

広報

人と地域とJAをつなぐ

またえちご

2014
2月
 Vol.199



JA北越後



輝らり

日本食の原点は味噌にあり！

《知っ得集》ハンティングからジビエ料理まで 女性と狩猟のいい関係

《家庭菜園》鮮度が命のホウレンソウは自家菜園取りが最良



新発田の代表、あやめ味噌

き 今月の
輝らり

農業でキラリと輝く人に焦点をあててご紹介します



新発田市大友（川東支店）株式会社高田農園

左から 阿部 厚子さん 柄澤 武志さん 高田 和直さん
斉藤 幸悦さん 高田 直さん（代表）

日本食の原点は味噌にあり！

川東支店管内で味噌、甘酒、塩麴を製造・販売する株式会社高田農園の代表である高田直さんにお話を伺いました。

高田農園は平成2年より新発田を代表する味噌となった「あやめ味噌」の製造をスタートしました。現在は従業員6名で、11月から3月に仕込みを行い、出荷は通年単位、年間約35tのあやめ味噌を生産しています。

あやめ味噌は北越後産エンレイ大豆、高田農園産特別栽培米コシヒカリを麴米と、素材にこだわった旨味のある味噌で、麴歩合が10歩（大豆と米が同量）で仕上げた味は辛口、色は淡色の米味噌になります。

あやめ味噌の主な取扱は、当J-Aのお米センターをはじめ、各支店ほっとコーナー、イオンやウオロク、かんだストアーで購入することができ、県外では沖縄県や埼玉県の和光市でも販売されています。また、新発田市内の幼稚園・小学校・中学校の95%の給食で、子供たちのミネラル不足の解消と免疫力の強化を目的にあやめ味噌が提供されています。

甘酒

Contents

今月の輝り 2
 きたえちご News&Topics 4
 知っ得集 6
 21世紀のたからもの 8
 笑顔をパシャリ Smile広場 9
 作ってみよう!家庭菜園 11
 きたえちご インフォメーション 14
 ギャラリー 露谷虹児 22

今月の表紙



収穫されたオータムポエム

県内一の生産・出荷量となるJA北越後産のオータムポエムが出荷最盛期に突入しました。新発田市松浦地区で水稻50ha、大豆4ha、デントコーン3.5ha、オータムポエム6a、オクラ8aを作付けする農事組合法人松浦アグリテックさんのオータムポエム収穫・出荷作業中にお邪魔して、表紙の写真を撮らせていただきました。アグリテックさんのオータムポエム栽培(ハウス)は今年度で2年目となります。昨年度の作付けでは初めてということもあり、生育管理から収穫・出荷まで苦戦しましたが、今年度は播種を昨年9月26日に行い、収穫は12月9日より開始しました。作柄についてはハウスの排水対策と植え直しが若干生育に影響した以外、順調な収穫・出荷が来ているそうです。味は甘みが強く、太く柔らかいオータムポエムは3月の下旬まで収穫・出荷を予定していて、「品質を維持して目標収量の600kgを達成したい。」とお話いただきました。

表紙の写真は左から五十嵐貴徳さん、斉藤ヨシ子さん、藍川俊之さん(代表)、五十嵐勝雄さん

JAデータ

(平成25年11月末現在)

| | |
|---------|-------------------------------|
| 組合員数 | 17,012人 (+65人) |
| うち正組合員数 | 9,723人 (+4人) |
| うち准組合員数 | 7,289人 (+61人) |
| 出資金 | 34億121万円 (+23万円) |
| 貯金 | 878億7,531万円 (△8億4,094万円) |
| 貸出金 | 287億6,208万円 (+1億9,779万円) |
| 長期共済保有高 | 5,112億7,829万円 (△9億3,260万円) |
| 販売品販売高 | 56億9,731万円 ※ (+4億7,503万円) |
| 購買品供給高 | 55億6,782万円 ※ (+6億9,779万円) |
| 職員数 | 488人 (+0人) |

()は前月対比

※平成25年4月からの実績です。



熱を通した大豆が冷却器を登っていきます



加工された大豆と酵母などが混ぜ合わせられます



冷却器から大豆が潰され、混ぜやすいように加工されます



熟成タルには800kgのあやめ味噌が入っています



北越後産の大豆が煮えました!いい香りがします

あやめ味噌の製造にあたり、こだわりを高田さんに伺うと「素材は北越後産のエンレイ大豆とうちで作っている特別栽培米コシヒカリを使用し、安心・安全なものを使用しています。味噌づくりの際には、アルコールの発酵や乳酸菌の発酵バランスを調整し、味噌の色が濃くならないように注意しています。大豆の特性に配慮し、半煮半蒸での糖質の除去、豆の旨味を残し、酵母を培養添加して香りのよい味噌に仕上げています。」とお話いただきました。

取材の最後に、あやめ味噌を通して消費者へ発信したいことを高田さんに伺うと「味噌は安全であること、栄養があること、食べて美味しいこと、体に何かしらの働きかけがあることの4点があげられます。最近では味噌汁を食べない方も多いと聞きますが、味噌は癌を筆頭に色々な病気の予防にもなります。『朝の始まりは一杯の味噌汁から』を合言葉に、旬の野菜がたっぷり入った具沢山の味噌汁を一日一杯食べて、体調を整えらるとともに、新発田の素材にこだわったあやめ味噌の香りと旨味をご賞味いただければ幸いです。」と笑顔でお話いただきました。



topic
1/
12

JA北越後女性部が雑煮合戦に出店

第10回城下町しばた全国雑煮合戦

新発田市商工会議所青年部が主催する第10回城下町しばた全国雑煮合戦が新発田市内で開催され、JA北越後女性部が販売する「かあちゃんの北越後雑煮」に多くの来場者が舌鼓を打ちました。当日は8道県から50の店が出店、約2万人の来場者を記録しました。

JA北越後女性部が振る舞う「かあちゃんの北越後雑煮」は醤油ベースに北越後産の野菜を使い、鮭といくらを交えるシンプルな雑煮ですが、懐かしく美味しいと毎年多くのリピーターが訪れます。

「かあちゃんの北越後雑煮」を注文した来場者は「昔懐かしい雑煮で鮭やいくらが入って上品な美味しさ。野菜は地元のもので新鮮でうまみが違うし、鮭の使い方は参考になります。今度自分の家でも作ってみたいです。」と話しました。

城下町しばた全国雑煮合戦は町おこしを目的とし、新発田商工会議所青年部が2005年から毎年開催していて、JA北越後女性部は9回目の出店となりました。



多くの来場者に振る舞われたかあちゃんの北越後雑煮

topic
12/
21

JA常勤役員との懇談会の開催

JA北越後青壮年部



懇談会にて挨拶をする宮島允組合長

JA北越後青壮年部は、新発田市内にてJA北越後青壮年部本部事業である常勤役員との懇談会を開催しました。JAからは宮島允組合長、齋藤松郎副組合長、笹川高市営農経済担当常務、藤倉秀明金融共済担当常務と新保忠司青年部代表理事、島津茂夫営農部長、本部役員5名・各支部から36名の部員が参加しました。

懇談会では、事前に募った各支部から集約した質問を代表で各支部長からそれぞれ発表をしていき、なかでも特裁米の関係や給油所関係などについて、常勤役員から回答を求めました。

また、事前に集約した質問以外にも「正組合員数に対し准組合員数が増加しているが、准組合員に対して具体的にどのような情報提供をしているのか」、「正組合員と比較すると情報提供が少ないのでは」などの質問があり、短い時間の中、常勤役員との活発な意見交換ができました。

懇談会で宮島允組合長は「TPPの問題や新たな水田農業政策等で農政の仕組みが変化し、農家経営への不安がある中、これからの農業・JAを担う青壮年部とともに、より一層の太いパイプでつながっていきたい。」と青壮年部に激励を送りました。

topic 12/26 月岡温泉にチューリップを贈呈

月岡温泉チューリップいっぱいプロジェクト

月岡温泉ホテル泉慶にて、北越後産のチューリップ300本の贈呈式を行いました。月岡温泉チューリップいっぱいプロジェクトは、新たな月岡温泉の魅力づくりと県内有数のチューリップの産地をPRすることを目的に、県・月岡温泉旅館協同組合・月岡温泉観光協会・JA等農業関係機関と市が連携して様々なイベントを企画しており、今年度で3年目となります。

