水分補給も大事！
(新潟市南区／N・Nさん)

● 健康の秘訣は、今年の2月から始めた、ラジオ体操と週1回秋葉区健康センターで行われる「初心者卓球教室」に通って汗を流すことです。体操を始めてから腰痛も軽減され、毎日の農作業も元気にやれるようになりました。また、卓球教室では、仲間も出来て毎週通うのが楽しみになっています。
(新潟市秋葉区／T・Kさん)

● 50代の時はがんばりすぎて体調が悪かったのですが、今はよく寝て、よく食べ適度な運動(毎日少しづつ歩く)ストレスをためない。少し仕事したら、あとは友達とおしゃべり、気楽にマイペースで。
(新潟市西区／T・Mさん)

● NHKの「テレビ体操」を録画して毎日(さぼる日もあります)好きな時間にやるようにしています。そして食べ過ぎに注意：体重計とにらめっこ毎日です。
(阿賀町／I・Kさん)

● 食べ物は果物、野菜など生食6で、加熱食は4とする。そのわけは生食で酵素をとり入れることが大切だからです。
(新潟市西区／W・Kさん)



健康情報

お尻の不調を感じたら

読者のみなさまはお尻の調子が悪い時に、どのように対処されているでしょうか？

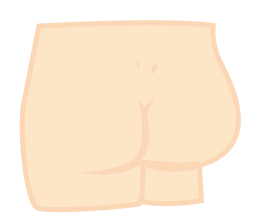
お尻の病気、とくに肛門を中心に半径5cmくらい(両手の親指と人差し指で丸を作ったくらいの大ささ)の範囲の不調には、いわゆる痔に代表される肛門そのものの病気(主な診療科は外科・肛門科)大腸・肛門専門の消化器外科医が源流であることが多い)のほかに、皮膚の病気(主に皮膚科)、大腸・直腸の病気(消化器内科・外科)が含まれており、症状を聞くだけでは正しく判断することが難しいことがあります。便秘や腹痛の原因となっていることもあります。

病気の場所が場所だけに、一度もお尻を診察されないまま(患者も医者も遠慮、痔のお薬だけをもっている方もおられます)。

詳細な診察がどうしても必要な状態として①皮膚の化膿性疾患(粉瘤や膿皮症)と肛門を原因とする化膿(痔瘻)の区別②裂け痔(裂肛)やいぼ痔(痔核)による肛門出血と腸の病気(大腸癌やポリープ)を原因とする出血の区別③いぼ痔と切れ痔と肛門のいぼ(ポリープ)など複数の病気を併せ持つ複雑な

豊栄病院 外科部長 小山 俊太郎
肛門の状態などがあり、区別しないと治療の方法を誤ることになりかねません。症状が腹痛であっても肛門・直腸の診察が必要になることもあります。

受診の道筋としては、肛門科あるいは外科を標榜する(名乗る)医師にまず受診して今の症状の原因を突き止めてもらったうえで、肛門の病気であれば治療開始、皮膚や腸の病気であればそれぞれの専門医に紹介してもらうのが良いと考えています。
診察する側も、医療機関に受診されるまでに勇気が要ったことを十分に承知して、とくにプライバシーやお気持ちに配慮をしています。異常を感じられたら、受診をためらって悪化することが無いように、ぜひお気持ちを軽くして受診してください(ただし医療機関によっては予約なしの受診を受け付けていない場合がありますのでこの点については必ずお調べになってください)。



Let's チャレンジ!!

女性部員が
腕をふるいます!

ごはんが♪
ごはんが♪
すすむ♪

おかず★コンテスト

今月は… 女性部本部

ごはん食を通して、健康維持や米の消費量アップにつなげるため、広報誌で「ごはんが♪ごはんが♪すすむ♪おかずコンテスト」を開催。今月号～令和6年2月号まで各地区の女性部のレシピを掲載します♪

春キャベツと鶏もも肉のナポリタン煮

フライパンで
できる!

