

生きることは 食べること 支えあうこと

Niigata

kagayaki

かがやき

12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・トップインタビュー

6・NISAはじめませんか

8・かがやきニュース

10・通信員が行く! 地元レポート

11・健康情報

12・お知らせ

13・新潟かがやキッズ・輝け! 女性部

14・営農情報・家庭菜園

15・クロスワードパズル

おたより大募集!・おたより広場

16・おかずコンテスト



2023 **09** vol.18



JA 新潟かがやき

厳

しい検査をパスしないと
「越の雫」ブランドの
いちじくにはなれません。

いちじく生産者 上杉 圭吾さん（西蒲原郡弥彦村）



「いちじくは苦手で、ほぼ食べたことがなかったです」と上杉さん。JA主催の『いちじく塾』に参加した際に、苦手な自分が食べてもとてもおいしく感じたので、栽培を決定したそうです。上杉さんが農業を始めたのは、4年前。中学校の教員でしたが、一念発起し2年間の研修を経て農業を始めました。いちじく栽培は3年前から開始。「昨年からは出荷できるようになり、昨年は1トン、3,000パックほどを出荷。今年は、その倍以上、3年後には9,000パックが目標です」。最盛期には毎日収穫しないと実が熟しすぎてしまうので作業は大変。それでも他に栽培する枝豆やブロッコリーと比べると、手間の割に収益を得やすい優等生の作物だそうです。

前職では生徒にテストを出していた上杉さんですが、農業ではテストを受ける側になりました。「品種は『舂井ドーフィン』を育てていますが、見た目の良さ、虫の有無など厳しい検査に合格したものだけが『越の

雫』のブランドで出荷できます」。需要に対して、まだまだ生産者が少ない「越の雫」。上杉さんのような新規の生産者に地元の期待は高まります。今度、栽培を始めた人へ栽培方法を指導することになり、上杉さんが目指してきた教育の現場は、学校から圃場へとフィールドが変わっても続いています。



井戸端バナシ

実が紫色に染まれば完熟のサイン

実に縞模様があるうちは未熟で、
しっかり全体が深い紫色に
色づいたほうが熟しておいしいです。

生食の他にも、
ドライフルーツやジャムなど
加工して食べるのもおすすめですよ。



組合員・地域の皆様に
必要とされる

Q JAとなるために、
大切にしていることは？



伊藤 能徳 会長（以下、伊藤）

私自身、中央会の会長を兼務しておりますが、可能な限り、地元の認定農業者会や担い手、女性組織などの会合、地区別の活動委員会や各種イベントに参加し、現場の声に率直に耳を傾け、現場の組合員が何を求めているのか、何が一番困っているかなどの現状把握を大切にしていきたいです。一方で、JAをとりまく現状や農政課題などを積極的に組合員に発信し、組合員とともに良いJA経営ができるよう汗をかいていきます。



遠藤 一雄 副会長（以下、遠藤）

必要とされるためには、JAを身近に感じてもらえるようになること。そのためには、支店・アグリセンターの職員には積極的に出向いてもらいたいと思っています。出向いて顔と名前を覚えてもらうことが重要だと思います。



村越 龍実 専務（以下、村越）

合併により、5つのJAが一緒になったわけですが、異なる地域で役員それぞれが経験を積みながら、それぞれの地域特性を重要視しながら事業を行ってきました。そのような地域特性を最大限に活かしつつ、これからは、同じ目標に向かって役員が個々のレベルアップを図りながら、役員間をつながり強化し、過去にこだわらない職場風土を作ることが大切だと思っています。



Q 合併後1年が経過し、
「JA新潟かがやき」の
目指す姿を教えてください。



小野 志乃武 理事長（以下、小野）

組合員や利用者の皆様とともに成長し続け、新しいJA新潟かがやきづくりにチャレンジします。JA新潟かがやきで働く一人ひとりは、「JA新潟かがやきのために働く」のではなく、「組合員・利用者のためにできることを実現するために」JA新潟かがやきにいます。これからも安心で信頼されるJA、地域に必要とされるJAとなれるよう、一人ひとりが個性を発揮し、積極的に自分から仕事を見つけ、自ら無限の可能性を実現することが必要なのです。

