

生きることは 食べること 支えあうこと

Niigata

かがやき

kagayaki



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・スマート農業

6・かがやきニュース

8・輝け! 女性部

9・通信員が行く! 地元レポート

10・営農情報・新潟かがやキッズ

11・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

12

vol.21



JA 新潟かがやき

甘

く柔らかいネギが育つ砂丘地の畑。
大切に使って収穫を終えたら
次の人へバトンを渡す。

やわ肌ねぎ生産者 渡邊 光洋さん（新潟市西蒲区巻地区）



西蒲区の海岸部に広がる広大な砂丘地。春は葉物、夏はスイカ、秋はサツマイモ、冬はダイコン、ゴボウ……さまざまな作物の畑がモザイク状に広がっています。ここで秋冬に収穫する長ネギを生産する渡邊さんは、14年前に園芸会社から転職して就農。土寄せ、追肥、消毒など手間も多い長ネギを選んだ理由を聞くと、「手間はかかるけれど、収益性が高いのが魅力。それに砂丘地でありながら黒ボク土が広がるこの土地では、ネギが太く柔らかく育つんです」と話します。

長ネギは連作ができないため、毎年畑の場所を変えなくてはなりません。ここでは地域の生産者同士で融通しあって、畑をローテーションしているそうです。「この辺の農家さんは誰がどこで何を作っているか、だいたい把握していると思います。この畑も次に使う人が決まっているし、失敗する訳にはいかないというプレッシャーはありますね」と渡邊さんは言います。そんな背景から、コミュニケーションが密なものこの地域の特徴。

「僕が若手農業者ということもあり、いろんな人が気前よく教えてくれます。ペテラン農家さんから学んでいます。長年蓄積してきたノウハウはやっぱりすごい」。角田の砂丘地と人々が育んできた知恵を、

しっかり受け継いでいく決意が感じられました。



井戸端バナシ

カンタン&絶品の「ねぎめし」

スライサーで白髪ネギを作って、ごはんの上にたっぷり乗せます。そこに醤油、ごま油、鶏ガラスープ、水少々を混ぜたタレをかけると最高です！さらにブラックペッパーをかけても絶品。



トラクターや田植機に後付け可能

自動操舵システム

すでに所有しているトラクターや田植機などに後付けできる「自動操舵システム」。ハンドルを自動制御し、設定された経路を自動走行します。運転に集中しなくても自動で正確に走行するため作業が楽になる上、作業の重複幅が減少するので効率がアップします。初心者でも熟練者と同等以上の精度・速度で作業が可能です。

味方地区(新潟市南区)の(有)米八ではトプコンおよびFJDynamicsの自動操舵システムをあわせて3機導入。水稻・大豆・麦の耕うん、代かき、播種などの際に使用しています。畦塗りにも使用することで、真っ直ぐな畔ができて他の作業もしやすくなるといいます。



既存のトラクターなどに
コントロールパネル、
自動操縦ハンドル、
衛星受信機を後付けする

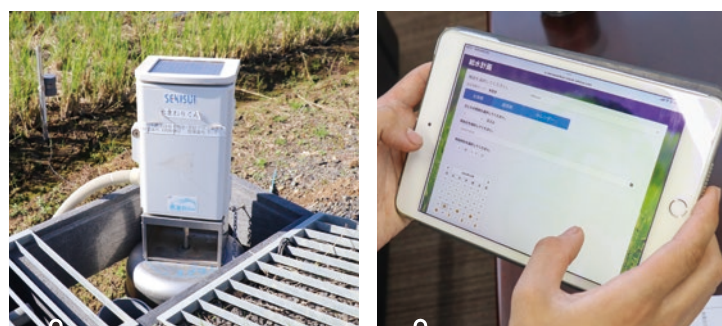
自動操舵システムで
作業した麦のほ場。
溝や条が真っ直ぐに
なっている

ほ場に行かず スマホでらくらく水管理

水田水管理省力化システム

給水時間や水量を設定し、自動で給水栓を開閉する水田水管理省力化システム。ほ場に行かずに、スマホなどで給水スケジュールを設定できるので、水管理労力を削減できます。給水周期(日にちや曜日)、時間、バルブの開閉度までも設定可能。