年末年始のイベントになる「新春おもてなしチューリップ」では25年12月28日から26年1月6日まで、バレリーナやレディマーゴットなど8品種、合計2,200本のチューリップが月岡温泉の各旅館で飾られました。



チューリップを泉慶の若女将穴澤恵子さんに手渡す島津茂夫部長

2月に「春先どり！チューリップ」、4月には「春満開！チューリップ」の二つのイベントが開催予定となっており、このイベントでも沢山のチューリップが月岡温泉を彩ります。

topic 1/17 第20回年金友の会将棋大会を開催

JA北越後年金友の会

JA北越後年金友の会は、豊浦地区公民館で第20回年金友の会将棋大会を開催しました。各支部より16名の会員と当JA事務局2名が参加し、6チームによる総当たりリーグ方式で試合が行われました。



将棋大会の様子

同大会は、「会員相互の親睦と趣味を深め、ゆとりある生活の糧とする」ことを目的に、年金友の会本部事業の一環として毎年開催されているものです。参加者は皆強者揃いで、和やかなムードの中にも終始熱戦が繰り広げられました。優績者は下記の通りです。

- 優績者（5戦5勝）
- 細野 英敏さん（豊浦支部）
- 中村 健三さん（紫雲寺支部）

topic 12/3 運転マナーアップ 優良事業所として表彰

JA 北越後は新潟県安全運転管理者協会から、運転中のマナーアップ運動の優良事業所として表彰を受けました。運動は昨年6月の1カ月間、県下の安全運転管理者選任事業所が参加して行われ、当JAでは運転中のマナー向上と役職員524人の事故防止の署名運動を行いました。この交通安全運動実践の結果、事故数が少なく、安全運転管理が徹底されたことが認められました。

また当JAではシートベルト着用の徹底と100日間無事故無違反運動へ参加し、積極的な交通安全運動に取り組んでいます。



交通安全運動の実践が認められ表彰を受ける齋藤松郎副組合長

表彰を受けた齋藤松郎副組合長は「職場をあげて交通安全に取り組んでいます。年間を通して交通安全の意識を高めていきたい。」と話しました。

topic 12/29 女性部と直売所が合同で節季市を開催

JA北越後女性部・農産物直売所

JA 北越後宮農センター敷地内で、お正月に備えた節季市が開催されました。この市は歳の瀬の恒例行事となっていて、JA 北越後女性部が中心となって松飾りや飾り花、豆や野菜類を販売します。開場予定時刻の午前9時よりも前に多くの来場者が詰め掛けました。また、今年は農産物直売所と合同で節季市を開催し、旬の冬野菜や正月用品の販売を行いました。

当日販売される松飾りや飾り花は大人気で、すぐに完売になる盛況ぶり。さらに冬の代表格である大根や白菜、長ネギなどの野菜や、生産者が腕をふるって作った漬物や手作りこんにやくなどバリエーションの豊富な品物が市を盛り上げました。



正月食材を買い求める来場者

ハンティング

から

ジビエ料理

まで

女性と狩猟のいい関係

日本の猟銃狩猟者は年々減少傾向にある一方で、女性の割合が増えています。女性が狩猟を始めるきっかけは、山歩きやアウトドアへの関心、ジビエ料理への興味、里山の保全などさまざま。実際に活躍している女性ハンターの声を通じて、狩猟の魅力をご紹介します。

撃ったら食べる、それが

女性ハンターの最大の楽しみ

狩猟は歴史的・世界的に男性の趣味というイメージがありました。しかし、2013年10月に岐阜県郡上市で開かれた「第1回狩猟サミット」に集まったのは、なんと約3分の1が女性。また、大日本猟友会ではウェブサイト「目指せ！狩りガール」を立ち上げるなど、女性と狩猟の関係が注目されています。

なぜ今、女性なのでしょう？ そのことを松浦さんに問うと、ここ最近のアウトドア人気に加え、女性ならではの好奇心の強さ、食への関心の高さが挙げられるといいます。

「米国において『あなたはなぜ狩りをするのか?』というテーマの調査があったのですが、男性の場合『友人とのコミュニケーション』などの回答が多かったのに対し、女性は『肉が食べられるから』という答えが圧倒的に多かつ

たんです。実際、私の周りでも女性は調理して食べることを見据えて楽しんでいる人がほとんど。さらに女性ハンターの増加は狩猟文化の継承にもつながりますし、野生動物を生活に取り入れ、森林資源として活用することにもつながると思います」。



エゾシカのグリル。赤身の肉は低脂肪で鉄分が豊富です



お話を聞いた方

松浦友紀子さん

ハンター歴16年目。独立行政法人森林総合研究所北海道支所の研究員として、エゾシカの管理に携わる女性ハンター。2012年、野生動物に関わる活動を行う女性のネットワークTWINを設立。shoot&eat(撃つことと食べることを2本柱に、さまざまな取り組みを行っています)。





12月の北海道白糠町にて、エゾシカのハンティング風景



沼にいるカモを仕留めるため、ハンターが並んで追い込むカモ猟の様子

仲間と先輩を見つけることが 楽しく狩り続ける秘訣(ひけつ)

しかし、女性ハンターは全国的にみてまだ少ないのが現状。「狩猟免許を取得しても、1人で狩りに出掛けるのは難しい」と松浦さんは言います。そこで必要なのが仲間や先輩の存在です。

「狩猟免許を取得すると、猟友会への入会を勧められます。ですので、私も免許取り立てのころは猟友会のメンバーにお世話になりました。マツタケ狩りではありませんが、その時期、狙った獲物がどこで取れるかは経験者が

知っています。猟場を見つけなければ、狩りはできないからです。

その一方で、当時は女性ならではの困り事を話せる人がいない、という悩みもありました。例えば、重さや大ききなど銃の体に合った選び方や、トイレの問題などですね。そこで女性ハンターのネットワークをつくり、女性ももっと狩りを楽しめるよう、まず北海道でTWINを立ち上げたのです。猟友会に入るか入らないかは個人の自由ですが、経験を積んだ後、仲間を見つけて狩りを楽しむというのでもいいでしょう」。

安全で衛生的な狩りをして

新たな楽しさとおいしさを見つけよう

食べることを前提に狩りをした場合、特に何に気を付ける必要があるのでしょうか。松浦さんは安全性と衛生管理の重要性を説きます。

「ほとんどの細菌感染は内臓が肉に付着することで生じますが、首や胸を撃ち、内臓を傷付けなければ、食道から肛門までをさるときれいに取り除けます。ですから、私はスコップで見て『必ず撃てる』と思ったときしか撃ちません。また、それは命に敬意を払うことでもあり、肉として解体するときの衛生管理にもつながります」。

野生鳥獣に対して深い理解を持ち、取った獲物を大切に扱うことは、ハンターに求められる重要な素養です。鳥獣被害が増加している今、社会的役割も必要とされているハンターという存在。興味を持ったら、あなたもぜひその一歩を踏み出してみませんか。

女性のための狩り案内

目指せ！狩りガール

<http://kari-girl.com/>

大日本猟友会が運営する、女性のための狩りサイト。ハンターとしてデビューするためのステップが分かりやすく紹介されています。

TWIN (ツイン)

<http://thewomeninnature.wordpress.com/>

松浦さんが代表を務める、野生動物に関わる女性のためのネットワーク。「狩りで困ったことがあったらぜひ気軽に相談を」と松浦さん。



大好きな先生と手をつないでお散歩♡



子ども達の大好きな築山で…ハイポーズ！



わたしたち、げんきいっぱいなの0歳児。



「今日のごちそうは何にしようかな〜。」
「はやく作ってえ〜。」



これからも、さまざまな経験を積み重ね、豊かな感性をもった子どもたちに成長して欲しいと思います。

園舎脇にはちょっとした畑があり、さつまいもや夏野菜の栽培、収穫にも取り組んでいます。自分たちで育てた野菜を給食の食材として使用したり、年長組の親子クッキングで調理することで、収穫の喜び、みんなで一緒に食べる楽しさを味わっています。また、3年前から、地域の方々の協力の下、米栽培にも挑戦しています。最初は上手くいかず失敗もしましたがその経験が実を結び、今年度はちょっとした豊作に恵まれました。

優の森保育園は、西新発田駅近くにある、創立6年目を迎えた私立保育園です。県産の杉や栗の木をふんだんに使った園舎に一步踏み入れると、温もりある、あたたかな雰囲気、子どもたち一人ひとりを優しく包み込みます。



ピーマン、ナスを育てた4歳児。毎日、お番さんが水やりのお仕事をしてくれました。



2歳児さんの育てたミニトマト。愛称は『あいこちゃん』毎日『大きな〜れ』ってお水をあげました。



ナスって日焼けるの?? 黒い布をかけて育ててみたら…白いナスができた!!