JA新潟かがやきが合併して2年目 となり、新たな執行体制がスタート。
新役員にJAの目指す姿を聞きました。

TOP INTERVIEW

JA新潟かがやきの進む道



遠藤 一雄 副会長



伊藤 能徳 会長



小野 志乃武 理事長



村越 龍実 専務



村越

原点回帰と新たな発想への取り組み。「一人は万人のために、万人は一人のために」とおり、一人ひとりでは力が弱くても、お互いに助け合うことで大きな力になるという相互扶助の精神。近年では、役員同士もこのような協同の意識が希薄化しているように感じています。目的を達成するために役員同士が協力し、新たな発想で各事業に取り組み、農業を基軸とした活動を通して、より大きな力となって組合員・地域の皆様の営農とくらしを守ることを目指します。



Q 組合員・地域の皆様へ
メッセージをお願いします。



伊藤

合併してまだ1年であり、なかなか合併効果が実感できない状況です。今年度より中期3カ年計画に基づき、様々な分野で事業展開を進めています。

組合員・地域の皆様にとって「合併して良かった」と思われるJAを目指して、経営にあたってまいります。特に、地域の農業振興を通じて、担い手育成や組合員の所得向上に

つながら、JA本来の役割である営農指導を強化してまいります。

今後皆様より、JAに対し、ご指導・ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。



小野

私たちJA新潟かがやきは、令和4年の合併以来、組合員・利用者の皆様にとって一番身近なJA、必要とされるJAを目指して取り組んできました。

これからも「私たちは、人と恵まれた自然を大切に、組合員・地域とともに農業振興と地域振興に取り組み、心豊かな暮らしに貢献します」という経営理念のもとに、組合員や利用者の皆様から「合併して良かった」と言われるような、頼りにされるJAにしていきたいと考えています。



遠藤

1年が経過し、合併によるメリットは、組合員の皆様にはまだ実感がない部分があるかと思いますが、しかし、職員は日々努力しておりますので今しばらくお待ちください。今後も農家の所得増大、地域の活性化の実現に向け、役員一体となって取り組んでまいります。

NISA 制度

お得な税制優遇制度を活用し、
できるだけ早く始めることも大切です!!

NISA(ニーサ:少額投資非課税制度)とは、国民の資産形成を応援する**国の税制優遇制度**です。通常は投資信託等から得られた利益には20.315%の税金が課税されます。NISA口座で一定の金額内で投資をすれば、利益に対して税金が**非課税になる制度**です。

➤ 投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです ◀

*投資信託…お客さまから投資された資金を専門家が運用して、その運用成果を受取る金融商品です。専門家が運用することでリスクを減らせることが期待できます。

つみたて投資

投資がはじめての方におすすめ!!

「いつ買えばいい?いつ売ればいい?」や「まとまったお金を投資するのはイヤだ」だったり
「損失が怖くてなかなか投資にふみきれない」といった方におすすめ!!

少額から手軽に始められる!

毎月5千円から始められます。
生活に負担を掛けない範囲で将来に向けてコツコツ積立投資が出来ます。

買いのタイミングに迷わない!

毎月口座から引き落とし定期的に購入します。
見極めが難しいとされる買いのタイミングを判断する必要や手間がありません。

時間分散・長期投資によってリスクを軽減できる

毎月一定額ずつ購入するので、「価格が高いときには少なく」「安いときには多く」購入できるため、平均購入単価を低く抑えることが期待できます。また、コツコツ長期的な投資をすることで、短期的な投資に比べて年間リターンの変動幅(リスク)を抑えることが期待できます。

【投資信託に関する留意事項】

- 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。
- 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
- 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。
- 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

JAでは安心して
ゆとりある将来のために
お客さまと一緒に
資産運用・資産形成を考えます。
ぜひ、ご相談ください



JA新潟かがやきで NISAで資産運用・資産形成を はじめませんか!!



