

広報

人と地域とJAをつなぐ

またえちご

2014

4月

Vol.201

JA北越後



輝らり

大粒いちご出荷好調!!

《知っ得集》 みんな元気! お肉を食べて健康に

《家庭菜園》 ズッキーニ、上手に育て おいしく食べる10カ条



越後姫の
品質・収量向上へ

き 今月の
輝らり

大粒いちご出荷好調!!



新発田市下興野（佐々木支店） 木村 健次さん（51歳）

佐々木支店管内で水稻2・8ha、大豆50a、いちご（越後姫）9aを作付けされている木村健次さんにいちご圃場でお話をお聞きました。

木村さんは兼業で20年農業に携わっているベテランです。現在は超促成栽培の越後姫が一段落し、促成栽培の越後姫の収穫作業が本格化してきています。これから水稻が始まる季節になると、ご家族4人で分担して作業を進めます。

木村さんに今年度産の越後姫について作柄を伺うと「今年は超促成栽培が開花率80%を超える好調な滑り出しとなりました。促成栽培に関しては収穫が1月末ごろから始まり、前年と比較すると1週間から2週間早いですね。サイズも2Lが主流となってきています。」とお話いただきました。

越後姫栽培にあたり好調の秘訣を伺うと「昨年はうどんこ病が流行り、収量に影響が出ました。今年はその対策にイチゴ苗の温湯消毒を実施しました。効果は抜群で、うどんこ病は大分少なくなり、収量・品質ともに向

Contents

今月の輝り	2
きたえちご News&Topics	4
知っ得集	8
21世紀のたからもの	10
笑顔をパシャリ Smile広場	11
作ってみよう!家庭菜園	13
車買っちゃいました	14
きたえちご インフォメーション	14
ギャラリー 路谷虹児	22

今月の農産物



甘く豊かな香りが特徴の越後姫。わたしたち新潟県民にとっては春の訪れを感じさせるもののひとつです。『越後姫』という名前は平成6年に「可憐でみずみずしい新潟のお姫様のようだ」ということから名づけられました。鮮やかな赤と柔らかい果肉。口にほおばるとジューシーで、甘い香りが広がります。まさに姫の名にふさわしいですね。ところで、みなさんが種だと思われるつぶつぶは果実にあたり、赤い部分は花托(かたく)と呼ばれる部分だそうです。

いちごはおいしいだけでなく、手軽にビタミンCも摂取できますので、おいしい越後姫をぜひたくさん召し上がってくださいね。

JAデータ

(平成26年1月末現在)

組合員数	17,192人 (+79人)
うち正組合員数	9,728人 (+10人)
うち准組合員数	7,464人 (+69人)
出資金	35億1,417万円 (+1億1,240万円)
貯金	861億4,048万円 (△10億6,065万円)
貸出金	289億6,383万円 (△3,585万円)
長期共済保有高	5,108億6,196万円 (△6億4,289万円)
販売品販売高	76億6,265万円 ※ (+12億9,447万円)
購買品供給高	70億2,595万円 ※ (+6億6,334万円)
職員数	486人 (-1人)

()は前月対比

※平成25年4月からの実績です。



圃場には沢山の赤い大粒越後姫!



生育状況を確認する木村さん

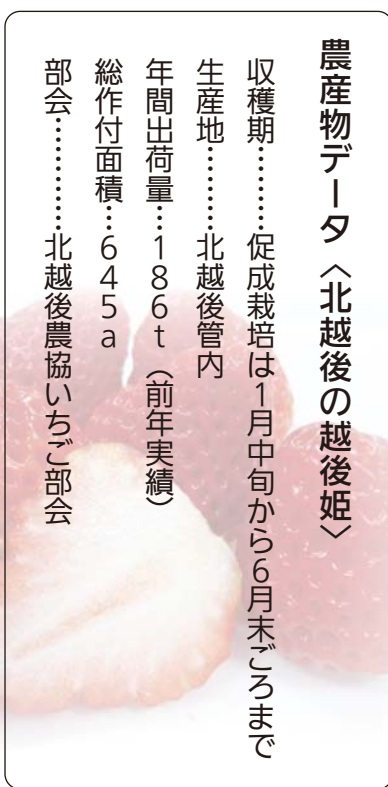


農産物データへ北越後の越後姫

収穫期……促成栽培は1月中旬から6月末ごろまで
生産地……北越後管内
年間出荷量……186t (前年実績)
総作付面積……645a
部会……北越後農協いちご部会

上しています。」と木村さん。イチゴ苗の温湯消毒とは、水稲種もみ消毒用の温湯消毒器を使い、空中採苗したイチゴ苗を50度の湯に3分漬けて、冷水で1分間冷やす手法で、手軽で安全な技術として期待されています。

取材の最後に、今年の目標を伺うと「昨年は何だかんだ7月7日まで収穫できました。今年は6月末までの収穫を目標として頑張ります。収穫もこれからピークに差し掛かってきますが、病害虫も増えてくるので、しっかりと防除して収量を確保したいですね。」と意気込みを語ってくださいました。



当JAの子会社である㈱ライフサポート北越後は、JA北越後営農センター2階にて、㈱ファミリーマートと提携したコンビニ運営を展開するため、契約書の調印式をJAとファミリーマート関係者あわせて7名の参加により実施しました。

㈱ライフサポート北越後は「若者世代との結びつきと組合員・地域住民への利便性の向上」、「生活インフラ店舗としての地域貢献及び遊休施設等の活用」、「地元農産物の販売やJA事業のPR・安定的な農産物の供給」の3つをスローガンにコンビニ事業を展開します。1号店として新発田市八幡新田にファミリーマート ライフサポート北越後松浦店を今年の4月4日にオープンしました。実店舗の営業では、コンビニを通じて若者層へJA事業の浸透、PRを行うとともに、移動販売車(移動コンビニ)を導入して、買い物不便地域への生活インフラ強化を実施する計画です。