優の森畑で育てたさつまいもを掘りました。こんなに大きいですつまいもをみつけた!!



給食おいしいよ！お皿もピッカピカするんだ。



～脱穀～
「わぁ〜!!お米になってる！」



～稲刈り～
たくさん穂がついたよ。



佐々木耕起組合さんから教えてもらい、パケツに稲を植えました。「ドロドロして〜」



～給食試食会～
保育園の給食をお家の人と一緒にいただきました。



～小正月飾り～
今年もたくさんお野菜ができますように…と、年長児が飾りました。



お正月恒例の獅子舞。
今年も元気に過ごせますように…



プール遊び 大〜好き♡
ワニさん泳ぎだって大得意！

きたえちごの 元気Kids!



荻野まどかちゃん

お父さん 裕之さん
お母さん 有里さん
(新発田市飯島甲)

現在1才6か月のまどかちゃん、家の中でおもちゃのピアノを弾いたりして毎日元気に遊んでいます。

納豆ごはんが大好きなまどかちゃん、もうすぐお姉ちゃんになるのを楽しみにしています。

買物と一緒に出かけると後ろを振り返らずまっすぐどこまでも進んでいくそうです。

ご両親からは、「人と人を結びつける円のように思いやりがあるまっすぐな子に育ててほしい」と話してくださいました。



(佐々木支店)

わたしの趣味 紹介します

編み物

女性部聖籠支部 編み物の会 (聖籠)



聖籠編み物の会は今年1月で28年目をむかえ長年頑張って続けられています。

佐藤先生を中心に総勢9人で構成されている仲の良い教室です。

1月から3月の毎週水曜日に聖籠支店の二階で開催しております。

農家の仕事がない冬の三か月間だけの会ですが皆さん自分で編んだ物を着ておられ、とてもとても似合って素敵でした。

今まで展示会を開催する事がなかったそうなので、是非機会があったら開催して素敵な作品を沢山の人の目にだけたたらと感じています。

(聖籠支店)

サトウキビの島が無人島に!?



島の産業は壊滅的な打撃 国防にも影響!?

日本がTPPに参加すれば、多くの農家が廃業し、農村を中心に耕作放棄地が増え、“限界集落”どころか“限界市町村”が広がるのではないかと、とさえいわれています。それは、四方を海に囲まれた約7000の島々も同様で、たとえば、砂糖の原料であるサトウキビの生産が盛んな、鹿児島県や沖縄県の南西諸島への影響が心配されています。

TPPで日本がすべての輸入品の関税を撤廃すれば、わたしたちの食卓に欠かせない砂糖は、100%安い外国産に置き換わる、と国は試算しています。しかし、本州から離れた島では、農業や漁業以外の産業は成り立ちにくく、台風がひんぱんに襲来する気候条件から考えると、他の作物への転換も難しいのです。また、サトウキビの生産が衰退すれば、それに関連する地域の製糖業や菓子製造業など様々な産業にも影響が及びます。条件不利地域に大きなダメージが及ぶTPPは、日本の離島のくらしも一変させてしまうおそれがあります。最悪の場合、無人島化してしまうと、その周辺にある海洋資源や、島そのものを外国に狙われてしまう可能性もあるのです。

(監修/東京大学大学院教授 鈴木宣弘)

お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい!

日本型食生活のすすめ

Q. 夫の血圧が高めです。減塩対策を教えてください。

A. 素材本来の味を楽しむ日本型食生活に、おいしく減塩できる工夫を取り入れてみましょう。

日本型食生活は健康的な食事ですが、塩分の取りすぎを懸念する声もあります。塩分の過剰摂取は高血圧の原因になるなど、さまざまな問題が懸念されますから、「減塩」を心がけることが大切です。

減塩対策には、ナトリウムを排出する働きがある、カリウムを多く含む海藻や野菜を多くとることが効果的です(キーワード参照)。また、なるべく塩味に頼らず、素材の味を生かすちょっとした工夫を取り入れたいものです。コンブやかつお節などをたくさん使い、濃いめのだしで旨味を取り入れれば、薄味でもおいしく感じられるようになります。香辛料

などで味にアクセントをつけることも効果的です。肉や魚料理の下味に唐辛子やコショウなどを使えば、味に変化が付き、料理の幅も広がりますね。

だしの代わりに乳製品を使い、みそやしょうゆの量を減らす「乳和食」を提唱する料理研究者もいます。たとえばみそ汁のみその分量を減らし、プレーンヨーグルトを加えると、コクが出てまろやかな味に。サバのみそ煮なども、水の代わりに牛乳を使うと魚のくさがりが消え、ひと味違う風味が楽しめます。日本型食生活で、旬の新鮮素材を取り入れながら、おいしく楽しく減塩対策に取り組みたいです。



今日の「よい食」キーワード

【塩分排出の味方、カリウム】

体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルとして知られているカリウム。体内の塩分と水分をくっつける働きがあるため、カリウムと水分を同時に摂取すれば、体内の塩分を水分とともに尿として体外に排出してくれます。カリウムは新鮮な野菜や果物などに多く含まれており、アスパラガスやブロッコリー、ほうれん草などが豊富です。いも類や果物類、海藻類にも多く含まれています。ただし、野菜では熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいものも多いので要注意です。

「みんなのよい食プロジェクト」の「笑味ちゃん」です!



©よい食P



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業の応援団になっていただく、という運動です。

作ってみよう!

家庭菜園



Home garden

今月の野菜

鮮度が命の
ホウレンソウは
自家菜園取りが最良

ホウレンソウ



西アジアが原産で世界各地に広がり、日本へは東洋種が中国から、その後西洋種がヨーロッパから伝わり、現在は両者の交配種が主流で、品種改良により新品種が次々とお目見えしています。

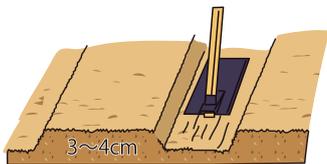
カロテンやミネラルが豊富で、緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群。鉄・マグネシウム・マンガン・亜鉛などのミネラル類、ビタミンB1・ビタミンC・葉酸などを豊富に含み、貧血予防にも有効とされています。

葉物野菜の中でもホウレンソウは鮮度が命、葉先から水分がどんどん蒸発してしまうので、取りたての新鮮なうちに調理したいもの。家庭菜園取りが大変魅力的です。

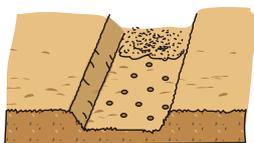
早めに畑全面に完熟堆肥と石灰をまいて耕しておく



秋まきときは台風シーズンなので、所々に溝を作り、畑全体の排水対策をしておく



まき溝は底面に凹凸ができないよう前後にくわを動かして丁寧に作る



種まきした後、1~1.5cmくらいの厚さに覆土し、くわの背で鎮圧しておく

畑の準備に当たっては、ホウレンソウは酸性土壌を最も嫌う作物であること（好適pHは6・3~7・0）を心得、石灰を多めに施用すること、畑の周囲の排水を図り、まき溝に水たまりしないように、凹凸なく丁寧に作るようにします。

まきどきは春先のトンネル栽培の2月上旬（関東南部の平たん地、以下同じ）から10月中旬までの広範にわたりますが、ホウレンソウは低温には強い（生育停止温度は0度だがマイナス10度までは寒害を受けない）のですが、高温には比較的弱い（30度になると生育停止）こと、日長が長い時期（13時間以上）あるいは外灯の照明下などにまくと、とう立ちすることをよく認識してまきどきを選ぶことが大切です。

露地栽培で育てやすいのは9月上旬から10月上旬の秋冬取りと、3~5月の初夏取りです。ただし、春まきは長日条件に入るので、春まき用の晩抽性（とう立ちしにくい品種）を選ぶことが大切です。

ホウレンソウの種子は堅い果皮の殻に包まれていますので、過湿の畑では果皮が水を吸い過ぎ、内部が酸欠になり発芽しにくくなってしまいます。多雨の後にはまき溝に水たまりしていないか気配りをしましょう。発芽しやすいように果皮を取り除いたり、削って薄くした種子も販売されています。これらは発芽しやすいですが、種子を保護する力が弱いので、乾燥期には発芽するまでの灌水（かんすい）を怠らないように注意しましょう。本葉2枚で間引いて株間を2cmほどになるようにし、株元に少し土寄せします。その後1~2回間引きして、最終株間を6~7cmとし、草丈5~6cmのころと10cmぐらいのころ、条間に化成肥料と油かすを追肥し、中耕して土を和らげます。草丈が20cmぐらいになったら収穫適期です。

JA北越後 農産物直売所へ行こう!