新津地区(新潟市秋葉区)の(株)白銀カルチャーでは、「水まわりくん」と「WATARAS(ワタラス)」を計30台導入。水位や水温がわかる水田センサーも併せて使用しているので、急な降雨時など設定した水位以上にある場合は給水されません。ほ場の見回り回数は格段に減り、空いた時間は枝豆や麦など他作物の作業にあてています。



ソーラーパネルと
バッテリーで
夜間も休まず稼働

1台ごとに
給水スケジュール管理
ができる

自動航行システム活用も

JAがドローン導入を支援

にいがた西アグリセンター管内(新潟市西区)では、農業用ドローンのライセンス取得や機体販売、アフターサポートなどの仲介業務を行い、農業用ドローン導入をサポートしています。新潟西認定農業者連絡協議会がライセンス取得にかかる費用を一部助成しており、今年は5人がライセンスを取得し、4人がドローンを購入しました。

その一人である田巻稔さん(JA経営管理委員)は、水稻の防除や施肥にドローンを使用。用途にあわせて飛行経路・高度・速度を設定できる「自動航行システム」も使っています。田巻さんは「汎用性のある機械を導入したくて、様々な用途に使えるドローンの購入を決めた。動力散布機を背負うよりはるかに楽で散布ムラも少ない」と話します。



DJI Agras T10
全長約2m

送信機で各ほ場の
自動飛行ルートを設定できる

「農業」×「先端技術」＝「スマート農業」

ロボット技術や情報通信技術(ICT※)を活用して、
省力化や精密化、高品質生産を実現するスマート農業。

農作業の効率化や担い手不足が課題となっている農業の救世主として、注目を集めています。

※ICTとは、情報通信技術。情報処理や通信に関する技術・産業・サービスなどの総称。

スマート農業の効果

- 1 作業の自動化**
自動で動くトラクター、スマホで設定できる水田の水管理システムなどの活用により、作業を自動化し人手を省く
- 2 情報共有の簡易化**
位置情報と連動した経営管理システム・アプリの活用により、作業の記録をデジタル化・自動化し、いつでもどこでも簡単に共有することが可能に
- 3 データの活用**
ドローン・衛星によるセンシングデータや気象データのAI解析により、農産物の生育や病害虫を予測し、高度な農業経営が可能に



スマート農業でかがやく

【JA新潟かがやき管内の事例紹介】

環境データ取得で品質・収量向上

あぐりログ

白根地区(新潟市南区)では、きゅうりやいちごのハウスで環境モニタリングシステム「あぐりログ」を導入しています。ITの力でハウス内の環境を「見える化」する温室向け環境モニタリングサービスで、スマートフォンやパソコンからハウス内の温度やCO₂濃度、土壌内の水分量などの環境データを24時間確認できます。勘や経験に頼りがちだった栽培管理は、最先端技術を活用しデータ化・分析することで、産地全体の品質・収量向上を図ることができ、新規栽培者が入りやすい環境を整えています。



あぐりログ研修会も
開いている

スマートフォンで環境データを
いつでも確認できる

元肥可変施肥で倒伏軽減・収量アップ

ザルビオ

亀田横越地区(新潟市江南区)の(農)カミハヤでは今年度、AIを活用した栽培管理支援システム「ザルビオフィールドマネージャー(以下、ザルビオ)」を利用し、元肥可変施肥の実証を行いました。ザルビオの生育マップ機能で昨年7月の生育状況①を確認し、ほ場の中で生育が旺盛だった箇所は施肥量を減らし、生育が進んでいなかった箇所は施肥量を多くするようにザルビオ上で設定②。そのデータを連携可能な農業機械に読み込ませ、可変施肥を行いました。



①生育マップ

②昨年の生育状況により施肥量を設定

昨年、生育が旺盛だったところ(①の緑が濃い部分)は倒伏程度が大きかったですが、今年はその部分の施肥量を少なくしたため、倒伏程度は軽減されました。収量も法人が管理しているほ場全体よりも10%程多い結果になりました。鷲尾代表は「倒伏が軽減され、収量も平均を上回っていたため可変施肥の効果を実感した」と評価します。

「栗共進会」 猛暑に負けず 過去一番の出品数

10月23日、JA新潟かがやき村松栗組合は栗の品質を競う「第48回村松栗共進会」を開き、最優秀賞にあたる五泉市長賞には長吉和文さんの「美玖里」が輝きました。今年は生産者17人が55点を出品。今年は猛暑の影響で例年に比べ収量は少ない中、出品数は過去最多でした。



