

生きることは 食べること 支えあうこと

かがやき

Niigata

Kagayaki



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・女性農業者紹介

6・かがやきニュース

9・JA職員が行く! 地元レポート

10・営農情報・家庭菜園

11・輝け! 女性部・仲間づくり企画

12・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・愛情おにぎりコンテスト

2024

09

vol.30



JA新潟かがやき

代続く中之口でのぶどう作り。 次の担い手とともに、 未来に向けての土壌を作る。

ぶどう生産者 山澤 秀樹さん（新潟市西蒲区中之口地区）



中ノ口川と信濃川、二つの大河が流れる中之口地域。たびたび水害に遭ってきたこの地域では、戦後ごろから、ぶどうや桃などの果樹栽培に力を入れるようになりました。ホーマー農場もその一つで、山澤さんは三代目。巨峰、ピオーネ、シャインマスカット、クインニーナ…ぶどう棚は整然としていて、たわわに実った果実はどれも美しい見た目。ぶどう栽培に特化しているだけあって、その技術の高さが伺えます。

「ぶどうの世界は日進月歩で、ナガノパープルなど、日々新たな品種が生まれています。苗木を手に入れて、試験栽培して、育て方が分かったら数を増やして…毎年やるのがいっぱいですよ」と、少しうれしそうに話す山澤さん。その理由は、他業種に就いていた息子の翔さんが4年前に就農したから。「今は将来を見据えて、効率良く作業できるよう棚の高さを変えているところ。後継者がいなかったら縮小する方向で動いて

いたでしょうね」と奥様の佳美さんも話します。「ひと通り任せられるようになったけど、細かい部分はまだまだ。お金は残せないけど、畑と技術は残すからね（笑）」と山澤さん。若い世代への道筋づくりはご夫妻の活力にもなっているようです。



井戸端バナシ

すぐに食べられない時は房から外して！

枝の部分を2~3mm残して
1粒ずつカットし、
冷蔵庫で保存するのがおすすめ。
さらに長持ちさせたい場合は
冷凍しちゃいましょう。

YouTubeで
取材の舞台裏を
公開しています！



MADE IN KAGAYAKI 生産者

農業に魅力を感じ、生き生きと「自分らしく」活躍している女性たち。管内の農業女子を紹介！

私たち!!
楽しく農業に
取り組んでいます!

潟東地区



グロ- グロ- GROW GROW

左から
鷺尾さん
梅原さん
竹内さん
齋藤さん

農作物 ししとう 出荷販売先 JAへ出荷 作付け面積 6a 活動人数 4人

個人でも、ししとう以外の農産物を生産しているメンバー4人。1人ではできないことも、複数人で繋がればできることが広がると考え、夢をカタチにしようと、1年前に結成しました。

チームの魅力は… 向上心と行動力! 前進あるのみ!! そしていつも笑顔で楽しく活動。

今後の目標は、メンバーそれぞれが良い農作物を生産することはもちろん、ししとうを使った商品を開発して、地域のイベントで販売することです。もっとメンバーを増やして、農業女子の輪を広げたいです。

農業の魅力は…

食べ物を生み出す農業は、私たちが生きていく上で欠かせない大切な仕事です。私たちは、そんな仕事に就いている事に誇りを持っています。自分たちが育てた野菜を、消費者から「美味しい」と言ってもらえることに喜びを感じます。



ししとう

出荷期間：6月下旬～10月下旬

脇役のししとうですが、主役になるよう愛情たっぷり栽培しています。おすすめ料理は、甘辛炒め、ししとう味噌、味噌マヨネーズ焼きです!

にいがた西地区



むらさきfarm

農作物 赤紫蘇 商品名 しそっ娘ちゃんジュース・しそっ娘TEA

出荷販売先 いっぺこ〜と、越王の里、ベジランドにいつ、産直セレクトショップKITAMAE 他多数 作付け面積 15a 活動人数 8人

左から
樋口さん
渡部さん
田村さん
赤原さん
仲由さん

新潟市西区小針地区の農家に嫁いだ仲由さんと樋口さんが7年前に立ち上げた「むらさきfarm」。今では、近所の農家のお嫁さんも加わり、メンバーは8人。仲由さんが義母から紫蘇ジュースのレシピを伝授してもらい、作って友人たちにプレゼントしたところ好評だったので、販売を始めることにしました。

チームの魅力は… 小針に嫁いできた時からの仲もあって、気の知れた仲間! チームワークは最高!!