調印式で㈱ライフサポート北越後の宮島允代表取締役(JA北越後組合長)は「JAらしさを出したファミリーマートと提携してのコンビニ事業が、若い世代がJAと結びつくきっかけとなり、組合員並びに地域住民への利便性向上に繋がるよう取り組んでいきたい。」と決意を表明しました。



契約書を取り交わす㈱ライフサポート北越後宮島允代表取締役とファミリーマート開発本部開発推進部の宇佐美健二部長

北越後みらい酪農21が生乳5億円達成祝賀会を開催

北越後みらい酪農21は生乳販売金額5億円達成を記念し、祝賀会を来賓、関係者総勢43名により開催しました。北越後みらい酪農21では25年度5億円の目標金額を掲げ、今年の3月で目標を達成しました。

北越後みらい酪農21の今年度生乳出荷量は4,518tと年々増加(前年4,475t)しており、生乳販売金額は5億8百万円を超え、生乳に含まれる体細胞数は、新潟県平均が278千/mlに対し、215千/mlと安全で高品質な生乳を供給しています。

北越後みらい酪農21は、平成16年2月1日に発足、現在11戸の酪農農家、12名の会員より組織され、本部を母体に、青年部・女性部で構成され、技術研修や視察研修、また部員間の情報交換を図るため交流会などの事業を積極的に実施しています。

祝賀会開催にあたり、北越後みらい酪農21波多野義孝会長は「会を発足して10年、皆さまからのご支援ご協力、会員の努力により生乳販売金額5億円を達成することができました。今後も酪農情勢は厳しさを増しますが、さらなる出荷量、品質向上を目指し頑張っていきたいと思います。」と挨拶しました。



5億円達成おめでとうございます

JA北越後職員研修会を開催

JA北越後は聖籠町文化会館にて、全職員488名を対象とした「JA北越後職員研修会」を開催しました。この研修会は、コンプライアンス意識向上のためと、併せて平成26年度事業計画及び子会社への事業譲渡、子会社新規事業の取組、目標達成意識を職員全員で共有・認識することを目的としています。



JA綱領を唱和する職員

研修会では、平成25年度優績表彰が行われ、JA共済優績ライフアドバイザー全国表彰を受賞した豊浦支店金融共済課渉外担当の大滝正子さん、全国JA自動車損害調査サービス優秀審査員表彰を受賞した金融共済部共済査定課の宮村義孝さん、当JAがJAバンク新潟農業融資部門第1位となった功績から、金融共済部融資課の戸田博一係長と同課の高橋俊行さんの4名が表彰されました。

その後、常勤理事と各部長から、コンプライアンスの徹底、集落座談会資料を基にした平成26年度事業計画、子会社への燃料事業の譲渡、子会社の新規事業となるコンビニ事業、業務におけるPDCA実践について説明があり、新たな計画・目標を役職員一丸となって達成を目指します。

その後、常勤理事と各部長から、コンプライアンスの徹底、集落座談会資料を基にした平成26年度事業計画、子会社への燃料事業の譲渡、子会社の新規事業となるコンビニ事業、業務におけるPDCA実践について説明があり、新たな計画・目標を役職員一丸となって達成を目指します。

topic
3/
3

JAバンク全国優良事例 祝賀会を開催

JA北越後は、先月6日に東京で行われた第9回JAバンク担手金融リーダー全国大会で先進優良事例として紹介されたことを受け、新発田市内にて記念祝賀会を開催し、管内の取引先である41法人、来賓、役職員合わせて59名が出席しました。

当JAは、2011年に融資体制を見直し、農業法人や農業制度資金への対応を主とする農業融資相談員を配置し、2013年12月末には農業資金残高として26億4000万円の実績をあげています。

式典では、農林中央金庫新潟推進室の鷗野幸規推進室長からJA北越後宮島允組合長へ感謝状が贈呈されました。JAバンク新潟県信連の水倉朗常務理事は「金融の立場から農業をいかに発展させるか試行錯誤しています。どのように課題を克服するかは農業法人の皆様に出向き、ニーズ、課題を探り一つ一つ取り組み、期待に応えることです。」JAバンク新潟としても新たな資金を創設しています。JA北越後は融資体制を整え積極的な訪問をしている良い事例で、県内の他JAにおいても同様に取り組んでいただく様紹介しています。」と祝辞がありました。出席した法人役員からは「設立の際に親身になり相談いただきました。これからは米の生産だけでなく、園芸にも力を入れたいと思っているので、今後とも力を貸していただきたい。」と話していただきました。



祝賀会の様子

topic
2/
17

北越後葉たばこ生産組合 が定例総会を開催

北越後葉たばこ生産組合

北越後葉たばこ生産組合は新発田市内にて、北越後葉たばこ生産組合・定例総会を32人の参加により開催しました。全議案承認決定された後、優良成績者として 第2黄色種・佐々木登さん 第2バーレー種・梨本喜市さん 両名に表彰状が授与されました。

平成25年産については、生産者が26名、作付け総面積が35ha、出荷量は80tとなり、販売金額は1億6千3百万円となりました。作柄については、4月13日の霜害、6月12日の局地的な異常高温、梅雨明け後の連続降雨等の影響により収量面においては前年より若干下回ったものの、品質面では適期収穫の励行が図られ、生産組合が掲げた販売目標金額である1億6千万円の達成に繋がりました。

本年度の重点課題としては、『JTニーズに即応した葉たばこの生産・農家所得の向上に伴う収量アップ』をスローガンに掲げ、葉たばこ生産に取り組むことを確認しました。



挨拶をする小林光博組合長

topic
2/
22

活動実績報告と新役員 体制承認へ

JA北越後青壮年部総会を開催

JA北越後青壮年部は新発田市内において、25年度青壮年部本部総会を54名の参加により開催しました。

25年度の活動実績報告として青壮年部統一グッズ（ポロシャツ）の作成や北越後大農業まつり（おにぎり販売、レクリエーション）などの「情報発信」のテーマに沿った活動を実施したことを報告し、交流活動では、近隣の青年部（JA中条、JA北越後、JAささかみ、JA北蒲みなみ）との交流会についての報告を行いました。