厳正に審査する審査員



長吉和文さんの「美玖里」

五泉地区



秋葉区産小麦使用 「秋葉区パンまつり」 開催に向け、試食・意見交わす

11月1日、新潟市秋葉区産業振興課は来年3月に行く「秋葉区パンまつり」に向けて、試食・意見交換会を開きました。参加するベーカリーや小麦を栽培する(株)白銀カルチャー、製粉会社、栽培指導に当たるJA新潟かがやきの担当者などが参加し、味や香り、食感などを比べながら試食しました。秋葉区産小麦の消費拡大を図ることを目的に、2022年から始まった同課と区内ベーカリーの共同企画。区内7店舗のベーカリーで小麦「ゆきちから」を配合したパンを販売する予定です。



試作したパンを試食する参加者

新津地区



ホルスタイン共進会 グランドチャンピオンを 受賞!

10月27日、ホルスタインの共進会「第34回新潟県ブラック&ホワイトショウ」が長岡市で開催され、横越地区より酪農家の坂井武史さんが5頭の牛を出品しました。

坂井さんの牛は全4部のうち第1部・第3部・第4部において見事チャンピオンを受賞。また、体のバランスや乳器の付着、牛舎で長く働いてくれるような理想的な牛であると高い評価を受け、経産・未経産牛の部の両方においてグランドチャンピオンに輝き、合計24頭中、第1位を独占するというすばらしい結果となりました。



坂井武史さんと牛を引く息子の悠晴くん

横越地区



北海道で おけさ柿をPR

10月17日、JA新潟かがやきはJA佐渡、JA羽茂、JA全農にいがたとともに北海道の札幌みらい中央青果でおけさ柿のトップセールスを行いました。競売場で仲卸や買参人に、食味や品質の良さをPR。参加した村越専務は「今年は天候の影響で小ぶりではあるが、糖度はもちろん、味・品質ともに上々の仕上がりがだ。多くの消費者に届けてほしい」と呼びかけました。



おけさ柿をPRする村越専務(左から2人目)

巻・新津地区



新潟県花きコン 当JAから3名が受賞!

10月13日、新潟県と新潟県切花共進会実行委員会は令和5年度県花きコンテスト「切花共進会の部」の審査会を開きました。12品目78点の出品の中、「日本花き生産協会会長賞」を(有)高義園(新潟市南区)、「日本花き卸売市場協会会長賞」を丸山嘉博さん(弥彦村)、「審査員特別賞」を杉山健太郎さん(新潟市西蒲区)がそれぞれ受賞しました。



(有)高義園のカラー『キャプテンプロミス』



丸山さんのケイトウ『ローズ(パープル)ビューティ』



杉山さんのヒマワリ『サンリッチマロン』

白根・弥彦・中之口地区



食用菊「かきのもと」 秋の出荷開始

10月下旬、「かきのもと」の秋出荷が本格的に始まりました。白根地区は県内産出荷量の約8割を占める一大産地です。今年は夏の暑さと雨不足の影響で出荷が遅れていましたが、ようやく収穫を迎えました。

しろねかきのもと部会では今年、25人の部会員が「夏かおり」と「今井系」の2品種を、あわせて5ヘクタールで作付。出荷は5月から既に始まっていますが、10月から出荷される「今井系」が同部会の主力です。12月いっぱいまで計35トンの出荷を計画しています。



「かきのもと」を収穫する長井部会長(10月20日)

白根地区



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。

白根地区のブランド豚「しろねポーク」を生産する(有)キープクリーンの皆さん



小嶋代表の
おすすめの食べ方は
「とんかつ」!

(有)キープクリーンでは独自ブランドの「夢味豚(むーみーとん)」を含むしろねポークを年間約8000頭出荷しています。

こだわりの餌

新潟県産のお米や米菓、米ぬか、亜麻仁油などを調合した手作りのオリジナル飼料。人が食べても安心安全な原料を使っています。

おいしく健康に

健康を守る上で欠かせない「オメガ3系脂肪酸」やオレイン酸が含まれています。噛む度に旨味があふれ出る柔らかな肉質と上品な旨味の極上霜降り豚肉です。

しろねポーク
販売店

JA農産物直売所
ファーマーズ・マーケットいっぺこ〜と

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
地元のおすすめを紹介!