今後の目標は、もっともっと沢山の人の人に「しそっ娘ちゃんジュース」を知ってもらい、美味しい輪を広げること。そして、新潟の夏は、しそっ娘ちゃんジュース! と認知されるように、販売していきたいです。これからも、楽しみながら進めていきます。

農業の魅力は…

決して、楽な仕事ではないけれど、採れたて新鮮な野菜を収穫できた時の嬉しさや、食べた時の感動は農家だからこそ! その感動や、嬉しさが働く意欲に繋がっていると感じています。しそっ娘ちゃんジュースを飲んで頂いた方からの「美味しい」が何より嬉しく励みになります。農業の可能性は無限大で、色々な繋がりをくれる魅力ある仕事です。



しそっ娘ちゃんジュース

販売期間：6月～9月頃まで

紫蘇栽培から、手作りしているジュースシロップです。クエン酸を含んでいるので夏の暑さによる疲労回復も期待できます。

阿賀町で 「金」糸瓜」出荷

阿賀地区



「佐渡島の“金”山」が世界遺産に登録され、パリオリンピックが“金”メダルで盛り上がった7月下旬、阿賀町でも特産の「金」糸瓜の出荷が始まりました。8月下旬まで県内市場を中心に約4トンを出荷しました。

金糸瓜は輪切りにして加熱すると糸状にほどけることから「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」とも呼ばれています。生産者の清野典幸さんは「暑い夏でもさっぱりと食べられるので、サラダやそうめん代わりに食べるのがおすすめ」と話していました。



金糸瓜を確認するJA担当者(左)と清野さん(右)

新潟大学で えだま〜めいどPR

白根地区



7月30日、JA新潟かがやきとJA全農にいがた、新潟中央青果株式会社は、新ブランド枝豆「しろね えだま〜めいど」を新潟大学の第一食堂でPRしました。学生食堂では2日間限定のメニューとして、茹でた枝豆を販売。食堂内の一角で「しろね えだま〜めいど」をサンプルとして食堂を利用した学生や職員などに配布しました。白根野菜流通センターの相田輝雄センター長が、学生に茹で方を教えながらサンプルを手渡しました。



サンプルを手渡す相田センター長

青壮年連盟研修会で 農業タレント田中さきさんが講演

巻地区



7月22日、青壮年連盟巻地区は、巻店で2025年用の水稻肥料・農薬研修会を開き、部員やJA職員など合わせて22人が参加。肥料・農薬メーカーの担当者が、商品の情報提供を行いました。

その後、長岡市で農業を営むタレントの田中さきさんが「私と農業」という題目で、就農経緯や企業とのコラボ商品の企画・販売、SNSでの発信のコツなどについて講演しました。



巻店で開かれた青壮年連盟の水稻肥料・農薬研修会



青壮年連盟の部員に向け講演を行う田中さん

ひとり親世帯などへ 食料支援

本店



7月19日・20日、新潟市南区社会福祉協議会はひとり親世帯など約140世帯に、米や野菜の詰め合わせ、日用品などを支援しました。今年は18の企業・団体が協力しました。

JA新潟かがやきは、米や枝豆、きゅうり、「しろねポーク」などの食材費用の一部をJA共済連新潟の地域貢献活動促進助成金を活用して支援しました。

食料を受け取った女性は、「物価が高騰しているので、野菜やお肉はとても助かる。たくさん支援していただけてありがたい」と笑顔を見せていました。



手渡した米や野菜の詰め合わせ

初心者向け 「五泉稲作アカデミー」 開講!

五泉地区



五泉アグリセンターは、今年度から主に水稻生産の初心者向けに「五泉稲作アカデミー」を開講しました。栽培の基本や技術対策について学びます。講師も若手職員が務めることで、指導力の向上も目的としています。

7月12日は、穂肥施用の内容で開催しました。これまでに播種育苗、田植え作業、中干溝切の内容で開催しており、今後は適期収穫・乾燥調製、今年度の振り返りと次年度対策の内容で開催する予定です。



幼穂長計測について説明する若手営農指導員

新潟市の小学校で スマート農業学習を普及

味方地区



新潟市は、地元の農業への興味関心を醸成しようと、市内小学校においてスマート農業の学習を進めています。実施する小学校は、2023年度は8校、2024年度は11校と年々増加しています。