また、総会では役員改選が執り行われ、新しい本部役員体制となりました。新部長に小野洋平さん、新副部長に小林稔長さん、鈴木廣栄さん、新会計に菅学さん、県青連担当に本間清起さんがそれぞれ就任しました。

26年度活動計画については、組織の活性化・情報発信・地域づくりの3つの柱を重点目標に掲げ、結束力のある体制づくりの構築を宣言し、組織基盤・事務局体制の見直しを目的とした「組織再編検討委員会」の設置について説明しました。



左から新部長：小野洋平さん、新副部長：小林稔長さん、鈴木廣栄さん、新会計：菅学さん、県青連：本間清起さん（当日欠席）

topic
3/
14

次年度計画を策定、目標達成へ 平成25年度北越後農協ねぎ部会通常総会を開催

北越後農協ねぎ部会は新発田市内にて、平成25年度通常総会並びに研修会を48名の参加により開催しました。

通常総会では、同部会25年度の決算報告や事業実績などの報告があり、次年度の目標販売数量や販売金額、予算など次年度計画が承認及び決定されました。

同部会の25年度実績は、2月末の段階で、収量456t、販売金額は1億1457万円となり、次年度では収量550t、1億3750万円の販売金額を目標に設定しました。

研修会では、㈱ナビックよりやわ肌ねぎ販売対策・重点病害虫対策と亜リン酸資材の紹介・ハイプロNにおける試験実証結果について説明がありました。

26年度の『やわ肌ねぎにおける安定栽培・安定出荷』に向けて、部会での情報共有を密にし、部会員、JA役職員一丸となって目標達成を目指します。



挨拶をする小林八寿夫部会長

topic
3/
13

ねぎ出荷調製プラント設置 による安全祈願祭を実施 JA北越後青果物集出荷センター

当JA青果物集出荷センター内において、ねぎ出荷調製プラント設置に伴い、安全祈願祭を総勢20名が同席し開催しました。

導入に当たっては、関係機関支援のもと県単事業を活用して、本年の1月6日より工事を着工し、2月25日に無事工事が終了しました。

導入内容については、根葉切り機3台、皮剥き機10台、選別機2台からなる共選ラインとなっています。

事業主体を代表し宮島允組合長より、「シンプルな構成ですが、今まで以上に安全で効率的な共選作業が図られ、市場における有利販売に繋がるよう事業を展開し、部会員の皆様より安心してご利用いただければ幸いです。」と挨拶しました。

神事終了後には、導入した機器のデモンストレーションを実施し、根切りから選別までの流れを参加者全員で確認しました。



機器のデモンストレーションを確認する参加者

topic
3/
7

JA 北越後稲作部会が 通常総会を開催 JA北越後稲作部会

JA北越後稲作部会是新発田市内にて、部会員・役職員総勢60名の参加のもと通常総会を開催しました。総会では25年度の事業・収支決算報告、26年度の事業計画・収支予算、役員改選等について承認されました。

役員改選では部会長に宮村正義さんが再任されたほか、副部会長に中野久平次さんと桜井賢七さん、監事に五十嵐賢治さんと丸山昇さんが選任され、26年度は新役員体制のもと部会事業の運営を行います。宮村正義部会長は「昨年度の一等米比率は全体で83.3%と良い成績を残すことができました。引き続き部会員一丸となって高品質米の栽培に取り組んでいきます。」と挨拶しました。

総会終了後には小野田化学工業の鈴木昌氏、梅田俊和氏を招いて『苦土・微量要素の働き』について講演会を開催しました。肥料成分の特性や、肥料資材の紹介があり、出席した部会員は、真剣な面持ちで講演に耳を傾けました。

同部会では、25年度以上の高品質米栽培を目指して部会員・職員が力を合わせて取り組んで参ります。



挨拶をする宮村正義部会長

topic
3/
9

積極的な活動参加で女性参画活性化を目指す

JA北越後女性部が通常総会を開催

JA北越後女性部は新発田市内にて、JA北越後女性部通常総会を、女性部員、JA役職員総勢113名の参加により開催しました。総会では、事業計画で地産地消運動の実践・食育の取り組み・エコ活動としてペットボトルのキャップ回収運動を継続していくことや、若い世代の部員育成をめざしてフレッシュミズグループ「さくらフレッシュ」の活動の活性化などを提案、承認されました。

総会終了後は座談会を開催し、管内で開催されている集落座談会の資料を基に、JA常勤役職員から平成26年度のJA事業計画の説明を受けました。この座談会は、JA常勤役員との懇談会として、女性部員にJA活動をより理解してもらい、参画意識を高める目的で、総会と同時に開催しています。

菅秀寿女性部長は開会にあたり「女性部はJAや地域の活動に積極的な参加をしてきました。今後も多種多様な活動に参加し、色々な場面での女性参画を活性化していきましょう。またTPPについては、食に関

する部分ということで私たち女性部員が一番関心のあるところなので、家族の食を守るために私たちが意識を高めていきましょう。」と挨拶しました。

また総会に出席した宮島允組合長もTPP問題に触れ「TPPは、私たちの生活に直接関係する問題が多く含まれています。食の安全が脅かされ、社会不安も大きくなると考えています。JAと女性部は力を発揮して地域に貢献していくと同時に、今後は部員間の交流をより深めて、農業を守り、地域との交流をよりすすめ、地域の力となって女性部が発展してゆくことを望みます。」と結びました。