人生100年時代って
よく聞くようになったよね。
そうなるとお金も心配!?

資産運用・ 資産形成とは

資産運用はすでに築いた資産を運用し、効率的に増やすことを言います。
資産形成はお金を貯めたり増やしたりして、十分な資産を形成していくこと。



僕たちのお金をとりまく環境は、そもそもどうなっているの?

今は1人の年金受給者を
約2人の現役世代で支えているんだよ。
少子高齢化がすすむと、
年金はこれから大丈夫か心配になるね。



物の値段がなんでも
上がっているよね。
インフレで物価が上がると、
お金の価値が目減りしてしまうね。

預貯金で資産を増やすことは難しいね。低金利が続いているからね。



んー節約には限界があるし💧何か考えなくちゃ!

人生100年時代!しっかり備えたいね。
将来のために、資産づくりを考えてみよう!
NISAで資産運用・資産形成をしてみてもいいかな?



でも、NISAって投資だよな? 投資って怖いイメージがあるんだけど…

「投資」と「投機」とは同じように思うけど、実は違います!!

	投資	投機
ニーズ	長期間の運用でお金を増やしたい	短期売買で勝負 趣味のように楽しみたい
利益	投資対象の成長	短期的な値動き
特徴	投資先の成長をみんなで 分け合うしくみ	誰かが勝てば 誰かが負けるしくみ



資産運用・資産形成のポイントを次ページで紹介します!



特産の巨峰 出荷最盛期

中之口・月潟地区



8月上旬、西蒲区中之口地区と南区月潟地区の生産者からなるJA越後獅子果樹部会ぶどう専門部は「巨峰」の出荷を本格的に始めました。

2地区ではお盆前の需要に合わせてハウスでブドウを栽培。中之口地区は、ハウスでの栽培に先進的に取り組んだ地域で、50年以上前に始まったと言われています。

同専門部では30人で約10ヘクタールの巨峰を主としたブドウを栽培しており、9月20日頃まで総出荷量35トンを見込みます。



巨峰をアピールする月潟アグリセンター担当の泉農指導員

金糸瓜の出荷 最盛期

阿賀地区



阿賀町の特産品「金糸瓜」の果肉は繊維状で、輪切りにして茹でるとパラパラをほどこけることから「そうめんかぼちゃ」とも言い、シャキシャキした食感が特徴です。生産者のひとり渡部悦子さんによると、サラダやなますにする以外に、中華風やナポリタン風の味付け、浅漬けもお勧めと言います。

農産物直売所「ファーマーズ・マーケット いっぺこ〜」で購入できます。出荷は8月末までですが、風通しのよい涼しい場所であれば10月頃まで保存できます。



珍しい双子型になった金糸瓜を持つ渡部さん

菊の出荷が ピークを迎える

あがの地区



7月下旬、お盆シーズンを前に、阿賀野市水原地区で菊の出荷が最盛期を迎えました。あがの花弁部会では9人の生産者が菊をメインに栽培し、今年は12月頃まで計35万本の出荷を見込んでいます。同部会では、ほ場巡回指導会を年間5回開催し、品質向上と平準化に取り組んでいます。



集荷場に持ち込む生産者

全国放送で管内のナスが 取り上げられました

西蒲地区・笹神地区



毎週土曜日の朝放送「朝だ!生です旅サラダ」の「発掘!ニッポン なかまる印」で、新潟市西蒲区の白なす、阿賀野市の笹神なすなどが取り上げられました。

7月15日の生放送で「個性派ナスが大集合!隠れたナス王国・新潟」と題して、JA新潟かがやき管内からは、白なす生産者の青柳さんと笹神なす生産者の本間さんが出演しました。