市内で最も早い2016年度からスマート農業学習を行っている市立味方小学校では、ドローンを使った学習を取り入れています。

7月16日、5年生34人が同校近くの学校田でドローン散布を見学しました。散布したのは病害虫の忌避効果があるとされる「黒酢コーヒー」。児童らが事前に作ったもので、今年は児童のアイデアでショウガエキスも入れました。



ドローンでの「黒酢コーヒー」散布を見学する児童



「黒酢コーヒー」を作成する児童



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。

JA職員が行く! 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取材! 地元の“おすすめ”を紹介します!

新潟市南区



恩師から送られた書



長く愛されている
わっぱ飯
※写真は鮭わっぱ

秘伝のタレが
味の決め手
生姜焼き

半日以上煮込んだ
オリジナルの
カレー

わっぱ飯は
蒸したて
ホカホカ!

私のイチオシは
カツカレー!

【取材・文】

しろね南支店
本間 寿義

担当業務 渉外課長
出身地 新潟市南区
好きな食べ物 カレーライス

趣味は、好きな車に乗ることと子供の送り迎え。

私たちが
紹介します! //



PROFILE

しろね南支店
齋藤 裕樹

担当業務 融資
出身地 新潟市西蒲区
好きな食べ物 夏は枝豆、冬は鍋物

渉外・共済・融資など、白根地区を担当して20年以上になります。

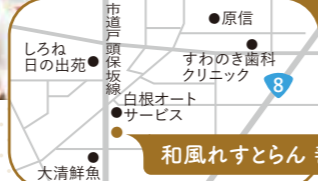
今回の
お店

和風れすとらん 善友



わっぱ飯の専門店として創業し、今年で48年目を迎えた「和風れすとらん 善友」。店名は、マスターの小学校時代の恩師に名付けていただいたという、思いが詰まったものだそうです。ランチ営業を中心に、新潟の味・旬の味覚を使った自慢の「わっぱ飯」をはじめ、ボリューム満点の「カツカレー」や、自家製の秘伝のタレがしみ込んだ「生姜焼き定食」など、お腹と心を満たしてくれる、常連さんも通い続ける落ち着いた雰囲気のお店です。

周りの方々やお客様のおかげで、これまでお店を続けてこられました(マスターの佐藤秋男さん)。よく「わっぱ飯は時間かかりますか?」と聞かれますが、専用の蒸し器を使うことで、10分ほどで蒸し上がります。鮭わっぱが一番人気です。わっぱ飯、カツカレー、生姜焼き、ラーメンなど...種類豊富なメニューを提供しておりますので、ぜひお気軽にご来店ください。



佐藤一枝さん

《お店DATA》

新潟市南区田中338-1
☎ 025-373-5551 ☎ 11時~14時(17時~20時は予約の場合のみ承ります) ㊟ 火曜

白根地区



華道部の高校生が ユリ産地を見学

7月30日、JA全農にいがたが新潟県内の華道部に所属する高校生を対象としたユリの産地見学を初めて行いました。全国トップクラスの栽培面積を誇る県産ユリに対する理解を深めることが目的です。新潟江南高校の1年生3人、巻総合高校の1年生2人が参加しました。

生徒は集出荷施設「フルーツフラワーしろね」で県内の切花生産について説明を受けた後、有限会社高義園を訪問し、ハウスで栽培されているユリや、球根の保管庫などを見学しました。



ユリの生産現場を見学する高校生ら

笹神地区

伝統野菜「笹神なす」 出荷



阿賀野市笹神地区の伝統野菜「笹神なす」は、地元では「白なす」と呼ばれ、黄緑色にゼブラ模様で皮がしっかりしているのに、白い実の部分が柔らかいのが特長です。7月中旬から10月下旬まで出荷されます。道の駅あがのなどで購入できます。

8年前から栽培している本間大志さんは「皮がしっかりしていて荷崩れしにくく、料理に使っても色移りしないのが特長。ぜひ多くの方から笹神なすを味わって欲しい」と話していました。



笹神なすを収穫する本間さん



Lサイズの笹神なす

五泉地区

白くてみずみずしい レンコン「五泉美人」 出荷



7月下旬から、五泉市特産のブランドレンコン「五泉美人」の出荷が始まりました。肥沃な土壌と豊富な地下水で栽培することで、表面がつややかで白く育つことが特長です。お盆に向けて出荷量が増えてくることから8月2日に目合わせを行い、出荷規格などを確認しました。

五泉蓮根生産組合は13人で約19ヘクタール作付し、来年6月上旬頃までの約10カ月間で約240トンの出荷を計画しています。伊藤弥組合長は「五泉美人はみずみずしさが売り。夏はサラダなどで楽しんでほしい」と話していました。



「五泉美人」の出荷規格を確認する組合員

輝け!女性部!

