

生きることは 食べること 支えあうこと

# かがやき

Niigata

Kagayaki



13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



かがやき  
まるがやき

JA新潟かがやき  
LINE公式アカウント

お得な情報発信中!  
お友達登録お願いします!



- 2・今月のイケてる農家さん
- 4・新入職員紹介
- 6・かがやきニュース
- 10・営農情報・輝け! 女性部
- 12・オーラルフレイル対策

- 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・おかずコンテスト結果発表!

2024 **05** vol.26

 JA 新潟かがやき

# ほ

場整備による効率化で、  
集落営農が可能に。だから  
70代、80代でも、みんなが戦力。

玉ねぎ生産者 小林 浩さん (新潟市西蒲区)



「広々とした畑に、ちよこんと葉を出す玉ねぎの苗。10月に定植した苗は、3月頃に眠りから覚めたかのようにぐんぐん成長し、6月にまるまると太った玉ねぎとなります。『雪が溶けて、春からが勝負だね』と話すのは小林浩さん。『雑草、防除、追肥、溝掘り…春は田植えの作業もあるので、効率的にやらないとね』と、収穫は10アールあたり約4トンが目標だそうです。

サラリーマンとして働いた小林さん。定年を機に長年委託していた稲作を始め、高齢化が進む集落では、将来を考慮して小区画の水田を統合し、大規模な場整備を行うことに。暗渠排水を整備したことで園芸作物も作付けできる、汎用性のある水田となりました。同時に集落で生産組合を設立し、米と玉ねぎをローテーションで栽培することを決定。これを機に小林さんも専業農家となり、受け継いだ水田と玉ねぎの管理を担うことになりました。「それが平成30年のこと

で、まだ6年生なんだよね」と小林さんは笑います。

日々の管理は小林さんが行いますが、苗の定植や玉ねぎの収穫は集落のみんなで行います。「70代、80代でも機械に乗れるし、まだまだ現役。農業は協業。できることをみんなやるだけ」と話してくれました。



## 井戸端バナシ

玉ねぎのおかず レンジで簡単!



皮をむいた玉ねぎを  
丸ごとレンジでチン!

かつおぶしとポン酢をかければ  
立派な一品が完成します!



## 新潟市J-クレジット 普及推進協議会が設立

新潟市



3月27日、新潟市や農業者、JA新潟かがやき、JA新潟市などは新潟市中央区で「新潟市J-クレジット普及推進協議会」の設立総会を開催しました。協議会は、温室効果ガスの排出削減量・吸収量を国が認証する「J-クレジット制度」を活用し、地域農業や企業の環境保全活動の活性化を図ることを目的としています。

今後は、水稻栽培における中干し期間の延長について、プロジェクト登録・クレジット認証に向けて進めていく計画です。クレジットは県内企業・団体に販売するとともに、売却益は農業者に還元し、クレジット・資金が域内で循環する「田園型循環都市」の実現を目指します。



農業者、農業団体、金融機関、行政機関が一堂に会した設立総会

## 地区だよりコンクールを 初開催

全地区



令和5年度地区だよりコンクールを初めて開催しました。

「地区だより」とは各地区・支店が発行している情報誌のことで、地域に密着した情報を発信することで組合員・利用者・地域住民との繋がりを深めるツールとしています。

コンクールには地区だよりを発行している全ての支店(23支店)から応募があり、常勤役員と室部長が審査して順位を決めました。

3月28日、本店で表彰式を開催し、最優秀賞を受賞したしろね南支店の五十嵐支店長(現)が「お知らせしたいことを適切なタイミングで出せていることが評価に繋がったと思う」とコメントしました。

### 【審査結果】

- 最優秀賞 しろね南支店
- 優秀賞 五泉支店
- 優秀賞 しろね北支店
- 優秀賞 阿賀支店



澤田支店長 安中支店長 五十嵐支店長 浅井支店長  
(しろね北支店) (五泉支店) (しろね南支店) (阿賀支店)

## 品質・収量向上推進大会で 生産者の意思統一を図る

新津地区



3月27日、新津地区の「令和6年産米春期品質・収量向上推進大会」を開きました。生産者やJA職員など140人が参加し、米の収量・品質向上に向け意思統一を図りました。