Vol.7 南区

自然の恵みが楽しめるまち

南区は、旧白根市・旧味方村・旧月潟村の3市村で構成され、信濃川と中ノ口川が流れる緑豊かな地域です。有名な伝統行事「白根大風合戦」が開催されるこの南区は、新潟県が誇る「農産物の宝庫」!米・野菜・フルーツ・花卉・豚肉等、1年を通じて種類豊富な農産物を楽しめます。

しろね北アグリセンター 岡村 香織



紹介します!

ダイニングバー na_Gi

「しろねポーク」が食べられる
お店

生ハム&ベーカリー La・Cotte

夢味豚のおいしさを広めたいと代表の長沼さんがお店をオープン。和食店に10年ほど勤務した経験から、素材の味を引き出す調理をしています。看板メニューは夢味豚のプライムステーキ。低温で30分じっくり焼き上げ、長沼さんが「家では絶対に食べられない」と話す自信作。また、長沼さんも所属する「SHIRONE meat Lab. ROOTS」の夢味豚の生ハムは塩を3種類使い、米蔵で16ヶ月かけて熟成。白根地区でしか作れない生ハムを食べることができます。

プライムステーキ



こだわりの生ハム



《お店DATA》

新潟市南区白根2858
☎ 18:00~24:00
☎ 025-373-1890 休 火曜日



こだわりのパン生地も
おいしい!



《お店DATA》

新潟市南区上下諏訪木976-1
☎ 月~土10:00~19:00
日10:00~17:30
☎ 025-378-5139
休 火曜日・第一水曜日



地元中学生と ごみ拾いで 地域貢献

白根地区



11月8日、しろね北支店としろね北アグリセンターは、新潟市立白根北中学校の生徒と共同でゴミ拾いを行いました。今年で4年目の活動。生徒と職員合わせて37人が4グループに分かれ、支店前の約1kmを歩きながら落ちているペットボトルや空き缶、たばこの吸い殻などを拾いました。



ごみ拾いを行うJA職員と白根北中学校の生徒

フードメッセで 多数出展

全地区



11月8日から3日間朱鷺メッセで開催された「第15回フードメッセinにいがた2023」で、JA新潟かがやきは開志専門職大学と共同開発した帛乙女(里芋)汁のレトルト食品「ひゃんで汁」と枝豆スナック「シャカサク枝豆」を出品しました。その他、関係団体と協力して南区産業振興課や秋葉区「Akiha もち麦プロジェクト」のブースでも出展しました。



ひゃんで汁・シャカサク枝豆を
宣伝する開志専門職大学の学生



南区産業振興課のブースで枝豆と
ルレクチエのペーストをアピール
する直販課の石川マネージャー



「Akiha もち麦プロジェクト」のブース

輝け!女性部

10/27~30 4日間

新潟県JA女性協70周年記念旅行 「大阪コテコテ難波といも一れ奄美大島の旅」

合併後初となる記念旅行は、各地区より48名に参加して頂きました。1日目は大阪、2日目は奄美大島へ。全日天候に恵まれ、たくさんの思い出ができた女性部旅行でした。



支部・地区研修 「新潟市アグリパーク 食品加工講座」

各支部・地区活動の活性化を目的に、各支部・地区の代表数名に食品加工講座に参加して頂きました。今後、この活動を支部・地区で実施していく予定です。



10/25
干し芋づくり



11/7・15
キムチづくり

生産組織紹介 地域の農業を支える皆さんを紹介します!

新津地区

西島稲作生産組合(代表 傳田^{でんた} 茂輝^{しげき})

- 設立年…平成5年
- 構成員…2名



傳田代表

秋葉区西島(金津地区)の西島稲作生産組合。30年前、小規模農家がほとんどを占める金津地区で、旧金津農協時代に当時の職員指導のもと発足しました。傳田さんは設立当初から代表を務めています。

現在は播種用ハウス・ビニールハウスあわせて5棟で水稻3品種の育苗を行っており、JA経由で毎年20～30戸に苗を販売しています。播種期は地元の人に来てもらい、12～13人で播種と苗箱並べ約4,000枚分を2日間で行います。

傳田代表は「後継者を育てながら丁寧な作業を心掛けて続けていきたい」と話します。

稲作の中でも負担が大きく設備費用もかかる育苗作業を担っている同組合は、金津地区の農業を守るために無くてはならない存在となっています。



西島稲作生産組合のハウス

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!