ソフトバレーボール大会開催

6月30日、「第2回JA新潟かがやき女性部7人制ソフトバレーボール大会」を開きました。女性部員の健康維持と生きがいがづくり、他地区との仲間づくりが目的です。12チームが参加し熱戦を繰り広げ、燕地区の「キャッツ♡アイ」が優勝しました。



熱戦を繰り広げた大会



優勝した「キャッツ♡アイ」

管内施設巡回視察

7月8日、各地区の役員向けに管内施設巡回視察を行いました。管内の施設を知ることや部員の交流を目的として、12地区から計28人が参加し、各地区の倉庫や選果場を視察しました。



フルーツフラワーしろねを視察する参加者

令和6年度 新潟県JA女性組織仲間づくり企画

「仲間ができる」「女性を磨ける」「女性のための旅」。どなた様でもご参加下さい

名曲「かもめが翔んだ日」「迷い道」「ブルー」

渡辺 真知子

コンサート



最期まで自分らしく生きる為の秘訣、体・心を美しく

菊田 あや子 講演会

実施日/2024年11月20日(水)
公演会場/新潟テルサ
公演/【開場】13:00~【公演】13:30~17:00(予定)
【第1部】講演会 【第2部】コンサート



実施日 2024年11月20日(水) チケット (お一人様) **8,000円**

【申込方法】QRコードより必要事項を入力しお申込みください。
【申込締切】9月29日(日)※ただし定員になり次第締め切らせていただきます。
【募集人数】20人(JA新潟かがやき女性部未加入の方対象)
●申込締切後、案内文書を送付いたします。振込確認後、チケットを送付いたします。
※会場へは各自お越しください。【お問合せ:企画部組織広報課 TEL:0256-70-1501】

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 しろねえだまめ部会 (部会長 西村 和成)

■設立年…1998年
■部会員…53人

JA白根市時代、個々の生産者で枝豆を生産・販売していた中で、有利販売・共選共販販売体制の整備や生産レベルの向上、白根地区を枝豆産地にすることを目的に設立されました。当時白根地区では、枝豆よりも大豆の作付けが盛んで、大豆の栽培技術を枝豆に応用し、部会設立とともに機械化を進めてきました。

2020年には「しろねえだまめ選果施設」が稼働し、洗浄から選別、袋詰めまで自動化されています。また、昨年10月に全国に誇れる愛称を公募。応募総数1,008件から、「しろねえだま〜めいど」をブランド名として選び、ロゴを制作、パッケージをリニューアルし、マスメディアでのPRの他、市場やイベントにも出向き積極的に販促活動をしています。



しろねえだまめ部会の部会員



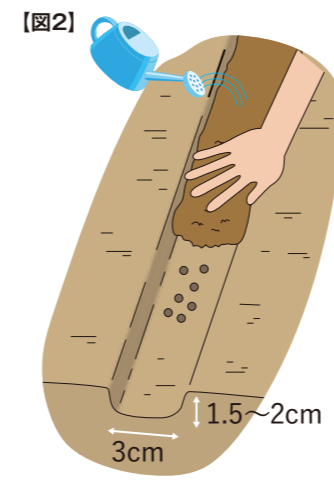
南区フェアでのえだま〜めいどお披露目イベントの様子(7月27日)



東京シティ青果での試食宣伝会の様子(7月20日)