研修は「令和5年稲作の反省と今後の栽培技術対策について」と題し、3月より設置した営農技術顧問の高橋清一さんが担当。ささかみアグリセンターの高山和彦係長(現)は、ささかみ地区で続くパルシステム生活協同組合連合会との取り組みなどを紹介しました。



研修を行う高橋技術顧問

## 全国優良経営体表彰で 農林水産大臣賞を受賞!

弥彦地区



2月28日、弥彦村の農事組合法人サンファーム大戸は、令和5年度全国優良経営体表彰の経営改善部門において、最高賞の農林水産大臣賞を受賞しました。

他法人と連携しJGAP認証を取得し、販売会社や機械共同利用組合を設立。また、枝豆コンバインのオペレーターを法人間で出し合うなどする法人間連携協定を県内で初めて締結。生産や販売を効率化したことなどが高く評価されました。



賞状を手にする同法人の中川代表(左から2番目)

## ささかみ支店で 詐欺被害を未然防止

笹神地区



3月12日、詐欺被害を未然に防止したとして、阿賀野市在住の山崎さん、ささかみ支店の原支店長(現)と職員の佐藤さんが感謝状を受け取りました。

後ろで順番待ちをしていた山崎さんが、携帯電話で通話しながらATMを操作していた女性を不審に思い、支店の職員に声をかけたことで被害を防ぐことができました。



感謝状を手にする山崎さん(左側2番目)とJA職員

## 「しろね きゅうり王子」出荷開始

全地区



3月10日、白根地区できゅうりの出荷が始まりました。白根はきゅうりの出荷量が県内トップで、今年の春作は58人が5.9haで500トン(販売金額1億5000万円)を出荷する計画です。

3月25日、きゅうりとトマトの生産者で構成するしろね野菜部会は、本格的な出荷を前に白根野菜流通センターできゅうりの出荷目合わせを行い、その後しろね北支店で春作出荷者大会を開きました。



参加者全員でキュウリの出荷規格を確認した目合わせ会



選果の様子



### 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。

巻地区

越王の柿ドレッシング完成!



当JAが開志専門職大学と共同開発した「越王の柿ドレッシング」が完成しました。フードロス削減や生産者の所得向上につなげることを目的に、巻産おけさ柿の下位等級品を利用。昨年5月から同専門職大学の学生が企業実習の中で直売所でのアンケート調査や加工業者との打ち合わせ、准組合員モニター懇談会での意見交換会や試作品の試食などを経て完成しました。

柿の果肉と柿酢をあわせており、シーザー・ごま・和風の3種類です。直売所(ファーマーズマーケット いっぺこ〜と、新鮮組、ベジランドにいつ、越王の里、よりな〜れ燕いち)で販売しています。



越王の柿ドレッシング

笹神地区

飼料用米多収日本一で北陸農政局長賞を受賞



農林水産省が行う令和5年度「飼料用米多収日本一」の「地域の平均単収からの増収の部」で、阿賀野市の渡邊忠雄さんが北陸農政局長賞を受賞しました。

渡邊さんは主食用米9.2haなどを生産する傍ら、飼料用米を1.4ha生産し、飼料用米の単収は10a当たり626kgで地域の平均単収508kgを大幅に上回りました。



北陸農政局長賞を受賞した渡邊さん

新潟西地区

柔らかくて甘い春かぶ出荷開始



西かぶ部会は4月5日、春かぶの目合わせ会を開きました。担当者が規格を必ず守ることや、出荷の際の留意点などを話しました。生産者は実際にかぶを手に取り玉の形や大きさを確認し、高品質なカブを出荷するための意識統一を図りました。春かぶは5月末まで出荷されます。



出荷規格を確認した目合わせ会

全地区

畜産青年部 県外研修で群馬県へ



3月28日、畜産青年部は県外研修会を開催し、4名の若手畜産農家が参加しました。群馬県の前橋家畜市場で子牛のせりを見学し、チーズ工房「ThreeBrown」でさけるチーズ作りを体験しました。畜産青年部は、若手農家の育成と畜種を越えた交流により、日頃の作業に活力を与えることを目的に活動しています。