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▶



おにぎりでお誕生日お祝い



こっちのおいもおいしいよ!



大好きな梨とったよ!!



食べることは生きる根っこ。



きゅうりとにつこり



新米の季節



2才も稲刈りがんばるよ!



オクラいっぱい取れたよー!

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!



天秤座
9/23～10/23

【全体運】楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動く＆開運に
【健康運】人と会う予定を。笑顔での会話でストレス解消
【幸運の食べ物】小松菜

お知らせ

新潟市・燕市・五泉市・阿賀野市・阿賀町・弥彦村からのお知らせ

重要 農業用の資産は償却資産申告が必要です

ビニールハウスや農機具（自動車税・軽自動車税の対象を除く）など事業のために所有している資産は、確定申告とは別に償却資産の申告が必要です。

1月1日現在の所有状況を記載した申告書を忘れずに資産の所在地の市町村固定資産税の窓口にご提出ください。

農業で償却資産申告対象の主な例

ビニールハウス、乾燥機、もみすり機、自動選別計量器、保冷库、パソコン など

申告対象外の主な例

農舎、トラック、最高速度が35Km/h未満のトラクター、自己所有のトラクターのアタッチメント、農業用薬剤散布車、コンバイン、田植え機 など

提出期限 令和6年1月31日(水)

お問い合わせ・申告先

新潟市	資産税課	償却資産係	電話 025-226-2277 (直通)
燕市	税務課	資産税係	電話 0256-77-8146 (直通)
五泉市	税務課	資産税係	電話 0250-43-3911 (内線 270 ~ 272)
阿賀野市	税務課	資産税係	電話 0250-62-2510 (内線 2662)
阿賀町	町民生活課	税政係	電話 0254-92-5761 (直通)
弥彦村	税務課	税務係	電話 0256-94-3134 (直通)



(追加支援)新潟県LPガス料金高騰対策家庭向け支援事業のお知らせ

11月使用分のLPガス料金が値引き(追加支援)されます。

新潟県より、一般家庭の負担軽減支援として、9月・10月使用分のLPガス料金から各月1,000円(税抜額)の値引きを行いました。追加支援として11月使用分について400円(税抜)が値引きされます。

※後日(12月中)お届けする「購買取引明細書」等に値引きの内容が記載されますのでご確認ください。

問い合わせ先

新潟県家庭向けLPガス料金補助金事務局

住所 〒951-8131 新潟市中央区白山浦1-636-30(一社)新潟県LPガス協会内

TEL 025-211-7511 FAX 025-233-6267

Mail ngt-katei.shien@themis.ocn.ne.jp

○経営管理委員会報告 (令和5年10月30日 営農経済本店ドリームホール)

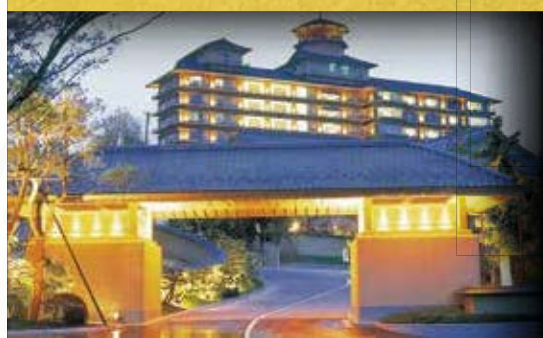
- | | |
|--|--|
| 決議事項
(1)定款第 57 条第 4 項に基づく取引の承認について
(2)マネー・ローンダリング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針の一部変更について
(3)令和5年9月末仮決算の状況及び年度末見込みについて | (4)理事の任期変更について
(5)通所介護事業(デイサービスセンター さつきの里)について
(6)令和5年産大豆の概算金単価の設定について |
|--|--|

○理事会報告 (令和5年10月30日 営農経済本店ドリームホール)

- | | |
|---|--|
| 決議事項
(1)不良債権の処理方針(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
(3)債権者代位権行使による出資金減口について
(4)マネー・ローンダリング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針の変更について
(5)マネー・ローンダリング等への対応に関する規則の変更及び反社会的勢力等への対応に関する規則の変更について
(6)貸出金の承認について
(7)出資金の減口について
(8)令和5年9月末仮決算の状況及び年度末見込みについて
(9)理事の任期変更について | (10)業務報告書等の一部訂正について
(11)通所介護事業(デイサービスセンターさつきの里)について
(12)人間ドック実施要領の変更について
(13)地区活動委員の変更について
(14)営業店システムにかかるJAバンク Smile Navi(タブレット)の導入について
(15)「お客様本位の業務運営に関する取組方針」の見直しについて
(16)広域集出荷施設整備及び再編に係る準備委員会(仮称)の設立について
(17)令和5年産大豆の概算金単価の設定について |
|---|--|