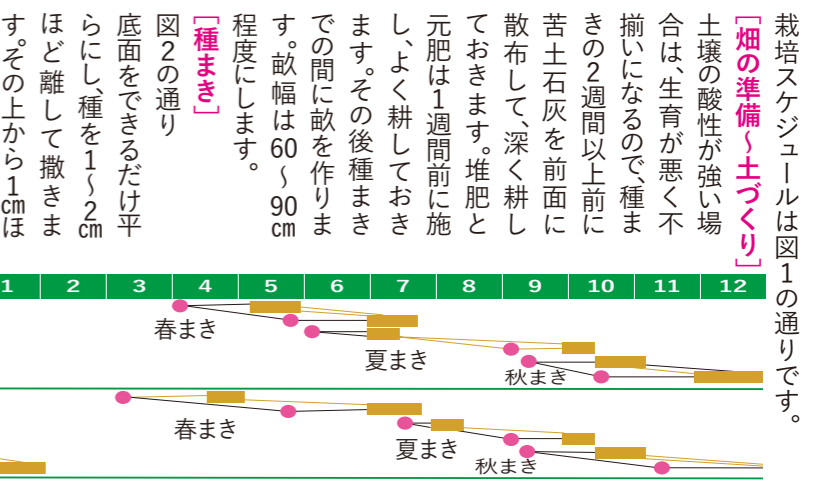
営農情報ページでは今後も各地区の生産組織を紹介していきます!

家庭菜園 やってみよう! ホウレンソウ



【種まき】 底面をできるだけ平らにし種を1~2cmほど離して撒きまします。その上から1cmほど覆土をかけて、軽く土を押さえてから水やりをしてください。

【種まき後の管理・病害虫対策】 種まき後、発芽まで乾かないように水やりをします。概ね5~7日程度で発芽し



栽培スケジュールは図1の通りです。土壌の酸性が強い場合は、生育が悪く不揃いになるので、種まきの2週間以上前に苦土石灰を前面に散布して、深く耕しておきます。堆肥と元肥は1週間前に施し、よく耕しておきます。その後種まきまでの間に畝を作りまします。畝幅は60~90cm程度にします。

おすすめ資材

水稻や園芸など幅広くご使用いただけます。



【収穫】図3の通り 草丈が20cm以上になったものから順次収穫をします。抜き取って収穫すると残った株が傷つくので、ハサミやナイフ等で根元を切って収穫をしましょう。夏まきや春まき栽培では、品種によってトウ立ちする株が出るので、トウ立ちする前に早めの収穫を心がけましょう。

【収穫】図3の通り 草丈が20cm以上になったものから順次収穫をします。抜き取って収穫すると残った株が傷つくので、ハサミやナイフ等で根元を切って収穫をしましょう。夏まきや春まき栽培では、品種によってトウ立ちする株が出るので、トウ立ちする前に早めの収穫を心がけましょう。

【収穫】図3の通り 草丈が20cm以上になったものから順次収穫をします。抜き取って収穫すると残った株が傷つくので、ハサミやナイフ等で根元を切って収穫をしましょう。夏まきや春まき栽培では、品種によってトウ立ちする株が出るので、トウ立ちする前に早めの収穫を心がけましょう。

【収穫】図3の通り 草丈が20cm以上になったものから順次収穫をします。抜き取って収穫すると残った株が傷つくので、ハサミやナイフ等で根元を切って収穫をしましょう。夏まきや春まき栽培では、品種によってトウ立ちする株が出るので、トウ立ちする前に早めの収穫を心がけましょう。

お知らせ

「農業王国しろね収穫感謝祭」開催のお知らせ

組合員や地域住民の皆様へ日頃の感謝をお伝えるため、しろね南・北支店、しろね南・北アグリセンター、フルーツフラワーしろね合同で感謝祭を開催します。千人鍋や新米おにぎり、農産物の販売などを予定しておりますので、ぜひご来場ください！

日時：令和6年10月14日（月・祝）午前9時から午後1時
会場：JA新潟かがやき営農経済本店（新潟市南区七軒字前 211-1）



昨年のしろね南支店「ふれあい感謝祭」での千人鍋

JAライフ新潟からのお知らせ

期間：2024年8月1日～11月30日

やすらぎ会員 ご入会キャンペーン

新規ご入会でQUOカード **500円分プレゼント**



入会金のみ 積立金なし 年会費なし

「もしも」の時に
安心サポート

やすらぎ会員

入会金のみ 1回だけのお支払い **3,000円** 5つの特典 永久会員

★★★★★5つの特典	会場費 11,000円割引	寄贈品 灯笼・盛籠など 5%割引
葬儀プラン 10%割引	生花スタンド 5%割引	法要祭壇 法要花 5%割引

お問い合わせは下記の営業所まで 株式会社 JAライフ新潟

燕営業所 0120-52-6543 燕市佐渡山1428
虹のホールとわ・えちご・ゆめじ・あかり・まつば、家族葬ホールプレアくろさき、家族葬さくら、JAリビングルームかけはし