挨拶をする菅秀寿女性部長

topic
3/
10-12

顧客満足度向上へ全力

ホスピタリティ研修を実施

当JAは、課長補佐職以上70名と係長職89名の総勢159名を対象に、ホスピタリティ研修を営農センターにて3日間に渡り開催しました。講師にはオフィスらぞ代表の岩崎とも子氏を招き、ホスピタリティについてサービスとの違いや、顧客満足度を上げる応対マナー、他業種での好事例を学び、「顧客満足度から顧客感動に繋げるには」をテーマに、班ごとでグループワークを実施しました。

岩崎とも子講師は「同じ値段で販売しているものを必ずJAから購入してもらうには、人で選んでもらえるように、人に付加価値をつけていくことが重要です。」と講義で説明しました。

ホスピタリティ研修実施にあたり藤倉秀明常務は「この研修がJA全体に浸透し、職員一人一人がしっかりと意識を持って、組合員の皆さまに喜んでもらえるようお願いします。」と挨拶しました。

受講した職員は「ホスピタリティはサービスの先を行く顧客満足度の最高峰であり、サービスは当たり前の中で、その先に行くことがこれからの時代に必要だと感じました。」と話しました。

ホスピタリティ研修は顧客満足度向上、またもう一段踏み込んだ顧客感動に繋がるように今後も継続して実施していく予定です。



講義で説明する岩崎とも子講師

topic
3/
1

フレッシュミズグループで桜餅作りを実施

JA北越後女性部さくらフレッシュ

JA北越後女性部目的別グループのさくらフレッシュは、新発田市内でひな祭りの時期に合わせた桜餅作り講習会を開催し、部員11名が参加しました。

蒸しあがった道明寺粉が温かいうちに餡を包めるよう、分担して手際よく作業を進めました。桜餅作りは初めてという参加者も多かったのですが、とてもきれいに作ることが出来ました。

参加者は、「洋菓子是一人でも作れるけれど、桜餅のような和菓子はみんなで協力すると作りやすいので、またみんなで作ってみたいです。」と話しました。

さくらフレッシュはJA北越後女性部の若手中心組織フレッシュミズとして、部員自ら体験したい、挑戦したいことなどを積極的に提案し、現在17名の部員で活動しています。今後の活動では、和紙のランプシェード作り体験などを予定しています。



参加者みんなで楽しめる桜餅作りとなりました

みんな
元気！

お肉を食べて健康に

肉には健康に欠かせない大切な栄養素であるタンパク質(アミノ酸)が豊富に含まれています。毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんな元気に、健康になりましょう。「高齢者への肉食の勧め！」の筆者である日本獣医生命科学大学の西村敏英教授に、お話を伺いました。



肉は健康を維持する タンパク質の宝庫

「肥満傾向にある中高年にとって、肉食は肥満の元凶のようにいわれますが、肉は健康を維持するために必要な、良質なタンパク質の宝庫です。とりわけ高齢者は肉を食べることをお勧めします」というのは、日本獣医生命科学大学の西村敏英教授。

2013年に発表された日本人の平均寿命は、男性が79.9歳、女性が86.4歳。食生活の変化とともに、日本人の平均寿命は急激に伸びました。長寿の理由の一つに、肉を食べることで動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増えたことが挙げられています。

タンパク質の摂取量が不足すると、病気に対する抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなり、回復力も低下します。また、高齢者の場合、足腰の筋力

が低下して転倒しやすくなり、骨折を招く危険性も高くなります。

人間の筋肉・骨・血液・内臓などをつくるタンパク質は、20種類のアミノ酸からできています。その中でも、健康を維持するために必要な9種類の必須アミノ酸は、体内では作ることができず、食事で補うしかありません。肉には魚介類と同じように必須アミノ酸がバランス良く含まれています。特に肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、体内で吸収される効率も97%と高いのが特徴です。



肉が持っている 病気を予防する効果

肉は、健康を維持するのに重要なタンパク質の供給源ですが、最近、病気を予防する効果があることも分かってきました。筋力低下を防ぐ

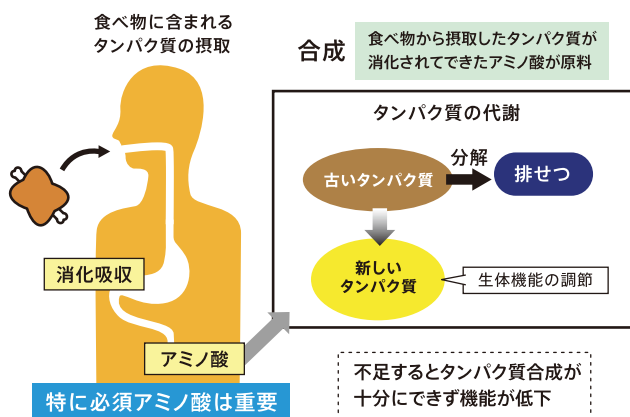


日本獣医生命科学大学 応用生命科学部
西村 敏英 教授

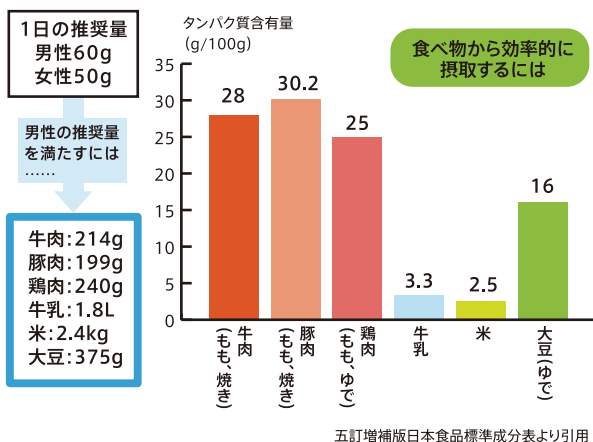
食品、特に食肉のおいしさと健康に関わる研究と著書多数。「高齢者への肉食の勧め！」(月報『畜産の情報』)では、高齢者の健康維持のためにお肉を食べることの重要性を解説している。