チーズ工房の松島さん(写真左)と畜産青年部メンバー

白根・新津地区

ユリ切花の出荷始まる



切花集出荷施設(新潟市秋葉区)で、ユリ切花の出荷が始まっています。出荷は6月頃にピークを迎え、12月まで続きます。切花部会では、14人が大輪の花が華やかなオリエントルリを中心に栽培し、年間約80万本の出荷を見込んでいます。同施設では、つぼみの形状、茎の硬さや葉っぱの障害等がないかをしっかりと確認し、出荷しています。



茎の硬さなどを確認する担当者(4月1日)

潟東地区

田植えに向け健苗育成



3月30日から、県内一の規模で水稻種子の生産をしている新潟市西蒲区潟東地区で、育苗作業が始まりました。

潟東育苗センターでは約100戸の農家向けに主食用や採種用の苗などを育てています。今年は育苗箱で9万5,000枚の注文が入りました。

昨年稼働を始めた苗箱自動積み込み装置は、播種した育苗箱を自動で積むことができるため、1時間で2,000枚の播種が可能。作業効率は作業員が手で積んでいた時と比べて約2倍に向上しました。



苗箱自動積み込み装置



育苗中の苗(4月4日)

営農技術顧問の設置について

3月より県職員およびJAのOBが営農技術顧問として営農部付で着任しました。



高橋 清一  
【水稻技術顧問】



高橋 隆夫  
【園芸(果樹)技術顧問】

営農技術顧問を設置した目的

持続可能な農業へJAが行うべき支援として、気象変動による未曾有の災害などにも対応できる技術力向上への支援と農業経営者から寄せられる幅広い要望に専門的かつ柔軟に対応して農業経営の発展を支援していく必要があることから、組合員の営農活動を支援するJAとして、これまで以上に営農指導事業に注力するために、営農技術顧問を設置しました。

営農技術顧問の業務内容

- ①営農指導員の育成強化・サポート
②担い手農家からの経営相談、技術ニーズへの対応
③営農技術に係る現地指導、指導資料への助言、監修
④関係機関との技術・事業に係る連携の強化

家庭菜園 やってみよう!

トマト

トマトを上手に栽培する重要な5つのポイント
1 肥沃で排水の良い圃場を選定する。
2 育苗に重点をおき、良質苗を確保する。
3 適性施肥量と適期作業を励行する。
4 総合的な病害虫防除を実施する。
5 雨よけ栽培で生育品質を安定させる。
※病害虫の心配のある畑では接ぎ木栽培を推奨

おすすめ資材
様々な作物に使える!低コストのJA専用混合堆肥複合肥料です!
栄光(エコ)のかがやき250 20kg
しろね北アグリセンター 佐藤 碧海

4 収穫
トマトの果実は、ほぼ肥大を完了すると成熟期に入り着色します。緑熟期→白熟期→催色期と進行し、開花から結実までの日数は、夏期では40〜50日となります。
1 摘芯
主枝の摘芯は、収穫終了予定期から逆算して2か月前に開花した花房の上2〜3葉を残すようにします。(図6)
2 わき芽
梅雨明け後、晴天が続くと土壌が乾燥し、生理障害が発生しやすくなるので、特に雨よけ栽培ではかん水が必要となります。

生産組織紹介 地域の農業を支える皆さんを紹介します!

新潟西地区 株式会社涌井農園(代表取締役社長 涌井一幸)

- 設立年…令和3年
■従業員…7名
■生産面積…水稻、にんじん、スイカ、メロン、小松菜、加工大根
■経営面積…60ha



涌井社長(中央)と従業員の皆さん



小松菜収穫・袋詰めの様子

株式会社涌井農園は、涌井社長が父から農業経営を引き継ぐタイミングで法人を設立しました。

大規模化を見越し、機械化・省力化できる作物を選定して導入。例えば、にんじんは法人化してから生産を開始しており、収穫・選別・袋詰め作業を機械化しています。年中需要があることも導入理由の一つです。

従業員は社長について「気さくな性格で、萎縮することなく皆で意見を言い合って改善していける」「仕事を任せてくれるので仕事がしやすい」と話します。涌井社長は「従業員の意見にはノーと言わない。従業員の意見を積極的に取り入れるようにしている」と語ります。

同社は「地域に貢献する農業」を経営理念として、新潟を代表する農園を目指すと同時に、従業員の物心両面の幸福を達成することも目標に掲げています。

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!女性部!