リハーサルに臨む出演者のみなさん

「CAFE GEORG」 麦ストローでドリンク提供

新津地区



海洋プラスチックごみによる環境汚染が社会問題化しSDGsに関心が高まる中、新潟市秋葉区のCAFE GEORGは、麦の茎でできた「麦ストロー」を試験的に提供しました。小麦と大麦を提供したのは、秋葉区の(株)白銀カルチャー。店主の小林みどりさんは、「お客様には長さや細さも楽しんでほしい」と話し、今後は継続的な使用を検討しています。



麦ストローでドリンクを提供する小林さん

大田市場で 枝豆トップセールス

全地区



JA全農にいがたは7月20日、東京都中央卸売市場大田市場で枝豆のトップセールスを行い、笠島副知事や昨年度設立した新潟市園芸作物販売戦略会議を構成する新潟市・JA新潟かがやき・JA新潟市の他、弥彦村、JA北越後、JAえちご中越、JAえちご上越が参加しました。

首都圏市場で枝豆のトップセールスを行うのは初めてで、行政やJAが連携して新潟産枝豆をPRしました。



トップセールスを行った関係者ら
(左から3人目が当JAの遠藤経営管理委員会副会長)



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。

特別企画

- 悩んでいる人に正しい情報を!
- 組合員・地域の皆様の健康を守るため!!

専門医が本当に正しい 治療を解説します! ーひざの痛みー



JA新潟厚生連
新潟医療センター
副院長/整形外科部長
佐藤 卓

【最終回】ズバリ!あなたのひざに手術は必要か?

Q. 軟骨がすりへっているとされたけど、手術が必要?



「軟骨がすりへった」=「手術が必要」ではありません。軟骨がすりへることで痛みがやすい状態になりますが、ひどくすりへっていてもあまり痛みがない患者さんもいます。では、何が痛みや腫れの強さを左右するのでしょうか? それは、「ひざをとりまく環境」の善し悪しです。そして、その環境を左右するのは「関節への負担の大きさ」と「筋力」です。関節への負担は体重や仕事、運動量などが影響します。関節への負担が大きくて筋力が弱いと痛みは強く、逆に関節への負担が少なく筋力がしっかりしていると、軟骨がすりへっていても痛みはでにくくなります。できる範囲で負担を減らし、筋力訓練などのリハビリによってひざをとりまく環境を最大限改善させた上で手術の必要性を判断する必要があります。



Q. リハビリしたけど効果がなかった時は手術しかない?

それはどのようなリハビリをしたかによります。上に述べたようなひざを取り巻く環境の改善を目指した正しいリハビリを一定期間行っても良くならなかった場合は手術を検討する必要があります。しかし、間違った方法でのリハビリや、期間が短すぎたり頻度が少なすぎたりだと本来の効果が得られていない場合があるので注意が必要です。



Q. 薬を飲む、注射を打つ、水を抜くなどをしてもよくならない時は手術しかない?



薬や注射による治療は基本的にその時の症状を抑えるための、いわば「その場しのぎ」であって、痛みの本当の原因に効くものではないと考えるべきです。また、ひざに水が溜まるのは関節に炎症が起きている「結果」であって、それをいくら抜いても「原因」が無くなるわけではありません。すりへった軟骨を元通りにすることは不可能ですが、上に述べたような痛みや腫れの重要な原因である環境要素(関節への負担や筋力)を改善する治療を行った上で手術の必要性が判断されるべきです。

Q. 手術をしたら本当に良くなるの?

手術はあくまで最終手段ですが、上に述べた適切な外来治療をしっかり行って、その効果を十分に見極めた上で手術を行った患者さんは皆さんとても良くなります。また、外来治療期間は患者さんが疾患や治療を理解することや医師との信頼関係を築くためにも非常に大切です。手術が必要かどうかは、適切な外来治療ができる施設で、専門医が最終的な判断を行うべきです。