タンパク質摂取の重要性



食べ物100g当たりのタンパク質含有量



健康を維持する上で欠かせない肉に含まれる栄養素の働き

1 筋力の低下を防ぐ

タンパク質は、適度な運動と組み合わせると足腰の筋肉維持に役立つ。

2 貧血を予防

牛肉やレバーに含まれるヘム鉄は、植物の鉄分よりも吸収されやすい。

3 血圧の上昇を抑える

肉のタンパク質が消化酵素で分解されてできるペプチドは血圧上昇を抑制する。

4 免疫力向上

タンパク質は免疫力を高め、がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを向上させる。

5 うつ病の予防

不足するとうつ病を引き起こすとされる脳内物質のセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。

6 脂肪燃焼を助ける

カルニチンが脂肪酸と結合することで、運動により脂肪燃焼を促進。

だけでなく、老化や発がんに対する予防効果が期待される抗酸化作用もあるなど、さまざまな病気を予防するといわれます。

例えば貧血は若い女性だけでなく、高齢者でも10人に1人いるといわれています。その原因で特に多いのが鉄分不足。牛肉の赤身やレバーには、鉄分が豊富に含まれています。ハウレンソウは鉄分が多いことで知られていますが、肉に比べると体内に吸収されにくい構造になっています。それに対して肉に含まれる鉄分は、吸収率が植物性の鉄分の2〜5倍と高くなっています。

肉の赤身はいいけど脂肪は悪さをすると敬遠されがちです。しかし、脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にして脳卒中

を予防する効果があるという報告があります。では、どんな肉をどれくらいどの量食べればよいのでしょうか。「厚生労働省による大人1日のタンパク質摂取量を考えると、牛・豚・鶏の肉のどれでも約100gが目安です。肉を食べるときには、適量の野菜も取って、バランスの良い食事を心掛けてください」と西村教授。シンプルな肉料理としてすぐに思い浮かぶステーキや豚カツは、かむ力が落ちている高齢者の場合、食べにくいかもしれません。そんなときはシチューなどの煮込み料理や、加熱しても硬くならないひき肉や薄切り肉を使った料理、脂っぽさが苦手なら網焼きや蒸し物にするのもお勧めです。ぜひ、毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなの健康維持に役立てましょう。



親子で作って遊ぶ会。
廃材や自然物を使ってごちそう作り
おいしそうなパフェもできました。



21世紀の たからもの

松浦保育園
(新発田市荒川)

一人ひとりが安心して過ごし、
友だちと一緒に育ち合える保育
園をめざし、これからも成長を
保護者の方と一緒に喜び、共有
しながら見守っていききたいと思
います。

園庭の端には、これまたりっ
ぱな畑があり、春から秋にかけ
て様々な野菜を栽培し、収穫す
ると給食の食材に入れてもらっ
たり、家庭に持ち帰って、親子
クッキングなどを奨励していま
す。入園当初は、野菜が苦手な
子もいつの間にか、みんな「お
いしいー」と野菜大好きになっ
てくれます。

そんな中、0歳児から5歳児
まで44名が自然に交流しながら
遊んでいます。

松浦保育園は、目の前に月岡
温泉街が見渡せ、周りが田んぼ
に囲まれた自然豊かな保育園で
す。自慢は、広い園庭とモダン
な木造園舎です。園庭の真ん中
に樹齢百年はあると思われる樺
の木がそびえ（子ども達はトト
ロの木と呼んでいます。）銀杏、
どんぐり、桜の木など四季折々
楽しませてくれています。



2月3日、園庭に突如現れた鬼。みんなで豆をまいて
やっつけました。その後、春の訪れと福を運んできて
くれた福の神さま



松浦保育園の自慢は、何といても広ーい園庭。
今年は例年に比べて雪は少なかったけど、そりゃ
雪だるまをつくっておおはしゃぎでした。



収穫したじゃがいもで、クリスマス会には
年長組さんがシチューを作ってごちそうし
てくれました。みんなで楽しく会食です。



春1番に、保育園の畑でじゃがいもを収穫し
ました。

その後、さつまいも、アスパラ、夏野菜、
大根など保育園の給食にはもちろん、お家
にも持って帰って親子クッキング！どんな
料理に変身したかな？



☆型のきゅうり作りに大成功！



7月にはおみこしを作っ
て夏まつり。夕方から親
子一緒でおまつりごっ
こ、大盛況でした。



きたえちごの 元気Kids!

ゆりな
嶋村 侑莉奈ちゃん



お父さん 友太さん
お母さん 紀子さん
(聖籠町亀塚)

侑莉奈ちゃんは家族みんなの愛情をたっぷりもらい、元気いっぱいな女の子です。

毎日大好きなおばあちゃんと一緒にあそんだり、動物が好きで特に猫が大好きなのでひっかかれてもめげずに猫を追いかけて遊んでいる活発な女の子です。

春から子供園に通い始める侑莉奈ちゃん、大好きなおばあちゃんに手作りカバンを作ってもらい張り切っています。

ご両親は、これから沢山お友達がふえ、益々元気に侑莉奈ちゃんが成長してくれる事を願っているそうです。



(聖籠支店)

わたしの趣味 紹介します

きめこみパッチワーク

長谷川とし子さん (米子)



長谷川さんは冬期の1月～3月の週一回、米子公会堂を借りて60代～80代の13名できめこみパッチワークを楽しんでいます。

もともとは、冬の間に気軽におしゃべりできる場所を求め、始めたのがきっかけだそうです。今では【リハビリ教室】と名付け、自家製の漬物などを持ち寄りながらおしゃべり、ストレス発散のため、みなさんで“一冬に一品”を目標に自分のペースで楽しく取り組んでいます。

『きれいに作品が出来上がった時にとても達成感が味わえるし、メンバーと楽しく協力しながら取り組めることが何より嬉しい』とみなさん常に笑顔で生き生きとしていらっしゃいました。