ひとり親世帯に米1トン寄付

JA新潟かがやき女性部(新潟みらい地区)は、ひとり親世帯に毎月5kgの米を無料で届ける「にいがたお米プロジェクト」の取り組みに賛同し、毎年寄付を行っています。5年目となる今年は約1トンの米の寄付を行いました。

今後、この活動の輪を女性部全体に広げていけるように検討していきます。



お米を手渡す五泉地区の松尾地区長(中)

燕地区フラ教室

[Happy New Year Concert 2024]出演

2月4日(日)、リ्यूとぴあ新潟市民文化会館で女性部燕地区のフラ教室のメンバー7名が参加し、フラの神様とも称されるロバート・カジメロとクアナ・トレスの生の歌声と演奏に合わせてフラダンスを踊りました。

次は、女性部燕地区総会で部員の皆様に見て頂くことを目標に、毎月のフラ教室の練習にますます熱がこもっています。



フラダンスを踊るメンバー

エコキャップが568人分のワクチンに!

JA新潟かがやき女性部はエコキャップ回収運動を行い、合計で約49万個(1456kg)を集め、568人分のポリオワクチンと交換することができました。

令和6年度からはさらに地区を拡大し、女性部全体で取り組む予定です。



エコキャップ回収量を報告する女性部役員

3円/L割引券



2 102660 009107

期間中何度でも利用可能

令和6年5月1日～6月15日

切り取って給油する前にSSスタッフにお渡しください。

# お知らせ

JA新潟かがやき JA SS

## きらきらキャンペーン

### 3 ガソリン・軽油 円/L割引 いたします!

期間：令和6年5月1日～6月15日

## JAカードで更に“2円”割引で最大5円/L引き!

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。 ※ご請求時に割引

### 利用可能SS

ネクサスにいがたSS・木山SS・黒崎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・横越SS

※店頭給油に限ります。他の割引券と併用できません。

スマホで簡単!



友だち追加はこちら



JA新潟かがやき LINE公式アカウントでも割引券をゲットできます! ID:@079cvucw

## JAカード 新規お申込みで、農協共通商品券 1,000円相当分をプレゼント!!

期間 令和6年4月1日(月) ▶ 令和7年3月31日(月)

JAカードのご利用でいつでもおトク

JA直売所・ファーマーズマーケットで

5%割引

JA-SS・ホクレンSSで給油1Lにつき

2円割引

JAグループの店舗で(直売所、給油所は除く)

+2%ポイント還元

- ※1 当JAに口座をお持ちの方もしくは新たに口座開設いただく方で、期間中にJAカードをお申込みいただいた方が対象です。
- ※2 窓口でのお申込みに限ります。
- ※3 JAバンク新潟県信連および一部のJAでは実施していません。
- ※4 商品券は、JAカードのお申込みをいただいた後に、当JA職員より手交いたします。

詳しくは、最寄りの各支店にお尋ねください。 ■各種特典・サービスの詳細はこちら 三重UFJニコス JAカードWEBサイト https://www.cr.mfug.jp

詳しくは、最寄りの各支店にお尋ねください。 JA 新潟かがやき

### ○経営管理委員会報告 (令和6年3月27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) 令和5年度固定資産の減損会計と資産除去債務会計について
  - (3) 役員賠償責任保険への加入について
  - (4) リスク管理積立金の取り崩しについて
  - (5) 施設整備積立金の取り崩しについて
  - (6) かがやき農業振興支援事業積立金の取り崩しについて
  - (7) 営農技術顧問の設置について
  - (8) 株JAライブ新潟令和6年度事業計画の設定について
  - (9) 巻店の窓口業務終了および名称変更について
  - (10) 吉田アグリセンター資材庫屋根膜張替工事について