ようこそ!食育ソムリエのいる直売所へ

みなさん、「食育ソムリエ」という資格はご存知ですか?「食育ソムリエ」とは、野菜や果物の旬や鮮度の見分け方、おすすめの調理方法や素材にあった保存方法などについて、消費者にアドバイスできる役割を担う資格で、現在、全国の農産物直売所を中心に、続々と仲間が増えています。当店の食育ソムリエも、生産者と消費者、生産現場と食卓を結ぶ架け橋になれるように、日々研鑽を続けています。

ワッペンが目印ですので、気軽に声をかけてください。



当店には現在3名の食育ソムリエがおります。

- ・水野 昭弘 (第16期講座修了)「営農指導や米の検査員も務めています」
- ・窪田 一成 (第17期講座修了)「野菜の選び方なら何でもお聞き下さい」
- ・渋谷 勇輝 (第17期講座修了)「調理方法などお気軽にお尋ね下さい」

食育ソムリエより

「普段なにげなく食べている地元の農産物は、生産者さんの苦勞と北越後の豊かな自然が生み出した宝物です。まずは地元のお客様に、その良さを味わってもらえるように努めてまいりますので、ぜひよろしくお願ひします!」

今月のおすすめ・・・



プチヴェール：さっとゆでれば
驚くほど甘みたっぷり!

ほうれんそう：
この時期はアクが少ないのでぜひ食べていただきたいです!底を見て、太い株のものがおすすめ!



JA北越後農産物直売所

新潟県新発田市島潟字弁天1449-1
電話：0254-20-8801 定休日：通年営業(火曜日定休予定)
営業時間：9:00~18:00

故人に想いを馳せながら、今までの感謝を込めておくりだす。
大切な人との思い出のひとつひとつを紡ぎ、最期のひとときを心に込めてかたちにする。
私たちJA葬祭は、ご遺族様、ご参列者様に真心をもってお手伝いいたします。



安心と信頼のJA葬祭

～ご安心くださいJAだからこそできる葬儀があります～

- JAならではの地域に根ざした組織力を持って地域習慣及び専門知識と豊富な経験で大切なご葬儀を、心をこめてサポートいたします。
- 深夜でも、どこへでも、24時間365日対応いたします。
- 葬儀後のアフターフォロー、その後の手続き、法要、仏壇、墓石、返礼品もおまかせください。



お葬式のこと…考えた事ありますか。

「うちはみんな元気だし 葬式はまだまだ……」

そうですね。元気なうちは誰でもお葬式は他人事でも、お葬式で「困ったことは？」とお聞きすると

「突然で何も分からなくて…」

悲しみは、誰にも訪れます。

「まだまだ元気！」と思えるときに、ゆっくり考えてみませんか。

ご葬儀事前相談承ります

ライフサポート北越後事務所・虹のホールしばた

ご自宅への出張相談・JA各支店での相談も承りますので、お気軽にお申し込み下さい。

虹のホール・提携ホールも
組合員価格でご利用いただけます。

JA葬祭ご利用で提携ホールの料金が割高になることは
ございませんのでご安心下さい。

組合員特典も同様にご利用いただけます。

特典

- 葬儀のホール祭壇料金 52,500円引き
- 法事祭壇・引出物割引
- 香典返し品割引…などなど

もしも…の時の備えに、はじめませんか？

JA積立定期貯金(にじ)

積立額 3,000円以上(定額)

積立方法 毎月一定日に普通貯金からの振替による自動積立

※本商品は積立定期貯金おそろと同じ商品の内容によります。

積立契約者特典

- JAオリジナルグッズ進呈(契約時)
- 冠婚葬祭マナーブック進呈(契約時)
- 虹のホール使用料10%値引き(積立中)
- 供物(生花・灯笼)5%値引き(積立中)

※積立契約者本人及び、同居親族限定。※配達地域(管内)限定。

詳しくは JA北越後各支店窓口 虹のホールしばたまで

24時間年中無休受付

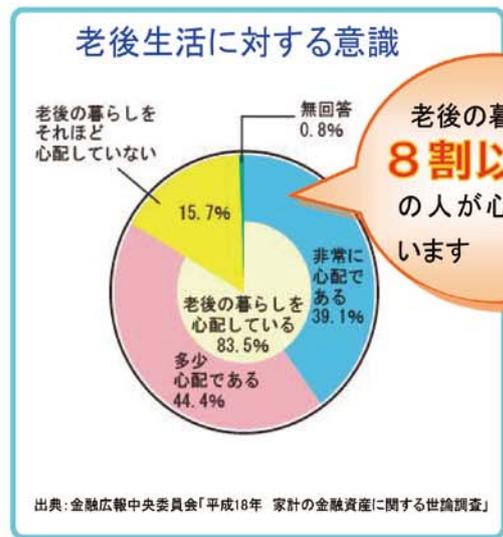


(株)ライフサポート北越後

24時間

☎0120-21-5800

世の中の8割以上の人が心配しているけど あなたは考えたことありますか？



そんなあなたにはJAの年金共済がおすすめです！！

例えば…

就職してから、月々10,000円かけるだけで

22歳から始めた場合 60歳から
10年間で **最低 500万円** お受取りいただけます！！
※最低保証年金総額 5,012,590円

【ご契約例】 予定利率変動型 年金共済（定期年金）（当初5年の予定利率0.60%、6年目以降の予定利率0.75%の場合）
22歳加入 共済掛金：10,000円（月払） ※最低保証年金総額 5,012,590円
60歳払込終了・60歳年金受取開始 最低保証年金額 501,259円
年金受取期間：10年



平成19年度の社会保険庁による調査によると・・・
新潟県における公的年金の平均月受給額は次のとおりとなっており、自助努力で老後資金準備を始められる方が増えています。みなさん、老後の生活の対する備え、始めませんか？

国民年金の平均月受給 …… **53,733円**
厚生年金の平均月受給 …… **145,186円**

出典：社会保険庁「社会保険事業の概況（平成19年度）」



今から始めたらいくらになるか、JAにお問い合わせ下さい！！

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際は「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[13175670154]

まとまった資金で一生涯にわたって 介護の不安にしっかり備える

一時払介護共済

共済掛金：一時払い

POINT 1

一生涯の介護保障はもちろん、
万一の場合に死亡給付金をお受取いただけます。

POINT 2

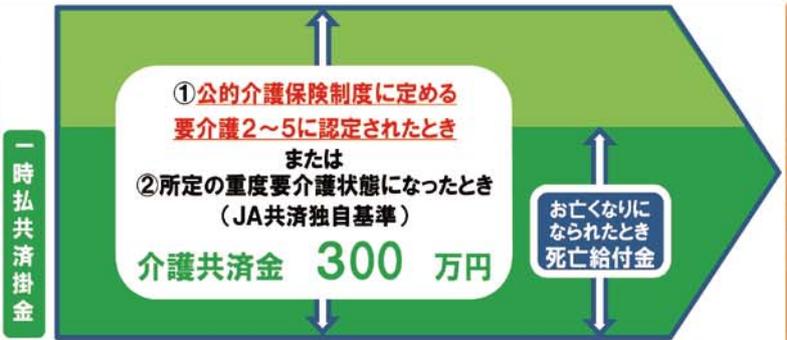
公的介護保険に連動した
わかりやすい保障です。

POINT 3

共済金をまとまった一時金
でお受取いただけます。

※「共済年金支払特約」の付加により、
年金方式でお受取いただくことも可能です。

【ご契約例】40歳加入 共済金額 300万円
一時払共済掛金 男性 1,665,825円
女性 1,783,119円



ご加入 付加できる特約 共済年金支払特約／指定代理人請求特約

介護共済金のお受取がなく、お亡くなりになられた場合には、死亡給付金(一時払共済掛金相当額)をお受取いただけます。
※介護共済金をお支払した場合にはご契約は消滅します。