材料(2人分)

春キャベツ … 500g位(大玉1/4)
ぶなしめじ … 1パック(100g)
ミニトマト … 10個位
鶏もも肉 … 300g
マーマレードジャム
またはゆずジャム … 大2
市販ナポリタンソース … 1袋
ブルドックソース … 大2
オリーブオイル … 大2
水 … 100cc
塩・コショウ … 少々
溶けるチーズ(スライス) … 2枚

作り方

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り分け、塩・コショウをし、マーマレードジャムをもみ込む。
- ② ビニール袋に切り分けた鶏もも肉を入れ、市販のナポリタンソース・ブルドックソースを加え、良くもみこみ、1時間休ませる。A※濃い味漬けなら1晩漬けるとよい。
- ③ 春キャベツを一口サイズに切り分け、ぶなしめじの石づきを切り落とし、手で数本ずつ裂いておく。B
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、Bを炒める。
- ⑤ Bに塩・コショウをし、軽く火が通ったら、具材を平らに整え、Aを全部入れ、水を加え、ミニトマトもそのまま加える。
- ⑥ フライパンにフタをして、中火で15分～20分蒸し上げる。鶏肉に火が通れば火を止める。
- ⑦ 仕上げに溶けるチーズを入れ、ふたをし、数分待ち、溶けていれば、皿に盛り付けて出来上がり。



新玉ねぎの万能和風ドレッシング

豆腐やお肉
魚料理にも!

材料(2人分)

新玉ねぎ … 大玉1個
Aだししょうゆ … 大3
Aエコーブラッキン酢 … 大3
Aごま油※2 … 大2
Aこしょう … 少々
※1.お好みで砂糖 … 小1
※2.サラダ油・こめ油・
オリーブオイルでも可(お好み)
※3.仕上げにコチュジャン・ラー油・
おろしショウガ等をお好みで
加えて可。

作り方

- ① 新玉ねぎは半分に切り分ける。
半分は、薄くスライスし、残りの半分はみじん切りにする。
- ② Aの調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③ 合わせた調味料に玉ねぎを入れ、混ぜ合わせる。1晩休ませて、味を整える。※3.お好みで仕上げ調味料を加えてもいい。日持ちがしないので早めに使い切る。

調理例

- 野菜サラダ(温野菜・冷野菜)のドレッシングソースに。
- お好みの白魚や肉系の漬けにし、焼いて再度ソースをかけて。



越王の里の
今月のおすすめ!

古井店長



切干大根からし巻

越王の里では新潟市西蒲区の特産お漬物「切干大根からし巻」を常時販売しております。冬の間、雪の下で甘みを増した自家製大根をじっくりと乾燥させ、中からしを入れて巻いたもの。見た目はシンプルですが、一口食べれば、その見た目は逆に「つ〜ん」とくる辛みのパンチがやみつきになります。からし巻の他にもしそ生姜巻、柚子からし巻、するめ巻などバリエーション豊富に取り揃えております。是非一度ご賞味ください。



いっぺこ〜との
今月のおすすめ!

大幅パワーアップ! 花野菜苗市

「花夢にいつ」の出荷者も加わり、昨年よりも品ぞろえ豊富な花野菜苗市をお楽しみに! 詳しくはホームページか各SNSをご覧ください。



JA新潟かがやき

ネット
ショップ

夏にかけて花を咲かせるユリの切り花を、お世話になった方への贈り物やお部屋の彩りにいかがでしょうか。
2色5本入り4,800円(送料・税込み)



ご注文期限 7/15±

●組合データ(令和5年3月末現在)

正組合員数 …………… 28,842人
准組合員数 …………… 29,955人
合計 …………… 58,797人
出資額 …………… 125億7427万1千円
貯金高 …………… 4226億7373万円
貸出金高 …………… 1039億1188万円
長期共済保有高 1兆3631億2901万円
年金共済保有高 …………… 101億9017万円
購買品供給高 …………… 203億8275万円



JA 新潟かがやき

広報誌 かがやき 2023年 5月号 Vol.14

〒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!