お知らせ

JA新潟かがやき おすすめ宿泊プラン



月岡温泉 白玉の湯 華鳳
新潟かがやきの日

- ☐ 募集人員／300名(最少催行人員200名)
- ☐ 食事条件／朝1回・昼0回・夕1回
- ☐ 利用予定ホテル／白玉の湯 華鳳
- ☐ 添乗員／同行いたしません。
- ☐ 申込締切日／2023年12月28日(木)



白玉の湯華鳳 総料理長 山崎 亮

地産地消のご夕食をご用意

当日は皆様が丹精込めて育てた「JA新潟かがやき産農畜産物」を特別贈としてご提供させていただきます。

旅行日程 2024年 1月19日(金)~1月20日(土)

ハズレなしの大抽選会
を実施します。

旅行代金
1泊2食

6名様以上1室利用
おひとり様

18,000円

5名様1室利用
19,500円

4名様1室利用
23,500円

3名様1室利用
26,500円

2名様1室利用
29,500円

※ご夕食はお申し込み単位で個別にご用意いたします。※お部屋・夕食会場等のご希望は確約するものではありません。
※詳しくは専用チラシをご確認ください。

資料請求先



観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光
ボンド保証会員 旅行業公正取引協議会 会員

新潟支店 〒950-1101 新潟市西区山田2310番地15 (JA全農にいがた県本部第2ビル3F)
☎025(232)7778
総合旅行業務取扱管理者 西尾 博利

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。このご旅行の契約に関し、担当者からの説明にご不明な点がございましたら遠慮なく左記の旅行業務取扱管理者にご質問下さい。

固定資産の処分についてのお知らせ

当組合の所有物件を売却いたしますので、下記のとおりお知らせします。

1.売却する不動産

施設名	建物面積 (㎡)	土地面積 (㎡)	住所
茨島農業倉庫	575.06	499.82	新潟市西蒲区茨島字新田703-1
旧中之口農機センター事務所・倉庫	625.1	1521.62	新潟市西蒲区中之口728-1
川根谷内農業倉庫	214.5	495.3	新潟市江南区横越川根町1丁目5114-1他

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6年3月以降を予定しています。
- 希望者多数の場合は入札方式とします。
- 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6年1月5日(金)まで

4.申込先(お問合せ先)

○ 株式会社アーバンハウス新潟(長谷川)
住所:新潟市西蒲区潟頭2516-1 TEL:0256-72-8772 FAX:0256-76-2625

「農畜産物との写真を送ってプレゼントを当てよう♪」

いよいよ今月まで!情報誌「食支」vol.3にも掲載

抽選で10名様に「農協全国商品券」3,000円分をプレゼント!
たくさんのご応募お待ちしております!(応募締め切り:12月31日(日))

詳細・応募フォームはこちらをご覧ください⇒



山羊座
12/22~1/19

【全体運】上昇運。足の引っ張り合いがありそうですが、不毛なので関わらないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ)
【健康運】心と音楽と香りの良いお茶でリラックス
【幸運の食べ物】ミカン



射手座
11/23~12/21

【全体運】勢いがあります。強行突破で勝利を収められますが、人を振り回してしまうことも。周囲への配慮も忘れないで
【健康運】フェースケアに力を入れて。髪もトリートメントを
【幸運の食べ物】プロッコリー