初年度のみ
介護医療保険料
控除の
対象となります。

一生涯保障

一生涯にわたって 介護の不安にしっかり備える

介護共済

共済掛金：年払い／月払い

POINT 1

一生涯にわたる介護保障で
不安の高まる高齢期も安心です。

POINT 2

公的介護保険に連動した
わかりやすい保障です。

POINT 3

共済金をまとまった一時金
でお受取いただけます。

※「共済年金支払特約」の付加により、
年金方式でお受取いただくことも可能です。

【ご契約例】40歳加入・終身払い 共済金額 300万円
男性 月払い 3,513円 女性 月払い 4,161円
年払い 40,416円 年払い 47,847円



ご加入 付加できる特約 共済年金支払特約／指定代理人請求特約

介護医療保険料
控除の
対象となります。

〈共済掛金払込免除制度〉
疾病・災害により所定の状態になられた場合、
以後の共済掛金はいただきません。

※この共済は死亡時における保障はありません。※介護共済金をお支払した場合にはご契約は消滅します

※共済掛金の払込経路が口座振替扱いの場合、上記の額より割安な共済掛金でご加入いただけます。

- この広告は概要を説明したものです。
- ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
- ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
- 身体状況によってはお引受できない場合もあります。



【お問い合わせ】

| | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| 新発田市店 TEL22-2529 | 菅谷支店 TEL29-2111 | 加治支店 TEL22-3705 |
| 五十公野支店 TEL22-2373 | 佐々木支店 TEL27-5771 | 紫雲寺支店 TEL41-3121 |
| 松浦支店 TEL22-3503 | 豊浦支店 TEL22-6116 | 市外局番は全て「0254」です |
| 川東支店 TEL25-2101 | 聖籠支店 TEL27-5737 | |

【13171800353】

買ったやいまいしたコーナー
連載9回目!



小柳 惣一さん
(新発田市上楠川)

この度、JA北越後車輛センターをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

このコーナーは、当車輛センターからお世話になりましたお客様のご感想を紹介させて頂くコーナーです。皆様からもっと身近に、親しみを持って当車輛センターをご利用いただければ光栄です。

お客様への質問

- ①この車をお選びになった理由は?
長い間ニッサン車を愛用しています。
それと燃費も良さそうなので選びました。
- ②このお車に乗って行ってみたいところは?
カーナビもついたので二人で近くの温泉に旅行に行くこと。
- ③当車輛センターを選んだ理由は?
車輛センターとは長い付き合いですので選びました。これからもよろしく。

ありがとうございます。
これからも皆様に
信頼される営業を
目指します。



車輛営業 高松 清一

ローンキャンペーン紹介

JA住宅ローンキャンペーン とくとくプラン26年
通年実施中!

お得なキャンペーン期間中に是非! まずはご相談下さい。住宅ローンセンター

日曜日も相談OK!

☎0254-20-1515

※土曜・祝祭日は休業となっております。
上記センターまたは右記窓口まで、
お気軽にお問い合わせ・ご相談下さい。

| | | | | | |
|--------|-------------|-------|-------------|-----------------|-------------|
| 新発田市店 | Tel.22-2529 | 菅谷支店 | Tel.29-2111 | 加治支店 | Tel.22-3705 |
| 五十公野支店 | Tel.22-2373 | 佐々木支店 | Tel.27-5771 | 紫雲寺支店 | Tel.41-3121 |
| 松浦支店 | Tel.22-3503 | 豊浦支店 | Tel.22-6116 | 市外局番は全て「0254」です | |
| 川東支店 | Tel.25-2101 | 聖籠支店 | Tel.27-5737 | | |

有料広告

JA北越後組合員様ご優待します。

建物でごまったときはお電話を
プロの診断・見積無料

バンエイ美装

新発田市新栄町2-8-25 ☎22-4604
(倉庫・事務所) FAX 22-5474
新発田市新栄町2-11-47 ☎0120-77-4604

**巻手笹拭き
スタッフ募集**

未経験者歓迎!丁寧な指導で楽しい職場

仕事内容/笹だんご、三角ちまき、料理菓子等の製造
給与/能力給(歩合制、平均月給10~15万円以上)
資格/資格・学歴不問(委細面談)
勤務/8:30~17:30 勤務時間応相談

有限会社 **大地ニューファーム**

新発田市飯島甲33

☎0120-20-3784 担当/斎藤

携帯からはこちらへ ☎0254-27-3784

野菜づくり農家の皆さま

春夏野菜づくり講習会のご案内

J A北越後野菜づくり講習会第2弾!!

寒さの厳しい日々が続き春が待ち遠しい今日ですが、春夏野菜をおいしく安全に作っていただくために下記の通り春夏野菜づくり講習会を開催致しますので是非大勢の方々のご参加をお待ちしています。



記

1. 開催日程

| 開催日 | 会場 | 回 | 開催時間 |
|-------------------|----------------|-----|-----------|
| 平成26年 2月21日(金) | 営農センター (島潟) | 1回目 | 午前9時30分より |
| | | 2回目 | 午後1時30分より |

◎駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ乗り合わせてお越し下さい。

2. 講習内容



- ①春夏野菜の栽培管理について 種苗メーカー
- ②農薬の適正使用と効果的な使い方について 北興化学
- ③養液土耕技術と優良資材のご紹介

お問い合わせ先

J A北越後営農センター

太田・水野

TEL 26-7000 FAX 22-0888



総合ポイント制度組合員 お楽しみ抽選の実施

平成23年2月より稼働いたしましたJ A北越後「総合ポイント制度」につきましては、現在9,000名を超える会員数となっております。

この総合ポイント制度では様々な特典がありますが、その中でも最大の特典として年2回、それぞれ100名に5,000ポイント（1ポイント1円換算）が当たるお楽しみ抽選があり、平成25年12月に第6回目の抽選を実施いたしました。

厳正なる抽選の結果、100名の方が当選され、当選通知を発送いたしました。

総合ポイント制度はJ Aの事業利用によりポイントが付与される仕組みであり、年会費等も無料となっております。まだ会員登録をされていない方はこの機会にぜひ、組合員加入とセットで会員登録してみたいかがでしょうか。

なお、今回の組合員お楽しみ抽選は平成26年7月に第7回目の抽選を行います。

総合ポイント制度及び組合員加入のお問い合わせは、最寄りの各支店窓口で承っております。

えちごの箱入り
むすめです。

越後のいちご「越後姫」

お申込受付期間:平成26年2月10日(月)~4月10日(木)
商品お届け期間:平成26年2月25日(火)~4月20日(日)
ご親戚や、親しいかたへの贈り物に…ふるさとの“旬の味覚”をお届けします。



※写真はイメージです

《セット内容》

いちご
(越後姫 大粒30個入)

¥3,990

送料・税込

※上記価格は関東地区発送の金額です。他地区は別途地域割増料金を頂戴いたします。

お申込・お問合せは… J A北越後 お米センター

〒957-0052 新潟県新発田市大手町5-2-28

TEL 0254-22-8008 FAX 0254-22-8020

営業日:月~土曜日(祝祭日・第2、第4土曜は除く)

営業時間:9:00~17:30

ご注文専用フリーダイヤル 0120-121-390

ご慶事・ご法要・各種小中大宴会々場・会議

結婚式場
宴会々場

豊谷殿

~こんな時にもぜひ豊谷殿をご利用下さいませ~

歓送迎会・同級同窓会・忘新年会・お祝パーティー・残念ぱーていー
色々会合飲み会・赤ちゃん祝・七五三・結納・還暦祝 等

- ◆四季折々・奥座敷・旬の鍋・炭火焼なども御座います。
- ◆ご接待、ご予算など各種お気軽にご相談下さいませ。

しばた駅前
諏訪神社境内

TEL・22-6666

まごころを伝える

大切なあの方へ やすらぎあふれる贈り物。

野辺の風

仏事専用
カタログから!!