※受診をご希望の方は、新潟医療センター地域医療連携室(電話:025-232-1216)に連絡して予約をした上で受診してください。

森の中の
フリーサイト



コテージ



お食事処「花みず木」

定期的に中身が
変わる冷凍自販機

山と川と雪のまち

新潟県と福島県の県境に位置する山間地です。そのため冬は雪が多く、近年は暖冬が続いていますが、比較的平坦な阿賀支店のある津川地区でも1mほどの積雪になります。有名なのは津川の狐の嫁入り行列、そして各地に温泉や、三川温泉スキー場、ゴルフ場などもあります。

阿賀アグリセンター 杉崎 和也

通信員が行く!

地元レポート

広報の情報収集や情報発信の一翼を担う各地区の内部通信員が
地元のおすそめを紹介!

Vol.4 阿賀町



私が紹介します!

今回の
お店

かのせ温泉 赤湯

良い湯ですよ~!



森の中で味わう特徴ある温泉は、一度入ったら何度も利用したくなります。

かのせ温泉 赤湯は、フリーサイトのキャンプ場と設備が整ったコテージを備える温泉施設。源泉は、鉄分をたっぷり含み薬効が溶け込んだ赤褐色で、内湯には、58度のお湯がそのまま注がれ、100%掛け流し。3棟ある温泉付きコテージは家族連れに大人気だそうです。大自然に囲まれて浸かる温泉は格別です!



支配人 渡部広美さん

お食事処「花みず木」の人気メニューは、五目釜めし。去年からメニューに加わった赤湯ラーメンもおすすです。冷凍自販機もあるのでぜひお試しを。キャンプブームで若い人やお子様連れも増えています。温泉は、平日は夕方、土曜日は朝イチが空いていますよ!

《お店DATA》

新潟県東蒲原郡阿賀町鹿瀬11540-1 ☎0254-92-4186

☎10:00~20:00(最終受付19:30まで) 【花みず木】11:00~15:00(LO14:30) ㊟第2・第4火曜日(祝日の場合は翌週)

Instagram



【全体運】上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて
【健康運】頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて
【幸運の食べ物】エノキタケ

天秤座
9/23~10/23

【全体運】イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感
【健康運】規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに
【幸運の食べ物】アスパラガス

蠍座
10/24~11/22

お知らせ

JA共済にご加入の方々へ

〔共済掛金払込証明書〕〔共済掛金証明予定額案内書〕を年末調整・確定申告用にお届け致します。

共済掛金払込証明書

- ◎月払い契約 (毎月掛金をお支払い頂いている契約。)
- ◎年払い契約 (1月～8月末までに年掛金をお支払い頂いている契約。)

10月上旬頃、郵送にて送付致します。

◎年払い契約 (掛金未納の契約)

年払掛金の入金確認次第、郵送にて送付致します。

— ご不明な点は、各支店の共済担当にお問い合わせください。 —

共済掛金証明予定額案内書

◎年払い契約 (11月・12月契約)

10月上旬頃、郵送にて送付致します。

この予定額案内書は、あくまで案内書となります。証明書としては、共済掛金入金後「共済掛金払込証明書」が送付されますので、差し替えてご使用ください。

○経営管理委員会報告 (令和5年7月31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)外部出資(系統外)の脱退について

○理事会報告 (令和5年7月31日 営農経済本店3階)

決議事項 (1)不良債権の処理方針(新規)について (2)不良債権の処理方針(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 (4)貸出金の承認について (5)総合リスク管理規程の一部変更について (6)業務分掌及び職務権限表の一部変更について (7)個人情報保護統括管理者の選任について (8)外部出資(系統外)の脱退について (9)出資金の減口について (10)「成行き・対策後シミュレーション」等資料の提出について (11)地区活動委員の変更について (12)規程の一部変更について (13)余裕金運用規程の改正について (14)決裁権限表の一部変更について (15)令和5年アグリセンターのお盆対応について (16)リース資産取得について (17)ディスクロージャー誌の縦覧について

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!