白根営業所 0120-580-980 新潟市南区東笠巻新田270-5
やすらぎホールしろね・西・阿賀・五泉

新津営業所 0120-409-832 新潟市秋葉区新津東町1-318-1
さつきホール・さつき会館・家族葬式場なごみ

阿賀野営業所 0120-138-373 阿賀野市北本町845
JA葬祭みなみ会館

○経営管理委員会報告（令和6年7月29日 ANAクラウンプラザホテル）

- 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)コンプライアンス基本方針の一部変更について
 - (3)五泉地区農業倉庫（土堀）の解体工事について
 - (4)新潟市農業委員の推薦について
 - (5)第30回JA全国大会組織協議について
 - (6)株JAライフ新潟 定款の一部変更について

○理事会報告（令和6年7月29日 ANAクラウンプラザホテル）

- 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)貸出金の承認について
 - (4)実質破綻先の貸出について
 - (5)貸出金の実行前条件変更について
 - (6)実質破綻先の貸出条件変更について
 - (7)コンプライアンス基本方針の一部変更について
 - (8)コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
 - (9)五泉地区農業倉庫（土堀）の解体工事について
 - (10)出資金の減口について
 - (11)新潟市農業委員の推薦について
 - (12)第30回JA全国大会組織協議について
 - (13)地区活動委員の変更について
 - (14)ディスクロージャー誌の縦覧について

お知らせ

9月・10月はさらにおトク!

JAカード限定!直売所キャンペーン

JA直売所のご利用が

15%おトク!

いつでも! 5%割引

9月・10月限定! 10%相当ポイント還元



JA直売所（JAカード5%割引実施店舗）で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

*還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつでもおトクなJAカード特典!

JA直売所のご利用は請求時 **5%割引!**

*一部対象外の店舗がございます。

9月・10月限定! キャンペーン

JA直売所のご利用金額の **10%相当ポイント還元!**

対象期間 2024年9月1日(日)～10月31日(木) 還元時期 2025年1月
対象期間中のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

*ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。*還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※本紙記載の情報は2024年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

ご入会方法など詳しくは最寄りの支店にお問い合わせください。

JA新潟かがやきとNegiccoが家の光9月号に掲載中!



家の光 IE no HIKARI

『家の光』12月号・1月号

購読申込受付中! 12月号・1月号 セット価格 **1,949円(税込)**

【家の光】12・1月号普及活用全国特別運動 定価(税込) ●普通月号 629円 ●付録付号(1・4・5・7・9月号)922円 ●家計簿付き12月号 1,027円



2025年 家の光 **家計簿** 【日記付き】 自給・環境・ライフプランで暮らしを築く



あなたはどっち? **幸せなお金の使い方**



高尾美穂の **らくヨガカレンダー**

【申込方法】お近くのアグリセンターでお申込みください。【申込締切】12月号:10月11日(金) 1月号:11月12日(火)

クロスワードパズル

出題●ニコリ

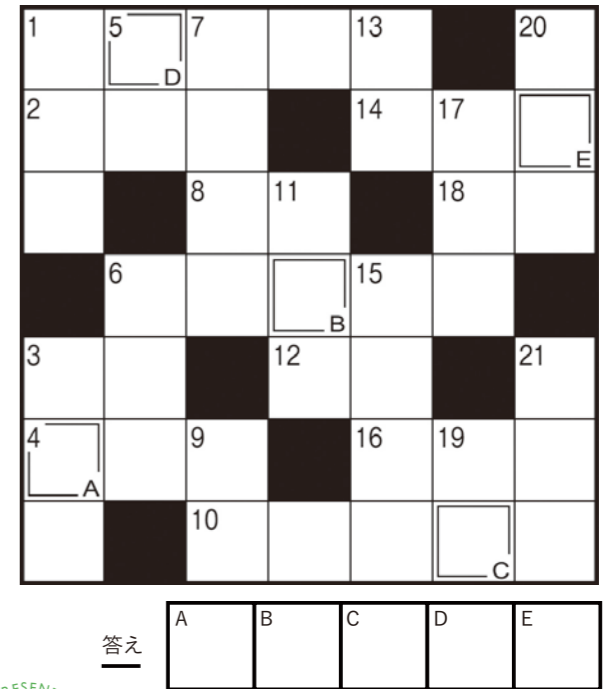
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- 9月2日は—の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ドミンとかドファラとか
- 握りずしを数えるときに使う言葉
- ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- 前身は江戸です
- 敬老の日に—へ日本酒を贈った
- 素晴らしい考えのこと
- 南の島に似合う植物
- 手振りを交えて説明した
- 急須のお茶を注ぎます
- ノブを持ってあげます