お通夜・お念仏返し・粗供養品・御贈答品

北蒲原都市農協葬祭センター指定

年中無休 即納OK!!

ホシノ商会

(025) 377-4645代



新潟県厚生連豊栄病院
内科部長
菊地 博

多くの動物は昼と夜を区別していません。人間は昼活動し、夜休息をとる「昼行性」の動物です。日中は脳も体も活動しやすく、夜間には休みを取りやすくなっています。健康的な生活をする、無意識のうちに活動と休息のリズムがきます。腎臓は、日中に食べたり活動したりしたために出た老廃物を尿として捨てるのが仕事です。昼間の仕事は圧倒的に多く、夜間には休めます。腎臓には多くの血管があり、その血管の圧力（血圧）を動力に尿を作り、不要物を排泄します。腎臓が一生懸命働いている間は、少し血圧を上げる必要があります。夜間は、腎臓も他の臓器も休息をとっていますから、血圧は日中より下がります。このように、健康な状態では、腎臓の働きに合わせるように日中血圧が上がリ、夜間には血圧が下がります。腎臓

も心臓も血管も、半日活動して、半日休んで、1日分年をとります。

加齢や病気のため腎臓の働きが悪くなったり、塩分など腎臓からの排泄が必要なるものを摂りすぎたりすると、昼間働いただけでは仕事が終わらなくなってしまう。こうなると腎臓は夜残業するしかありません。腎臓が仕事をするために血圧を上げ、心臓も血管も残業に付き合います。昼も夜も、腎臓、心臓、血管が働き続けます。こうして、これらの重要な臓器の老化がどんどん進みます。

必要以上の老化を防ぐには、夜間腎臓に休んでもらう必要があります。①減塩食、②日中の塩分排泄を増やす薬、③夕方や眠前の降圧薬などの方策があります。まずは減塩でしょう。新潟県民の塩分摂取は平均約11gです。血圧を下げる、腎臓を守る目的では6g未満が目標です。健康な人では、思い切った減塩でも減らしすぎは殆ど起きません。減塩は内臓の日内リズムを整え、夜間臓器をきちんと休ませることでアンチエイジングに役立ちます。

トラブル回避の基礎知識

「お礼をする。代わりに申込みを」と言う勧誘にご注意!

ダイヤモンドなどの商品を代わりに購入してほしいと勧誘され、被害に遭ったという高齢者からの相談が増えていきます。

【事例】自宅にA社からダイヤモンドのパフレットが入った封筒が送られてきた。その後、B社から「A社から封筒が届いていないか。封筒が届いた人にしか買えないダイヤモンドだ。後で買い取るので代わりにA社から80万円で購入してくれないか。お礼をする」と頼まれた。お礼がもらえるならと承諾し、自分からA社に電話して申し込んだ。A社の指示通り80万円を宅配便で送った。その後A社から荷物が届いたが、中身は確認しなかった。B社からは、お金を持って荷物を受け取りに行くことと連絡があったが、その後連絡が取れなくなった。80万円を返金してほしいが、A社は「うちは関係ない」という。どうしたらよいか。

販売業者とは別の買い取り業者が登場する「劇場型」といわれる手口です。事例のケースでは、契約は相談者とA社との間で成立しています。



A社とB社の一体性が疑われますが、その証明をすることは簡単ではなく、B社が約束を守らないからといって、A社に返金を求めることは困難です。

一方、運送会社は宅配便で現金を送ることを認めていませんが、伝票に商品名などを記載してしまうと、現金を送ることができてしまいます。しかしその場合はA社に送金した証拠が残らず、お金を取り戻すことがいっそう困難になります。

実際にダイヤモンドが買い取られた事例は1件も確認できていません。このような勧誘の電話があったら、きっぱり断りましょう。高齢者が狙われる傾向にあるので、本人だけでなく、家族や身近な人が日頃から被害に遭っていないかどうかを注意して見守ることが大切です。

〈有料広告〉



農業もインターネットの時代です

パソコン・複写機の御用命は



新発田市豊町4-5-33
TEL 0254-22-2998(代)
FAX 0254-22-5175

かめ じょう
割烹 菊城

聖籠町網代浜1321-1 ☎ 27-3448

ファミリ一酒家
かめどい
☎ 27-6656

JIA葬祭センター指定
ムーンホール MOON HOLE
せいろう SEIROU
葬儀式場 ☎ 27-8058

「ねんきんネット」について

Q 「ねんきんネット」というサービスがあると聞きました。どのようなサービスを行っているのですか？

A 「ねんきんネット」では、年金に加入されたことのある方や年金を受給されている方が、インターネットを通じて、ご本人の年金加入記録の確認や年金の見込額の試算等を行うことができるようになっています。

年金加入記録の確認（「年金加入記録照会」）では、24時間いつでも「ねんきん定期便」よりも新しい年金記録を確認することができます。

年金に加入していない期間や厚生年金の標準報酬月額の変動など、確認したい記録がわかりやすく表示されています。

「年金見込額試算」では、今後の働き方等を入力することで、将来受け取れる年金の見込額を試算できるサービスをご提供しています。

「このまま働いた場合、何歳から、どの程度の年金を受け取れるか」、「年金を受け取りながら働いた場合の年金額はいくらになるか」など、ご自身のライフプランに合わせて、年金額の試算ができます。

Q 「ねんきんネット」を利用するには、どのような手続きが必要ですか？

A 「ねんきんネット」の利用には、ユーザーのご登録とIDの取得が必要となります。ユーザーIDは日本年金機構ホームページ

(http://www.nenkin.go.jp/n_net/)

の「新規ご利用登録」に必要な項目を入力していただくことで、通常5日程度でお手元に郵送されます。また、「ねんきん定期便」などに記載されている「アクセスキー」を使用して登録を行うと即時、ユーザーIDが発行され、すぐにご利用いただくことができます。

「アクセスキー」をお持ちでない場合は、年金事務所の窓口で発行することも可能ですので、お近くの年金事務所にご相談ください。

登録の際に基礎年金番号が必要になりますので、年金手帳等をお手元にご用意ください。

詳しくは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」(0570-0581555) または、お近くの年金事務所へお問合せください。

子育て知れど

寒いときの衣服

ヒトは恒温動物に分類され、体温はほぼ一定に保たれています。脇の下で測って36度前後です。気温が高くなると、そのままでは体温が上昇してしまふので、体は汗をかき、暑いときに庭に水をまくのと同じです。

冬の寒い季節は、体温が下がってしまうと困るので、体が冷えないようにします。それには体の中の温かい血液が冷えないように、肌の表面を走っている血管を細くします。血液は皮膚の表面から体の中の方へ閉じ込められるので、血圧が上昇したりします。しかしそうならないように、普段の生活では大人も子どもも寒い冬は衣服を多く着たり、部屋では暖房を使って寒さを防ぎます。

寒いときの体の反応は、大人も子どもも同じですが、赤ちゃんはまだ慣れていないので抵抗力が弱いと考えておきましょう。

ところで寒いときは誰でも寒いのですが、考えなければならぬのは、子どもや赤ちゃんは、大人とは体の大きさが違うということです。そして



て寒さを感じるのには肌で、体重に対する肌の広さの割合は、小さい子どもほど広いことです。反対に普通の大人より大きいお相撲さんは、寒さに強いのです。

小さい子どもほど寒さの影響は大きいだろうと、大人より多く着せがちで、これが大変な着せ過ぎになっていることがあります。

そのために体を動かさせない、眠れない、汗が冷えて風邪をひくということにもなりかねません。

寒いときに衣服を多く着せるほど良いと考えるのは必ずしも正しくありません。体の動きも寒さへの抵抗、健康づくりと考えましょう。

着せるときの要領は、「これでは着せ過ぎかな」と迷ったときは、「着せない」が正解です。着せ過ぎにはブレーキです。

エフエムしばた
FM76.9 MHz

緊急告知FMラジオ

このラジオは緊急情報をいち早く伝えるため、緊急時、または有事に自動的に放送されるラジオです。J-ALERT(全国瞬時警報システム)にも対応しています。下記の場合、自動放送されます。