『きめこみパッチワークは、ハサミと目打ちだけで誰でも簡単にきれいに仕上がるのでおしゃべりが好きな方、ぜひ一緒に始めてみませんか?』と話してくださいました。

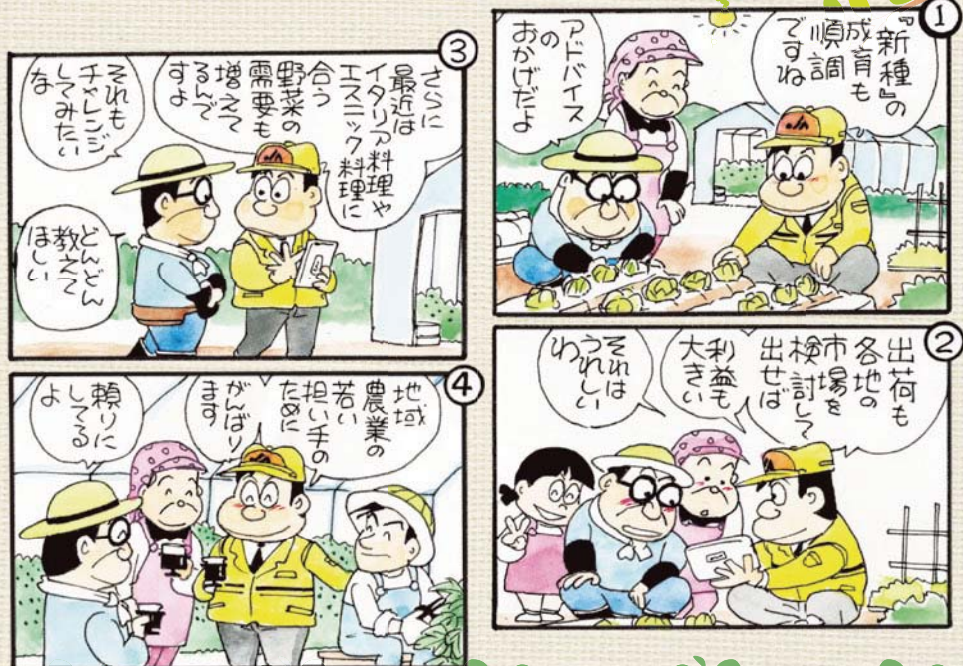
(紫雲寺支店)

JAが地域をつなぐ 人を支える

農家と二人三脚でレベルアップ

農業経営を少しでも向上させようと、農家と二人三脚で頑張っているのがJAの営農指導員です。農業経営の技術・経営指導、新しい作物や技術の導入、農畜産物市場の情報提供などはもちろん、JA地域農業戦略策定の「要」として担い手の育成や確保、農地のフル活用、食の安全・安心対策などに取り組んでいます。

(監修＝三重大学招へい教授 石田 正昭)



ユネスコ無形文化遺産の
「和食」

主役は旬の新鮮食材



©よい食P

タケノコは春の“使者”

日本の里山で春の訪れを感じさせる代表格がタケノコです。タケノコは、主にモウソウチクなど春先に地面から芽の出かけているものを食用にします。日本や中国では昔からいろいろな料理に使われています。新鮮なものは生や軽く湯がくだけで刺し身や焼き物として、風味を最大限味わうことができます。煮物としては土佐煮や若竹煮が有名です。また、吸い物の具にしたり、八宝菜などの炒め物にも使われます。加工品としては水煮の缶詰などのほかメンマなどにも加工されます。

栄養成分はタンパク質に富み、カリウムや食物繊維の他、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを含んでいます。食物繊維はコマツナやキャベツと同程度であるとされています。

収穫作業が「竹の子掘り」と称して季節の観光行事としても親しまれているほか、「雨後のタケノコ」などタケノコにまつわることわざや比喻も多く、それだけ日本人に親しまれている食材といえます。

(監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子)



ひとくちメモ

“春”を味わう「たけのこご飯」

タケノコを使った料理の代表格が「たけのこご飯」です。醤油や酒で調味した出汁(だし)で鶏肉、油揚げ、にんじん、ゆでたタケノコをさっと煮、その煮汁と研いだ米を加えて炊き上げ、蒸らすときに具を戻します。甘い香りと出汁との調和のとれた「たけのこご飯」は、春を感じさせる料理として根強い人気があります。



「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ファンになっていただく、という運動です。

作ってみよう!

家庭菜園



今月の野菜

上手に育て
おいしく食べる10カ条

ズッキーニ

ズッキーニはカボチャの仲間のペポ種の一つで、節間が短縮されて伸びないので、つるなしカボチャとも呼ばれています。サマースカッシュという別名もあります。

50年ほど前に導入された当初は、食習慣になじまず利用が伸びませんでした。近年、洋風料理に向いていることが知られるようになり、消費が伸び始め、図のように果色・果形の異なる新品種も種々出回るようになり、人気は急上昇しました。

ズッキーニの性質をよく知り、上手に育て、うまく利用するポイントの10カ条は次の通りです。

(1) 濃緑の長形、キュウリを一回り大きくしたものが代表的な品種ですが、同形の黄色、丸形の緑、黄色など多彩になりました。早めに種子を手配し、苗を育てましょう。

(2) 苗作りは3号ポリ鉢に2粒まき、本葉が開いたころ1本立ちにし、本葉3~4枚のころ畑に植え出します。

(3) 茎は短縮され、葉が大きく株元付近が込み合った状態に育つので、多湿を嫌います。畑は排水の良い場所を選び、畝は高めに作り、ポリマルチをして育てましょう。

(4) 葉が大きく、葉柄は中空で、風に振り回されたり、つるが反転すると折損し、傷口から病原菌が入りやすいので、図のように短い支柱を株元に交差させて立て、葉柄をひもで結び付け固定します。