タテのカギ

- わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 「」や()のこと
- 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- アキアカネ、オニヤンマといえは
- からすみはボラなどの—を加工したものです
- 食パンのふちの部分
- 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 派手なところがありません
- 明日の授業に備えて—をした
- 房で売られる果物
- 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- 一時的に寝ること



答え

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

8月号の答え トコロテン



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10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 9/30 (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「年取ったなあと思う瞬間」
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。

送付方法

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
「年取ったなあと思う瞬間」
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・ご感想は広報誌で掲載させていただく場合がございます。その際はご協力をお願いいたします。

広報誌かがやき8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。

お詫びと訂正

▶ 8P 【誤】ナスを収穫する猪爪さん 【正】ナスを収穫する坂爪さん

おたより広場

7月号のお題
「みんなに聞いてみたいこと(お題募集)」

読者の皆さまからたくさんのお題が集まりました。ありがとうございます。また、お題が「お題」の参考にさせていただきます。

暑くて火を使った調理をしたくないので、手軽にできるおすすりレシピを聞きたいです。
(新潟市江南区/M・Kさん)

家族のダイエットに協力しますか? 私はダイエットしておらず多少体も動かしているのに、動かさず太ったと騒ぐ家族をフォローするモチベーションが保てずにいます。
(新潟市中央区/H・Nさん)

なかなか聞きにくいことですが、NISA始めましたか?どの商品に投資しましたか?
(阿賀町/T・Tさん)

親の誕生日に何をしてお祝いしていますか?
(新潟市西区/M・Kさん)

同窓会や同級会の思い出は?
(燕市/M・Hさん)

右と左をとっさに言われると必ず違うのは私だけでしょか?実は父も息子もそうなんです。遺伝?
(新潟市西蒲区/T・Nさん)

野菜の病気はどうしていますか?ナスもトマトも元気がなくて困っています。
(阿賀町/K・Kさん)

どんなペットを飼ってみたいか
皆様が至福を感じる時はどんな時ですか?
(新潟市秋葉区/T・Iさん)

老化防止のためにやっていることは何ですか?
(新潟市西蒲区/K・Sさん)

海外旅行に行くならどこへ行きたいですか?
(燕市/T・Yさん)

後期高齢者(年配の方)は毎日どういう生活をしていますか。(何を目標に生きていますか?)
(燕市/M・Mさん)

物価高騰の折、節約されている方も多いいと思います。皆さんどのように工夫されているのか知りたいです。
(新潟市西区/K・Iさん)



健康情報

ランニングは体に良い?悪い?

豊栄病院外科 竹石利之

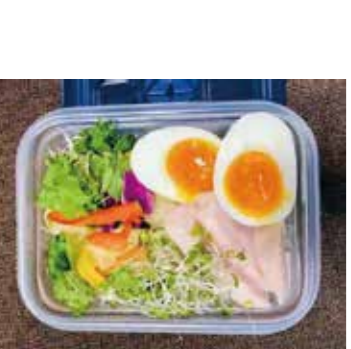
みなさんは、健康のために何か運動をしていますか?

私は、毎年10月に行われる新潟シテイマラソンの完走を目標に練習をしています。最近では、多くの方がランニングをしている姿を見かけます。健康志向、メタボ対策など理由は様々だと思えますが、ランニングは果たして本当に体に良いと言えるのでしょうか?