### ○理事会報告 (令和6年3月27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(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) 債権者代位権行使による出資金減口について
  - (6) 令和6年度コンプライアンス・プログラムの設定について
  - (7) 総合リスク管理規程の一部変更について
  - (8) BCP(事業継続計画)の設定について
  - (9) 出資金の減口について
  - (10) 令和5年度固定資産の減損会計と資産除去債務会計について
  - (11) 役員賠償責任保険への加入について
  - (12) 固定資産の処分について
  - (13) 組織機構変更に伴う業務分掌及び職務権限表の変更について
  - (14) リスク管理積立金の取り崩しについて
  - (15) 施設整備積立金の取り崩しについて
  - (16) かがやき農業振興支援事業積立金の取り崩しについて
  - (17) 営農技術顧問の設置について
  - (18) 株JAライブ新潟令和6年度事業計画の設定について
  - (19) 地区活動委員の変更について
  - (20) 令和5年度一般貸倒引当金計上にかかる予想損失率について
  - (21) 諸規程類の一部変更について
  - (22) 信用・共済事業の人事ローテーションに係る特例適用者について
  - (23) 令和6年度余裕金運用方針について
  - (24) ローンセンター設置要領の制定について
  - (25) 巻店の窓口業務終了および名称変更について
  - (26) 令和6年度アグリセンターの営業体制について
  - (27) 令和6年度白根地区施設利用料金設定について
  - (28) 令和6年度予冷施設利用料金設定について
  - (29) 「農家の店」の営業時間変更について
  - (30) 令和6年度かがやき農業振興支援事業の実施について
  - (31) 吉田アグリセンター資材庫屋根膜張替工事について
  - (32) あがの車両センターキャリアカー入替によるリース資産取得について

【全体運】難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで【健康運】バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防【幸運の食べ物】ニラ

山羊座 12/22~1/19



# 口腔体操でオーラルフレイル対策

知ろう! 気づこう!

## オーラルフレイルとは?

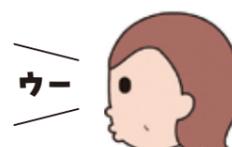
高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

## ロ・舌の動きをスムーズにする体操

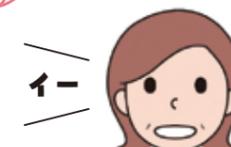
唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

イラスト:出口由加子

### (唇を中心とした)口の体操



①「ウー」と言いながら口をすばめます。



②「イー」と言いながら口を横に開きます。

### (唇と)頬の体操

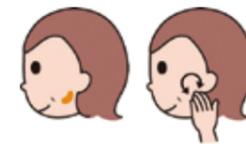
頬を膨らませた後すばめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。



### 唾液腺マッサージ



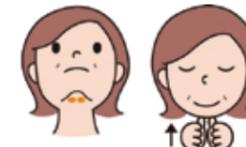
舌下腺 顎下腺



① 耳下腺マッサージ 指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。



② 顎下腺マッサージ 顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押していきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。



③ 舌下腺マッサージ 顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

参考:日本歯科医師会HP  
オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります!

- 滑舌(口唇・舌の巧緻<こうち>性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



### パタカラ体操

- ①～④を各8回ずつ、2セット発音します。
- ①「パ」…唇をはじくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

### 舌の体操(舌圧訓練)



舌先と指先を10回押し付け合います



繰り返しましょう



- ①舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- ②指で、頬の上から舌先を押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- ④右の頬も①～③を繰り返します。



射手座 11/23~12/21

【全体運】整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はまめに【健康運】ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高める【幸運の食べ物】ニンニク

# 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？

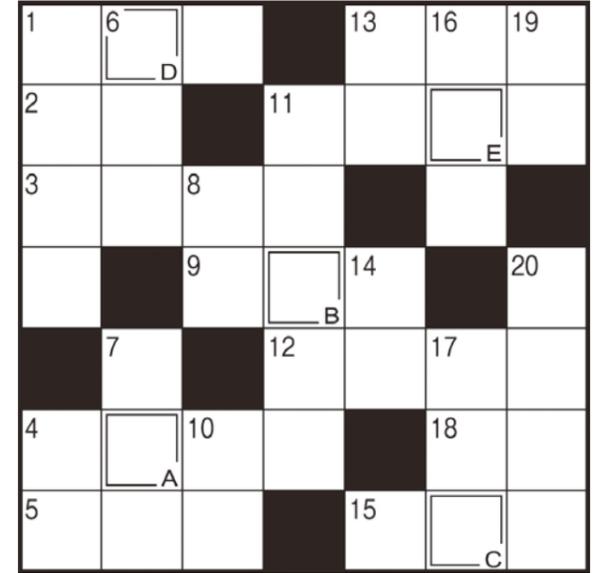
Let's 脳活!