濃緑



黄色



花ズッキーニ



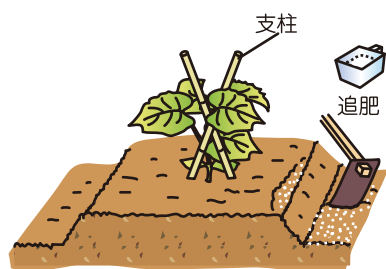
薄黄緑



緑



黄色



追肥はフィルムを上げて生育盛りのときに半月に1回、元肥は植え付け半月前に畝全面に耕し込む

(5) 育ちが盛んになってきたら、株元付近の葉を1~2枚、果実を2個ほど摘除し、込み合いを防ぎます。

(6) 雌花は短縮した茎の各節に付き、開花後の肥大は早いので、長形種は長さ20cmほどに、卵形種は直径6~7cmぐらいになったら早めに収穫します。開花後4~5日で収穫できますのでお見逃しなく。

(7) 開花時、ハウス栽培では早い時期に雄花を探して人工受粉することが必要ですが、露地栽培では訪花昆虫が活動するので、放置しておいてもよく実止まりします。

(8) 多湿状態の天候が続くときは、果実に花びらを付けておくと、しおれた後で果実が腐りやすくなるので、花びらは早めに取り除きます。

(9) 代表的な食べ方は、トマトやナスなどと一緒に煮込むラタトゥイユ、油で一度炒めてから煮込むとカロテンの吸収も良くなります。

(10) 簡単なのは輪切りにしてバターで炒めてチーズの付け合わせに。ゆでて塩とレモン汁を振ってサラダに。縦に薄く切って帯状にし、ゆでて軟らかくして、サーモンやトマトなど彩りが良い材料をまきオードブルに。花の中にチーズや肉を詰めて揚げたり蒸したりし、イタリア料理風にと用途は大変広がります。

Home garden



買っちゃいましたコーナー 連載11回目!

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?
前から欲しい車でした。購入できてよかったです。
- ②このお車に乗って行ってみたいところは?
北海道、九州方面にいきたいですね!
- ③当車輛センターを選んだ理由は?
日頃、わがまを聞いてもらっています。今後も期待しています。



加藤 健一さん
(新発田市曾根)

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 渡辺 栄治

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!

日曜日も
相談OK!

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

☎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下記窓口まで、お気軽にお問い合わせ・ご相談下さい。

新発田支店	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		

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。

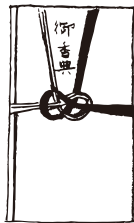


安心と信頼のJA葬祭

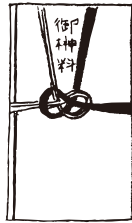
～ご安心くださいJAだからこそできる葬儀があります～

いざという時の、葬儀マナー その1 不祝儀袋のマナー

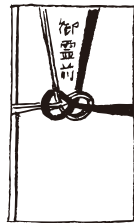
宗派によって表書きが違うので、どの形式の葬儀なのかを確認して準備を。



御香典／御香料
仏教のほとんどの宗派で通夜や葬儀で使う。浄土真宗は「御仏前」を。



御神料／玉串料／御神饌料
神式で使用する。霊祭（法事）のときは「御神前」も。



御霊前
仏式、神式、キリスト教式のいずれにも使える。相手の宗教がわからないときに。

Q 不祝儀袋はどのように選ぶの？
A 葬儀の形式に合わせて選びます
仏式では黒白か銀一色、神式では黒白、白一色、銀一色の結びきりの水引がかかったものを使います。
結びきりには不幸が重ならないようにという意味。御霊前は通夜、告別式の時に各宗教で共通して使えます。

③ 上側の角を折ってかぶせる。



④ 左側の角を折って、かぶせて包む。



① ふくさを広げ、不祝儀袋を右寄りの中央に置く。



② 右側、下側の順に角を折る。

Q 弔事の時のふくさの使い方は？
A 慶事と逆になるので気を付けて
不祝儀袋はそのままバッグやポケットに入れて持ち運ばないように。紫やグレーといった地味な色のふくさや小さな風呂敷に包んで持って行きましょう。ふくさの包み方は慶事と逆になるので気を付けます。

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

ご自宅へのお出張相談・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あり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割引
- 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・灯籠）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

JA北越後農産物直売所 旬のお知らせ

爽やかな春の雰囲気を感じさせる彩りも鮮やかなレシピを紹介します。

パンナコッタ ~いちごでさくらの飾り切り添え~

〈材料〉ココット6皿分

生クリーム	400 ml
牛乳	100 ml
砂糖	50g
粉ゼラチン	6g
バニラエッセンス	少々
越後姫	6粒

作り方

- ①粉ゼラチンを大さじ 1.5 の水に浸す。
- ②生クリーム・牛乳・砂糖・レモン汁を鍋に入れ、沸とうさせる。
- ③沸とうしたら火を止め、ゼラチン・バニラエッセンスを加える。
- ④ココット皿に移し、冷蔵庫で冷やす。

※いちごの飾り切りの作り方

- ①いちごのへたを取り、中心に向かって切り込みを入れて桜の花びらの先端を作る。
- ②いちごをスライスし花びらを作ります。いちごの大きさにもよりますが5枚位に。小さいいちごは4つに切りいちごの個数を増やします。
- ③サクラの形に並べて出来上がり。

みなさ〜ん、長い冬が終わって待望の春がやってきましたよ〜！
4月は「越後姫」の甘味が最高にのってくる時季です。
農作業が本格化してお忙しい方も多いと思いますが、たまにはこんなスイーツを手作りして、思い切りデザートを楽しんでみるのはいかがでしょうか？新年度も北越後の旬を取りそろえて皆様のお越しをお待ちしていま〜す！