まず、デメリットとしては、激しい運動をすると呼吸量が増し、大量の活性酸素の発生が促されます。これは、身体の細胞を傷つけると言われています。また、屋外を走ることでは紫外線に当たり、皮膚の炎症反応が増加し、身体の老化を早めることが知られています。

一方、メリットとしては、全身の血流改善、新陳代謝の亢進、心肺機能強化と筋肉の増加など多くの効果が期待できます。何よりも走ることで爽快感が得られます。実際、走ることでストレスを軽減する効果や認知機能を高める効果が得られると言われています。

以上のことからランニングは、朝夕の涼しい時間帯にゆっくりとしたペースで30〜45分、翌日に疲労



今年の勝負飯:わたしのサラダランチ

を残さない程度が最適と言えるでしょう。ケガの防止のため前後のストレッチも十分に行ってください。私自身、ランニングを続けることで、生活習慣や食事内容を見直すようになりました。食事では、暴食をやめ、タンパク質とビタミンを多く摂ることで筋肉アップと疲労回復に心がけています。毎日、昼食にサラダランチ(レタス・キャベツ・トマトなどの葉野菜、鶏胸肉、ゆで卵)を持参して食べています。ドレッシングで味に変化をつけることで飽きることなく継続しています。新潟シテイマラソンまで残り1か月ほどになりました。体のコンディションを整え、これまで行ってきた練習の成果を発揮して皆さんと気持ちよく完走したいと思っています。

サクサク! 胡桃じゃこおにぎり & 南蛮味噌にぎり

愛情おにぎり コンテスト

手軽に食べられるおにぎりでお米をたくさん食べよう!
令和7年2月号まで、各地区の女性部員が考案した
おにぎりレシピを掲載していきます。

今月は... **新津さつき地区**

私たちが
作りました!



●胡桃じゃこおにぎり

- ごはん 1合
ちりめんじゃこ 40g
A 「胡桃 100g
桜エビ 40g
酒 大さじ1
B みりん・砂糖・めんつゆ・
エコープほめられ酢
..... 各大さじ1~2
みそマヨネーズ(2:1の割合)
..... 大さじ2~3
油 適量
コリンキー 中~小3~4個

●南蛮味噌にぎり

- ごはん 1合
「ししとう 100~150g
A 青じそ 25~30枚
辛なんばん 適量
酒 大さじ1
B みそ・みりん・砂糖
..... 各大さじ1~2
油 適量

カルシウムたっぷりの変わり種おにぎりです。お好みでチーズをかけてオープンで焼いても美味しいですよ。

●胡桃じゃこおにぎり

- ちりめんじゃこをカリカリになるまで油で炒める。
- ①にAとBとごはんを加えて、焦がさないようによく混ぜる。
- コリンキーをくり抜き、内側にみそマヨネーズをぬっておく。
- ③に②を詰める。(コリンキーは生のままで。食感をお楽しみください。)

●南蛮味噌にぎり

- Aを細かく刻み、油でしんなりするまで炒める。
- ①にBを加えてよく炒め、好みの味に調整する。
- ごはんの中に②を詰め、形を整えて好きな具材で目や口をつけて可愛いおにぎりの出来上がり♪

胡桃じゃこ
おにぎり

南蛮味噌
にぎり



よrina~れ燕いち
今月のおすすめ!

新米祭り



旬の果物がたくさん!!

新米の季節到来!!



当直売所ではお馴染み、地元燕市で栽培・収穫された特別栽培米コシヒカリ「飛燕舞」を9月下旬から販売予定です。

9月は旬の果物が勢ぞろい!!

ぶどうはシャインマスカット・ネオマスカット・巨峰等、梨は幸水・愛甘水・豊水から始まり二十世紀・南水・あきづきと時期ごとに色々な品種を販売します。



よrina~れ燕いち 住所 燕市東太田2458-1 電話 0256-47-4173 営業時間 10:00~15:00 定休日 水・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

食用菊(かきのもと)

新潟の秋に欠かせない食材“食用菊「かきのもと」”は、江戸時代からエディブルフラワー(食用花)として楽しまれてきました。鮮やかな紫色と独特の香り、シャキシャキとした食感からおひたしに最適です。

●商品発送開始時期：9月下旬(生育状況により、商品発送が前後する場合がございます。)

ご注文は
コチラから



新潟の秋の風物詩、食用菊

●組合データ(令和6年7月末現在)

正組合員数	27,902
准組合員数	30,539
合計	58,441
出資額	124億7489万8千円
貯金高	4245億6454万円
貸出金高	1075億2334万円
長期共済保有高	1兆2791億6248万円
年金共済保有高	98億8360万円
購買品供給高	67億5845万円

耕そう、大地と地域のmiraい。