>CROSSWORD<

ワードパズル

出題●ニコリ

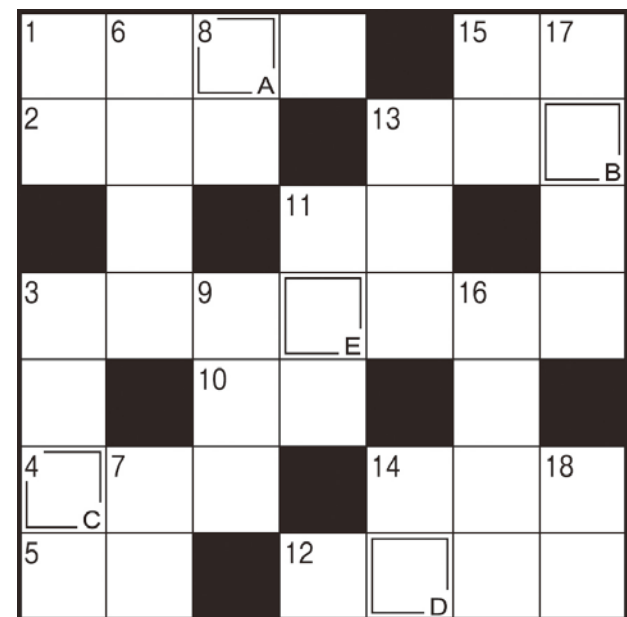
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 サンタがプレゼントを入れます
- 2 ババァ、ママァ、どこ？
- 3 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 4 大好きな歌手の——を見に行った
- 5 レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 10 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 11 除夜の鐘を突けるところもあります
- 12 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- 13 サハラ、タクラマカンといえは
- 14 刃物で紙を加工して描きます
- 15 冬の京都市は—— 冷えするといわれます

タテのカギ

- 1 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 3 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- 6 その月の一番最初の日
- 7 寒い日に吐くと白く見えることも
- 8 授業中は慎んでください
- 9 ワカメの根元に近い部分
- 11 —— 予報によると来週は寒いらしい
- 13 建物が立っていない宅地
- 14 ——の細かい滑らかな肌
- 15 年越しに付きものの種類
- 16 チン!と鳴らすと人が来ます
- 17 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 18 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です



答え

A	B	C	D	E

11月号の答え フユジタク



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6年1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。

おたより広場

10月号のお題

「ここだけの秘密!」

● 親に成績表を見せたことがない。

(新潟市南区／T・Tさん)

● 大谷翔平選手に会いに行くために英語を勉強中。早くケガが良くなって、また活躍してほしいです!

(新潟市南区／T・Sさん)

● 友達四人で食事に行った時、食べ過ぎて腹をこわしたと言えず、また何日かして誘われて同じ事の繰り返しでした。断ることのできない私があります。行きたくないけど困っています。

(燕市／S・Iさん)

● 買ったバイク(70万円)を「試乗車を借りている」と言い張り、妻に決して「買った」とは言わない俺。そのうち何も言われなくなった。

(新潟市秋葉区／K・Mさん)

● 体重はいつも55kgと言っているが本当は60kgです。減量しなくてはと言って実は一年で数キロ落ち安堵しています。ウッフ…

(新潟市南区／A・Aさん)

● 家族に内緒でダイエットを静かに頑張っています。少しずつ、少しずつ、気づかれないように痩せています。

(新潟市秋葉区／N・Kさん)

● 某ショップで自動ドアが開かず、しばらくポーツとしていたら実は手押しのドアだったという事があります…。

(新潟市西蒲区／S・Aさん)

● 小学校低学年の頃、知人から佐渡に行こうと誘われたのですが断りました。誰にも言えない心配事、それはオネショだったからです。

(弥彦村／A・Wさん)

● お昼の残飯を捨てられず夕飯を作る時残飯を食べながらして、夕御飯をみんなと一緒にまた食べます。

(新潟市西区／M・Kさん)

● 私実はヘソクリしてます。何かあった時に遣います。

(新潟市西蒲区／I・Kさん)

● うちの飼い猫、そんじょそこの小型犬より遙かに重たいです。おやつを毎晩与えていたら、片手じゃ抱えていられないほどのヘビー級に。飼い主に似るってホントですね(笑)。

(新潟市西区／Y・Wさん)

● 愛犬のご機嫌を取りたくて、こっそりとおやつを少しあげています。妻はおやつ管理が厳しいです。

(燕市／K・Kさん)

● そんなことは皆様に恥ずかしくて言えませんが。墓場まで持っていくまゝです。

(阿賀野市／K・Hさん)



健康情報

転倒予防について

新潟医療センターリハビリテーション科 理学療法士 杉戸裕一

冬は自宅内で過ごすことが増え、活動機会が制限されるために筋力低下をきたしやすく、転倒には注意が必要です。今回のテーマとした転倒は、2022年国民生活基礎調査によると、高齢者の要介護状態となる要因のうち認知症、脳血管疾患に次ぐ3位に骨折とともにあげられています。転倒により日常生活に制限を生じてしまう可能性があるといることです。また、就労されている活動性の高い方であっても、労働災害のうち転倒が27%の割合を占めていると言われ、若いからと油断できず、すべての世代に関係している問題といえます。