ヨコのカギ

- 陰暦の5月のこと
- 棋聖、天元、本因坊といえば
- ワインやウイスキーはこれ
- 話題となるような出来事
- ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 指揮者が振るもの
- 家臣が仕えます
- 村下孝蔵のヒット曲。  
歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- 遠くの親類より近くの——
- 1と-1の間地点

タテのカギ

- アルバイトの——試験を受けた
- 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ご——の良い日にお越しく下さい
- ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 味を感じ取ります
- 沖縄では5月中旬に——入りすることが多いですね
- ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 魚偏に占と書く魚
- 凸という字の音読みは
- 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 衣服のしわをのばします



答え

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



応募していただいた方の中から抽選で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。

4月号の答え フリージア

## おたより大募集!

締切 5/31(金)  
(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「海の思い出」  
または広報誌や広報活動全般へのご意見・ご感想・お気付きの点をお書きのうえ、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「海の思い出」  
または広報誌や広報活動全般へのご意見・ご感想・お気付きの点

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。 ※おたよりをいただいた方には、広報に関するアンケートをお送りする場合がございます。ご協力をお願いします。

## おたより広場

### 3月号のお題 「誇りに思うこと」

ラムサール条約湿地「佐潟」が誇りです。人口80万人規模の大きな都市でありながら、自然豊かなそよ風として貴重な潟が残されていることがすばらしいです。  
(新潟市西区／T・Tさん)

私のわがまま・嫌な性格にもめげず、40年も連れ添ってくれた夫を誇りに思います。ありがとう!!  
(阿賀町／Y・Sさん)

二人の息子を誇りに思う。学校の成績は良くはなかったが、性格が優しく育てくれたと思う。仕事も頑張る、家庭も持てて安心していい。  
(新潟市西蒲区／I・Mさん)

医者いらずの健康体かな。病院は歯科・眼科・婦人科の定期健診のみで、コロナもインフルエンザも無縁です。  
(五泉市／N・Tさん)

燕の洋食器の下請けで小さな工場で地抜きをしている夫婦ですが、50年以上(親の代)から受けついで、まだ現在も頑張っていることは誇りに思うことだと信じています。  
(新潟市西蒲区／A・Nさん)

若い時、どうしても学校に行きたくて、昼は会社で、夜、学校に行きました。4年間大変だったけど、良い思い出です。  
(五泉市／K・Yさん)

眼です。裸眼で今まで過ごすことができました。今度手術して本を読んだり、パズルをしたり、眼を大切にしたいと思います。  
(新潟市西蒲区／H・Mさん)

只今こうして生きているということ。その事を有難き幸せと思うと共に誇りに思います。  
(新潟市秋葉区／I・Aさん)

主人です。夏ともなれば、朝四時に起きて草取りです。ひとり黙々とやります。私の父の畑なのに、ありがたいばかりです。  
(燕市／T・Sさん)

地域役員を引き受けて会議に出たり各家庭へ配布物を届けたりして、また元気に農作業をすることが出来ることに喜びを感じています。  
(弥彦村／W・Aさん)

私の母は、今年で米寿になりましたけど、娘の私よりも若々しく、背筋もピンと伸び、足腰もとても丈夫です。そんな母が自慢で誇りに思います。  
(新潟市江南区／O・Yさん)