- ・有事関連、津波、気象情報、地震(震度)速報、水害、などの災害情報
- ・全国的な緊急情報から新発田地域の緊急情報まで対応しています
- ・試験放送は、毎月第一金曜日午後0時半から

緊急時は自動放送

価格：8,500円(税込)
※エフエムしばたで販売中

詳しくは、**エフエムしばたまで**
〒957-0053 新発田市中央町5-8-47 TEL.0254-23-8800

シティバス レンタカー&貸切バス

★団体旅行・社員旅行・研修旅行
★結婚式・法要・宴会等の各種送迎
★遠足・学習バス
★視察・見学バス
(お見積り無料、お気軽にご相談ください)

☎0254-24-3017

住所 新発田市富塚町1丁目921-1
営業 8:00~18:00
駐車場 有
URL <http://nttb.jitp.ne.jp/0254243017/>

豊富なラインナップから用途に合った車種を、お選びください。ビジネスからレジャーまで幅広いニーズに対応いたします。お気軽にお問い合わせください。

★その他、詳細につきましてはお問い合わせください。

有料広告

牡羊座 (3.21-4.19) 知的好奇心が刺激されそう。興味を引かれるジャンルが、トランプやカードゲーム、小旅行も良い刺激に。

牡牛座 (4.20-5.20) 細部にこだわり、先に進めなくなる。暗転。周囲の意見を聞くなど柔軟に。気分転換には古典音楽の鑑賞が有効。

双子座 (5.21-6.21) アクティブに動き回れる。何事も果敢にチャレンジ。インターネットや海外に関する分野にも幸運が。

蟹座 (6.22-7.22) ネガティブな発想をしやすいので、意識的にプラス思考を。明るい笑顔で、心掛ける。花を飾ると開運の呼び水に。

獅子座 (7.23-8.22) 決断力が不足しがち。迷ったら独りで悩まず。信頼できる人に相談するのがベスト。創作活動も好影響あり。

乙女座 (8.23-9.22) 情緒不安定になりやすいかも。深呼吸で気持ちを安定させて。植物の世話をしたり、ハーブティーを飲むのも吉。

Readers' Voice 読者の声

今月のテーマ
バレンタインデー

随分前、デパートでサラリーマン風の男性がスカーフ売り場で真剣に柄選びをしていました。きっと部下の女性からチョコを頂いたのでしょう。若くて良いなーと思って家へ帰りました。翌日、兄から、やはり私にもスカーフが送られてきました。チョコもあげてないのに、兄も妹の為にと真剣に選んでくれたのかなーと思うと、大切に使うていきます。その兄ももういませんが。(新発田市金塚 H・H)

きたえちごが来た。炬燵で目を通す地域の皆さんの活躍が目に見えるようです。がんばって下さい。頭の体操を楽しんで居る一人です。暖かくなると畑で…皆さんのお知恵を拝借しながら年を重ねていきたいです。宜しく。(新発田市中田町 K・T)

小松菜は鉄分が豊富なのは知ってましたがたくさん食べれるし、色どりがいいと思えました。(新発田市中ノ目新田 M・F)

21世紀のたからもの、いつも楽しく拝読しています。写真入りで紹介。我が家の2歳児の参考になっています。(新発田市中曾根町 W・M)

新しい年が始まり、また雪との戦いが始まります。太陽活動が弱まっているとの事なので大雪にならなければよいか…と心配しています。(新発田市五十公野 U・M)

わが家では、現在車が5台。春には就職する娘がいて6台になります。何でこんなに車が必要なのかな～。昔は1家に1台で

も充分だったのに。バスがもっと充実すればいいのといつも思います。(新発田市下中沢 I・M)

抱負?と言えば、本年も趣味を存分に楽しもうと思っています。毎号パズルを楽しんでいます。(新発田市中下ノ目 E・Y)

今年の新年号も内容がもりだくさんで、参考になることが多く、又、野菜づくりにいつも役立っています。(新発田市日渡 N・S)

傘寿もすぐそこにきました。毎年小正月のまゆ玉飾りをたくさん飾って一年中楽しんでます。皆さんの健康を願って!!広報楽しみです。(新発田市乗廻 I・H)

あけましておめでとございます。今年もバレンタインデーが近づいて参りました。娘達は義理チョコ、友チョコ、本命チョコと手作りして贈っていました。私は自分に出来ない仕事が沢山あって春から初冬にかけて大変お世話になっている友人がいます。本当に有り難いです。今年も娘同様友チョコで心を込めて贈りたいと思っています。まだまだ寒い日が続きます。本年も宜しくお願い致します。(新発田市下中沢 F・T)

笑いヨガの講習会に参加しました。笑う事を体操と捉え、ヨガの呼吸法(複式呼吸)を組合せた新しい健康法です。笑うと免疫力が上がったり顔の表情筋が鍛えられ若々しくなったり、お腹の底から笑うと身体の不調の改善が期待できるそうです。「笑う顔には福が来る!」実行したいと思います。(新発田市大手町 S・T)

1月号掲載の大栄町S・Kさん、「年齢と共に健康であること、寿命は年齢ではない」と…同感です。私の妹が一昨年世界し、ほんとに哀しくて悔しくて残念でなり

ませんでした。でも今は趣味のサークルで和氣藹藹と人の和を大事に楽しんでます。英会話も無理じゃないX2。何事も“挑戦”今日と云う日を大切に、S・Kさんにエールを送ります。旅行大好き仕事も遊びも二度とない人生大いに謳歌しませんか。(新発田市古田 K・N)

極寒の毎日、小鳥たちが餌を求めて庭に集まって来ます。トシヨウの実から始めて、玉籠、ツゲ、万両、南天と順番に実を食べ尽くすまで、入れ替わり立ち替わり、縄張りも競いながら、逆さ宙吊り状態で夢中になって食べている、ホホのあたりをふくらませて、驚かさぬようにソーッと窓から私。腹はいっぱいになったかな。(新発田市下中 K・M)

家庭菜園のコーナーを参考にして今年も野菜作りにチャレンジして行こうと思っています。(新発田市荒町 T・S)

クイズやパズルで頭の体操、楽しませていただきました。今月のレシピもとても参考にになります。(新発田市稲荷岡 K・M)

毎回料理を楽しみに見えます。野菜作りも家庭菜園に役に立っています。(新発田市飯島 I・N)

2014年元旦の朝、今年こそはと初日の出にお願いと思い急いで外に東の空から雲の影から明るい日差しが見えたので思わず一年の無病息災をお願い手を合わせた。満足感あふれる元旦の朝の始まりでした。(新発田市古川 K・Y)

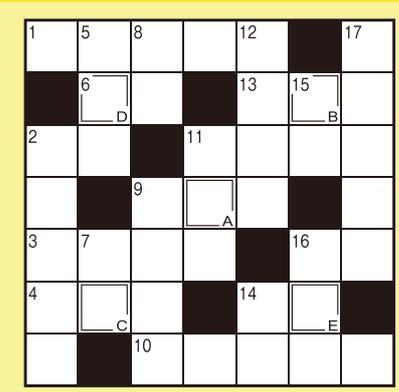
3月号のテーマ
「ホワイトデー」です。
※テーマ以外にも応募お待ちしております。

隠し味



日本アニメ・マンガ専門学校 マンガクリエイティブ科 諸橋 紬さんの作品

クロスワード パズル



先月号の答え フクジュソウ

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?
抽選で5名様に農協全国商品券1,000円分をプレゼント

タテのカギ

- 足柄山で熊と相撲を取りました
- 読書、ゴルフ、釣り、カラオケ……人それぞれ
- 髪をとかず道具
- 晴れているのに雨が降る、きつねの——入り
- 雪の上を歩くと残ります
- インドの伝統的な衣装の一つ
- 調理実習や裁縫などをやる教科
- は外、福は内!
- 転ばぬ先に用意したい
- 蒸留・精製するとパーソンなどになります
- グー・チョキ・パーで勝負します

ヨコのカギ

- おいしいものを好んで食べるグルメな人
- 目玉焼きの目玉になる部分
- 道路脇で手を挙げて拾います
- 2014年に冬季五輪が行われる国
- 眠っているときに見ます
- 財宝の——を示した地図
- 温めると湯気が作れます
- 頭が良く教養のある女性のこと
- 朝まで寝ませんでした
- 犬は3日飼うと忘れないとか
- ギターやバイオリンに張ります