転倒の要因として内的要因、外的要因、行動要因の3要因があると言われています。内的要因は個人に起因する加齢や病気、運動不足、疲労などがあげられ、外的要因は滑りやすい床や段差などの転倒しやすい環境のことになります。行動要因はトイレに行こうとする、立って靴を履く、歩くなどの行動を指します。それぞれの要因が合わさること



め、転倒の予防は複合的に行うことが重要と考えます。そのうち、外的要因である環境面についてはすぐに取り組めることだと思えます。例えば、歩く場所に新聞やチラシ、座布団などの滑りやすいものを置かないなどの環境整備、夜間の移動のため通路やベッド脇に足元灯を置く工夫も予防のためには効果があると思えます。内的要因に対しては、運動は転倒予防に効果的とされ、バランス練習や筋力トレーニング、特に複合的な運動はより良いとされ太極拳なども推奨されています。

転倒すれば怪我につながり、誰しも転倒したくないものです。日頃のちょっとした心がけや工夫で転倒の要因を減らし、健やかに過ごしていただけだと思います。

【おたより大募集!】

締切 12/31^日
(当日消印有効)

送付方法

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「あの時に戻りたい」
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。

宛先

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

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
「あの時に戻りたい」
または広報誌へのご意見・ご感想

63

〒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

※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。

【全体運】問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復
【健康運】カルシウム補給と関節のストレッチで骨を大切に
【幸運の食べ物】セロリ

【全体運】良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしな雰囲気になることも。相手の話をよく聞き、落ち着いて動いて
【健康運】友人たちとおしゃべりで気分が上向きに
【幸運の食べ物】長ネギ



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… **しろね地区**

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♪

季節の天ぷら

Aコープマーク

「あげらく天」を使ってサクッと!



材料
(2人分)

なす 80g(1本)
さつまいも 90g
ピーマン 20g(1個)
ちくわ 30g(1本)
まいたけ 36g
あげらく天
(天ぷら粉) 適量
油 適量

作り
方

- ① なすは半分に切り、切り込みを入れる。ピーマン、ちくわは半分にする。まいたけは1つ18gのものを2つ用意する。さつまいもは輪切りにして2切れを使用し、電子レンジで4分ほど加熱しておく。
- ② あげらく天を規定量の水で溶き、材料に衣をつける。
- ③ 180℃くらいに熱した油で揚げる。



越王の里の
今月のおすすめ!

＜ 長 芋 ＞

越王の里12月のおすすめは新潟市西蒲区の「長芋」です。真っ直ぐに伸び、形・大きさが揃っているのは砂丘地区ならではの特徴です。お歳暮に大変喜ばれています!



＜ 干し柿 ＞

越王の里もう一つのおすすめは「干し柿」です。空気が乾燥して気温が下がり始めると干し柿の季節がやってきたな～と思います。甘みがギュッと凝縮された干し柿は、一口食べれば口の中に幸せが広がりますよ!



どちらも冬の時期しか味わえない逸品ですので、是非ともご賞味ください!

越王の里 住所 新潟市西蒲区竹野町2435-1 電話 0256-72-2332 営業時間 10:00～15:00 定休日 木・年末年始

JA新潟かがやき

ONLINE SHOP
オンライン
ショップ

「ゆうきの里ささかみ」で栽培したこがねもち米を100%使用し、保存料、添加物を一切使用しない「本格杣つきもち」はいかがでしょうか。水分を抑えた杣つきもちで、コシが違います。白もちの他、草もち、豆もちが入った詰合せや、鍋物などにピッタリなうすきりが入った詰合せ等ご用意しております。年内配送をご希望の場合は、12月20日までにお申し込みをお願いいたします。



芳醇な風味の杣つきもち!

●組合データ(令和5年10月末現在)

正組合員数	28,806
准組合員数	30,455
合計	59,261
出資額	127億351万8千円
貯金高	4296億3092万円
貸出金高	1054億1311万円
長期共済保有高	1兆3165億6269万円
年金共済保有高	100億863万円
購買品供給高	110億9685万円

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12月号 Vol.21

〒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!