### 健康情報

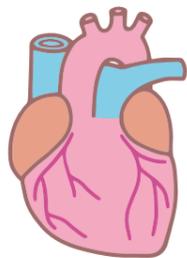
## 動脈がトシをゆる

内科の研修医として、医師のキャリアをスタートした当時、心筋梗塞は死に至る病気でした。医師は心電図を手にして、ベッドサイドで見守るしかなかったのです。しかし、その後の医学はものすごい勢いで進歩してきました。血管造影や心臓カテーテル治療は、当たりまえになりました。いつからか、循環器内科・循環器外科・小児循環器外科・大動脈外科・末梢動脈外科と、大きな診療部門となっています。研修医時代悔しい思いをしたのが一因となって、心臓血管外科医となりました。心臓の血管(冠動脈)が狭くなって胸痛発作となる狭心症の病気の場合、大動脈から冠動脈にバイパスを作ります。心臓の筋肉に、十分な血液を流そうという手術です。これで、急性心筋梗塞を予防できるわけです。しかし、手術を受ける患者さんの平均年齢が上がってきて、大動脈の動脈硬化がひどい例を見るようになりました。大動脈の内側の膜に粥腫という、今にも剥がれそうな余分な膜が、引っ付いているのです。これが裂けると「大動脈解離」という緊急事態になります。三大成人病は、がん・心臓病・脳

卒中で、健診を受けて安心して下さいというものです。でも、動脈硬化はトシとともに進行します。適正な血圧を維持できているか確認することが、動脈を守る簡単な健康管理の方法です。  
患者さんが外来を受診すると、血圧を測定します。「病院に来ると、いつも高くなります」と、小声で訴えるひとがいます。すぐに測定しなおして「下がっています。今のままで良いですよ」と言うと、安心した様子でお帰りになります。この人の大動脈硬化が、進んでないことを祈るばかりです。

現在は情報過多の時代です。「賢い患者」で過ごしたいものです。好きなことをして、仕事も出来ることとはしながら、穏やかな生活を送りたいと考えています。

豊栄病院内科 佐藤良智



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 結果発表!

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。今回は、3月号で開催したコンテストの結果を発表します!!

たくさんの投票  
ありがとう  
ございました!  
投票の結果1位に  
選ばれたのは...

レシピは  
ホームページで  
公開中♪



BEST OKAZU

ささかみ支部

## 肉だんごの甘酢あんかけ



鴨肉は消化に優しく、生活習慣病への予防・改善にも効果を発揮する食材です。野菜をたっぷり入れて甘酢あんかけにすることによってご飯に合うおかずになります。皆様もぜひ作ってみてください!!

「ファーマーズ・マーケット いっぺこ〜と」での商品化を検討中です!

ベジランドにいつ  
今月のおすすめ!

たけのこで春を感じよう

春のごちそうそら豆

5月中旬頃から秋葉区産の「たけのこ」を販売します。独特な香りと味、そして歯応え。「たけのこ」は煮たり焼いたり様々な料理の食材として活躍します。春の食材「たけのこ」をぜひ「ベジランドにいつ」でお買い求めください。(天候により販売量にバラつきがございますのでご了承ください。)



秋葉区産の「そら豆」が5月中旬頃から販売開始となります。風味、食感、甘さバツグン!そのまま茹でてよし、かき揚げや焼きなども、ビールのお供に最高です。春から初夏にかけて美味しい「そら豆」はいかがですか?ぜひ「ベジランドにいつ」でお買い求めください。



ベジランドにいつ

住所 新潟市秋葉区新津東町3-9-26  
電話 0250-21-1183 営業時間 9:00~17:00 定休日 年末年始



JA新潟かがやき

ONLINE SHOP

オンライン  
ショップ

今月のおすすめ

弥彦むすめ

新潟県でもっとも早く販売開始になる初夏の訪れを告げる枝豆「弥彦むすめ」。枝から取ってしまうと鮮度が落ち風味が飛んでしまうので、鮮度を保ち一番おいしい状態で食べてほしくて、枝付きにこだわってお送りいたします。

ご注文は  
コチラから



全国的にも希少な超早出し枝豆

●組合データ(令和6年3月末現在)

正組合員数	27,882
准組合員数	30,243
合計	58,125
出資額	124億1227万4千円
貯金高	4262億7945万円
貸出金高	1057億4297万円
長期共済保有高	1兆2970億8246万円
年金共済保有高	99億4873万円
購買品供給高	203億169万円

耕そう、大地と地域のmiraい。

JA新潟かがやき

広報誌 かがやき 2024年 5月号 Vol.26

〒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!