＜応募方法＞
ハガキまたはメールで、①パズルの答え ②住所・氏名・年齢・電話番号 ③読者の声VOICEへのメッセージを記入し応募ください。
読者の声 VOICEへのメッセージ、JAまたは、広報誌へのご意見・ご感想/身の周りの出来事/生活の知恵/わが家の○○自慢/イラストなど
■あて先 (ハガキ) 〒957-0011 新発田市島瀬字弁天1341-1 JA北越後本店 広報誌係
(メール) info@ja-kitaechigo.or.jp

■当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※お預かりした個人情報につきましては、広報活動に利用する以外は使用しません。

■応募締切 毎月25日 (消印有効)

レジャーや飲み会に誘われるなど、にぎやかなイベントがめり押し。軽やかに顔を出し、伸び伸びと英気を養って

余計なひと言が多くなるなど、対人面に陰雲が、周囲への干渉は控え、自分がやりたいことに集中するの好転

コミュニケーション能力が活性化、誰とでも気さくに付き合えます。特に趣味や習い事を通じた交流に喜びが

持ち前の粘り強さを発揮できる期間。好事にも忍耐強く取り組んで。余暇は好きなことを満喫すると充実感大

やる気が高まるはず。未体験ジャンルに思い切って挑戦すれば、新たな才能が目覚める予感。自己主張も大賛成

優しい気持ちになれるので、自然とみんなから慕われる時期。サーブ精神を発揮すれば、より幸運度アップへ

今月の Recipe

2014.2

ダイコンと牛肉のスープ

調理時間

15分

(1人分 88kcal)

<材料> (2人分)

- ダイコン.....150g
- 牛もも肉(薄切り).....60g
- ネギ.....1/2本
- ショウガ.....1片(10g)

(A)

- 水.....カップ2(400ml)
- スープのもと.....小さじ1

(B)

- 花しょう.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/6
- 酒.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1

※花しょうは中華食材で、粒さんしょうのことです。



撮影：大井一範

<作り方>

- (1) ダイコンは5cm長さ、7~8mm角の拍子切りにします。
- (2) 牛肉は1~1.5cm幅に切ります。
- (3) ネギは斜め切り、ショウガは薄切りにします。
- (4) 鍋にAとダイコンを入れて火にかけ、ふたをして2~3分煮ます。牛肉、ネギ、ショウガを加え、沸騰したら、あくを取ります。
- (5) Bを加えて調味します。

レシピは、切り取ってレシピ集として保管いただけます。



きりと

食のはなし ダイコン

冬野菜の代表格。寒い時期に甘味が増します

ダイコンは一年中出回っていますが、寒い時期に甘味が増しておいしくなります。日本では、春の七草の一つ「スズシロ」として古くから、親しまれています。

現在は肉質が柔らかく、甘味が強い青首ダイコンが主流ですが、京都の伝統野菜の聖護院(しょうごいん)ダイコン、水分が多く大型の三浦ダイコン、薬味に使われる辛味ダイコンなど、独自の品種があります。シャキシャキとした食感を生かし、生のままサラダやあえ物、大根おろしとして食べたり、加熱すると甘味が増し、だしのうま味を閉じ込めるので、ぶり大根、おでんなどの煮物や煮込み料理、スープにしたりと、いろいろな料理でおいしくいただけます。

葉の付け根の部分は甘く、先端(しっぽ)ほど辛味が強くなるので、料理によって使い分けのがポイント。生で食べるときは葉に近い部分、煮物など加熱する料理には真ん中の部分、先端はみそ汁などに使うとよいでしょう。

ダイコンに含まれる辛味成分は、がん予防に効果があるといわれ、ビタミンCも豊富です。その他、消化を助け、胃腸の働きを整えて食欲をアップさせるジアスターゼも含まれています。ジアスターゼは加熱すると壊れてしまうので、生のまま食べる方が効果的です。脂っぽいものを食べるときに大根おろしを添えると、消化も良く、さっぱりします。

選ぶときは、太くて重いもの、皮に張りがあるものが新鮮です。

葉が付いているものは、そのまま置いておくと、葉から水分が失われスカスカになってしまうので、葉を切り分けて保存します。使いかけのものは、乾燥しないように切り口をラップで覆い、ポリ袋に入れて、野菜室へ。葉の部分はゆでて刻んで冷凍しておくと、みそ汁の青味や煮物の彩りにもなり、便利です。



※しばたのレシピはお休みさせていただきます。

こ さち
『此の年に幸あれ』
「令女界」表紙画（印刷）
1928年1月号



『山の乙女』
「令女界」表紙画（原画）
1928年2月号



昭和3年、虹児はパリにいて故国の「令女界」に表紙画を1年間連載した。編集長の藤村耕一は後記で「落谷氏の表紙画は永く期待されたものだけに再び満天下の若き血を湧き立たせることゝ思ひます」と歓迎し、本人も看板画家として長く連載を続けた主舞台への満を持しての再登場となった。新年号らしく華やかな『此の年に幸あれ』は、中央の金瞳の黒猫の肢体が印象的だが、印刷画ではヒロインの黒髪の流れと黒猫の毛色の区別が判然とせず、原画が見つかってほしいと願う絵の一つになっている。弥生美術館の中村圭子学芸員の著書『昭和モダン着物〜抒情画に学ぶ清こなし術』（河出書房新社、2005年）の「半襟

の項に転載され、添えられた弥生の古賀三枝子館長の談話に、往年の読者の眼差しが読みとれて嬉しい。「帯に孔雀の羽根、羽織に鶴の文様があるわね。そしてこの方、イヤリングをしているわ……着物の色に合わせた朱色よ……なんてモダンなんだろう」。次号の『山の乙女』の方は、最新のフランス流行通信であった。同じ日本娘が雪山でスキーを楽しむ図。大正が昭和に変わって1年余、読者たちの大半がまだ着物姿の時代に、西欧で流行り始めたというスキーや海水浴のファッションはどんなふうに目に映ったのだろう。

（落谷虹児記念館元館長 落谷龍生）



落谷虹児
KOJI FUKIYA
本名一男
新発田町(当時)出身
父は地方紙記者
抒情画家 詩人
明治31(1898)～
昭和54(1979)年

大正9年、21歳、少女雑誌からデビュー。詩画集9冊を出版、時代の寵児となる。『花嫁人形』は25歳の詩。大正14年渡仏、春秋のサロンに連続入選、個展も成功させる。帰国後は再び挿絵を描き、モダンな画風で一世を風靡する。名作童話や絵本の分野でも活躍。晩年は個展に『花嫁』など出品、画集5冊を出版。中伊豆で没、80歳。昭和62年、落谷虹児記念館。

編集後記

昨年2月の編集後記にて運動をしようと意気込んでいました結果、6月よりゴルフを始めるに至りました。あまり体はシェイプアップされませんが、外気温0度でもせせと練習をしています。(スコアはまだ公開できるレベルではありません・・・)

今月のテーマであるバレンタインデーについて沢山のお便り、有難うございました。微笑ましいエピソードから羨ましいエピソードまであり、温かい気持ちになりました。私がチョコをいくつももらえるかはさておき、もらったらお返しをする、倍返しだ！な男性必見のホワイトデーを3月号のテーマにしましたので、こちらも沢山のお便りをお待ちしています。もちろんテーマ以外も大歓迎です！(M)

理事会だより

■ 開催日時 平成25年12月21日

協議事項

- (1) 農産物直売所について
五十公野公園利用拡充事業での直売所設置を取り下げることで決定

■ 開催日時 平成25年12月27日

協議事項

- (1) 諸規程等の変更について
農協年度変更に伴い畜産長期平均払制度実施要領の一部改正等を原案通り決定
- (2) 監事監査報告の回答について
平成25年度上期決算監事監査改善指示事項を原案通り決定
- (3) 監事随時監査の回答について
平成25年度随時監査における改善結果報告書を原案通り決定

報告事項

- (1) 11月末事業実績について
- (2) 12月末決算等スケジュールについて
- (3) JA全国監査機構の監査報告について
- (4) 内部管理態勢(中間)報告について