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」(3,000円相当)をプレゼント! 詳しくはこちら▶



新潟かがやきのピカピカのスイカで、スイカ割り楽しんだよ!



ベテラン農家さん



とうもろこしがブリッ!



スイカでお顔を作ったよ

他にもたくさんの写真が集まっています♪Instagramで「#新潟かがやキッズ」をチェック!

輝け! 女性部

7/2 ソフトバレーボール大会を開催



7月2日に西川総合体育館でソフトバレーボール大会を開催しました。越後中央地区の14チームが参加し、分水地区「バイオレッツ」が優勝しました。来年度からはJA新潟かがやき全域から参加チームを募集する予定です。

7/9・13 日帰り研修を開催



7月9日と13日に合併後初となる女性部全体での日帰り研修を開催し、193人が参加しました。スノーピーク本社工場の見学と、秘湯の一軒宿「嵐溪荘」でのランチ・温泉を楽しみました。

お知らせ

JA新潟かがやき

きらきら

まだまだ続く!!
9月30日まで

ガソリン・軽油
3円/L割引
いたします!

キャンペーン
JAカードで更に
“2円”割引で

※ご請求時に割引
JAカードの新規お申し込みは、最寄りの各支店でお手続きください。

最大5円/L引き!

JA 新潟かがやき
プロデュース
婚活応援プロジェクト

申し込み締め切り
2023年9月30日(土)まで

JA新潟かがやきでは、独身農家男性の結婚を応援する結婚応援プロジェクトを開催します。1番悩みの多い自分に合う服装やヘアスタイルの提案を中心に、女性との接し方やマナーなどを専門の婚活講師がサポートします。素敵な出会いの実現に向けて、一歩踏み出してみませんか?

●参加対象者・定員

- ・JA新潟かがやきの組合員または組合員家族であること
- ・概ね30～45歳の独身男性であること
- ※定員(16名)を超える申し込みがあった場合は、抽選とさせていただきます。

●参加費

お一人様30,000円(税込)

●講師・ゲスト講師



講師:
婚活スペシャリスト
駒井沙織



トータルコーディネーター:
BLOOM shoe lounge
平原太門



ヘアスタイリング:
アン・フィル・ルージュ
スタイリスト

●申し込み方法

右の二次元コードよりプロジェクトHPにアクセスし、必要事項を記入してお申込みください。

※お申込みいただきました個人情報は当イベントのみに使用し、厳重に取り扱いをいたします。
※プロジェクトHPや広報誌等の掲載のため、イベント中に写真を撮らせていただく場合がありますのでご了承ください。掲載時は個人が特定されないようぼかし等の処理をいたします。

●スケジュール

開催日程	内容	会場
2023年11月17日(金) 14:00～17:00	ガイダンス/ヒアリング コミュニケーションセミナー1	レコルタカーブドッチ
2023年11月29日(水) 9:30～16:00	ヘアスタイリング トータルコーディネーター	アン・フィル・ルージュ イオン新潟南店
2023年12月10日(日) 9:50～10:50 11:00～14:00	コミュニケーションセミナー2 身だしなみ最終チェック 婚活マッチングパーティー	リージェンズウェディング・マナーハウス

主催:JA新潟かがやき(〒953-8503 新潟市西蒲区漆山8833)
問い合わせ先:JA新潟かがやき 企画部 組織広報課 TEL0256-70-1501
※都合により内容や会場、時間などが変更となる場合がございます。



「保険金または共済金で住宅修理ができる」と勧誘する事業者に注意!

「台風による家屋の被害調査をしている」と電話があり、来訪を承諾した。事業者がドローンで屋根などの点検を行った後、写真を見せられ「屋根瓦に割れている箇所がある。損害保険の保険金で修繕できる。当社が保険金の申請をサポートする」と説明されたため、その場で保険金申請代行の契約をした。その後、契約書をよく読むと「損害保険金支給額の35%を手数料として支払うこと」と記載があった。冷静に考えると、保険会社への申請は自分でできる。クーリング・オフしたい。(70歳代)

本文イラスト:黒崎 玄 出典:見守り新鮮情報 第454号(2023年6月20日) 発行:独立行政法人国民生活センター



山羊座
12/22～1/19

【全体運】好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて
【健康運】腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉
【幸運の食べ物】カボチャ



射手座
11/23～12/21

【全体運】責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉
【健康運】目の疲れからくる肩凝りや首の痛みに気を付けて
【幸運の食べ物】リンゴ

kagayaki 14

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… **五泉地区**

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、「ごはんが♪ごはん
が♪すすむ♪おかずコンテス
ト」を開催。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♪

スタミナライス

育ち盛りの子供たちに!
豆板醤を加えれば大人の味に!

材料(2人分)

豚モモスライス肉 …… 160g
ピーマン …………… 50g
もやし …………… 200g
舞茸 …………… 50g
にんにく(みじん切り) 1片
顆粒鶏ガラだし …… 小さじ2
醤油 …………… 大さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1弱
ごはん …………… 適量
★塩・こしょう …… 各少々
★酒 …………… 大さじ1
★片栗粉 …………… 大さじ1
※ミニトマト、
大葉はお好みで(飾り)

作り方

- ① 豚モモスライス肉を7mm位の細切りにし、★を加え混ぜ合わせておく
- ② ピーマンは縦半分にしたもの、繊維に沿って細切りにする
- ③ もやしは洗ってザルに上げ、水気を切っておく
- ④ 舞茸は手で細く割いておく
- ⑤ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火を付け、香りが立ってきたら肉を入れ、ほぐしながら焼き色がつくように炒める。肉の色が変わってきたら舞茸、ピーマン、もやしを入れ強火で炒め、顆粒鶏ガラだしを入れ、醤油を回し入れ、ひと混ぜする
- ⑥ 大皿に人数分のごはんを盛り、⑤をのせて出来上がり!



いっぺこ~との
今月のおすすめ!

＜ 新米祭り ＞

惣菜工房では新米おにぎりを販売予定です!

※天候等の事情により、新米の入荷時期が変更になる場合がございます。

9/9(土)・10(日)

こしいぶき新米祭り

9/16(土)・17(日)・18(月祝)

コシヒカリ新米祭り



＜ ぶどうま~けっと ＞

今年はぶどうがアツい!

様々な品種のぶどうが並びます!

送料割引などお得なキャンペーンを開催!



ファーマーズ・マーケット いっぺこ~と

住所 新潟県西区亀貝3066

電話 025-211-1831

営業時間 9:30~18:00

定休日 水曜日

JA新潟かがやき

ONLINE SHOP

オンライン
ショップ

新潟の梨は、江戸時代には幕府に献上されたほどの歴史がある名産品です。オンラインショップでは、7月下旬からハウス栽培の「幸水」の取り扱いが始まり、9月に「二十世紀」、「あきづき」、「南水」とつづき、11月の「新興」まで取り扱っています。品種によって味わいや食感がさまざまな『梨』を是非ご賞味ください。



甘みと酸味のバランスが絶妙!

●組合データ(令和5年7月末現在)

正組合員数 …………… 28,810

准組合員数 …………… 30,249

合計 …………… 59,059

出資額 …………… 126億7375万6千円

貯金高 …………… 4192億6729万円

貸出金高 …………… 1053億3717万円

長期共済保有高 1兆3394億1845万円

年金共済保有高 …… 101億4186万円

購買品供給高 …………… 66億829万円

耕そう、大地と地域の未来。



JA 新潟かがやき

広報誌 かがやき 2023年 9月号 Vol.18

〒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!