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

しばた軽トラ市を定期開催します！ 出店者も募集中！

「しばた軽トラ市」は、歩行者天国となったメインストリート商店街で、軽自動車等を店舗に見立て採れたて野菜、飲食物、雑貨を対面販売する市です。

昨年ご好評いただいた「しばた軽トラ市」を、今年は定期開催します！

- 開催日 4月13日(日)、5月11日(日)以降11月まで月1回、第2週末に開催予定
- 開催時間 10時～13時
- 会場 メインストリート商店街(中央町交差点～石川小路交差点)
- 内容 軽自動車を店舗に見立て、野菜、果物、加工品、飲食物、雑貨などを対面販売します。
- その他 5月11日のしばた軽トラ市の出店者を募集しています。
出店車両：原則、軽自動車
出店料：1回 1,000円
申込締切：4月25日(金)まで
※詳細は事務局へお問い合わせください。
参考資料として「開催告知兼出店申込書」を添付しました。
- お問合せ先 しばた軽トラ市実行委員会事務局(いきいきスタンプ事務局内)
TEL 0254-22-3053 FAX 0254-24-5534
E-mail : iki2@mocha.ocn.ne.jp

JA北越後ふれあい市オープン

今年もふれあい市が始まります。皆様のご来店、心よりお待ちしております。
各店舗オープン日には、お買上げの方に先着で粗品を進呈いたします。

店舗	オープン	曜日	時間	粗品	先着
五十公野	4月27日(日)	水・土・日	6:00～10:00	花 苗	200名様
佐々木	4月20日(日)	日	8:00～11:00	ポット花苗	100名様
加 治	4月13日(日)	日	6:00～11:00	たまご(10ヶ入)1パック	200名様

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

北蒲原郡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

〈有料広告〉

健康
百科

今飲んでいる薬の歯科への影響について



新潟県厚生連豊栄病院
歯科部長

今村 麻枝男

医学の進歩により多くの病気を救えるようになり、医科で治療の方が歯科を受診する機会も多くなりました。しかしながら治療のため飲んである薬の中には歯科に影響のあるものがあります。今回はその例をいくつか紹介しま

す。
糖尿病薬（血糖をさげる）の中には作用時間の長い薬があり、その場合は低血糖（昏睡）に注意が必要です。歯科治療中吐きそうになるという理由から食事をせずに来院される方がいますが、糖尿病の方の空腹時の歯科治療は低血糖発作を起こす危険性があります。歯科に受診する際は食後に受診するのが良いでしょう。

脳梗塞や心臓病の治療のために抗凝固薬（血液さらさらの薬）を飲まれている方がいます。抜歯等の出血を伴う処置であっても、一般的に抗凝固薬は休薬しないで処置を行

います。自己判断で飲むのをやめなくてください。止血が難しい場合は担当医と連絡を取り、薬を調整してもらったり、血の止まり具合を術前に検査してから抜歯する場合もあります。

骨粗しょう症薬（骨を強くする）を飲まれている方はまれに抜歯後の傷の治りが悪くなる場合があります。長期間服用していたり他に糖尿病等の病気がある方は担当医に骨粗しょう症薬の休薬や変更を依頼します。できれば服用を開始する前に歯科を受診し、必要な治療を終わらせてから薬を開始するのが望ましいです。

抗がん剤は副作用で白血球が減少する場合があります。このような時にはなるべく歯科治療を延期し、副作用が改善する時を待って処置を行います。また口内炎などの副作用がでることもあり、治療中は歯科での専門的な口腔ケアをおすすめします。

歯科に影響のある薬は他にも多くあります。安心安全に歯科治療を行うためにも歯科を受診する際は今飲んでる薬を必ず提示してください。

トラブル
回避の
基礎知識

施術料を前払いしたエステサロンが突然閉店

施術料を前払いしたエステサロンが突然閉店したという相談が増えていきます。

【事例】脱毛エステの施術料を前払いしたエステサロンが突然閉店し、連絡が取れなくなった。6回コースだったが2回しか受けておらず、有効期間はまだ半年以上ある。再開しないなら4回分は返金してほしい。

このような場合、支払い方法によって対処法が異なります。

◇現金による前払いの場合

サロンやサロンが依頼した弁護士などから状況を説明したり、施術を引き継ぐサロンを案内されたりすることがあります。こうした場合、未施術分の返金を期待することは難しいため、引き継ぎの条件などをよく確認して対応を検討しましょう。

一方、サロンの消息が不明（いわゆる夜逃げ）の場合には、打つ手がありません。

◇クレジットカード

（翌月一括払い）の場合

返金を求めたり支払いを拒絶したりすることはできませんが、クレジットカード会社によっては、契約から一定期間内で



あれば未施術分の返金に応じることがあります。早急に申し出てみましょう。

◇クレジットカード
（リボ払いなど）または
個別クレジットの場合

早急にクレジット会社事情を伝え、今後の支払いを止めるための文書（支払い停止の抗弁書）を出します。消費者はサロンとの問題が解決するまでは、今後の割賦代金の支払いを拒むことができません。施術の再開が見込めない場合は、サロンとの契約を解除した上で、クレジット会社との間で清算することになります。既払い金を返してもらうことはできません。

前払いで長期間にわたる契約をすることには大きなリスクが伴います。施術1回ごとに支払う都度払いが安心です。

〈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



新発田市豊田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

ファミリー居酒屋
かめぞい
☎ 27-6656

JA葬祭センター指定
ムーンホール
せいろ
葬儀式場 ☎ 27-8058

学生納付特例および若年者納付猶予制度について

Q 今年、二十歳になるのですが、学生のため、所得がなく国民年金保険料を納付することができませんがどうしたらいいのでしょうか？また、来年卒業予定ですが、もし就職が決まらなかった場合はどうなりますか？

A 国民年金は、二十歳になると法律により加入が義務付けられ、保険料の納付が必要となります。納付が難しい場合は、申請し承認されることにより保険料の納付が免除されたり、猶予されたりする制度があります。免除や猶予されている期間については、年金を受け取るために必要な期間に入るため、老後の年金や、万が一の病気や事故などによる障害の年金を受け取るために備えることができます。

ご質問の学生の方については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。ただし、本人所得が一定額以上の場合には認められません。また、卒業後厚生年金や共済組合に加入されない方で国民年金保険料の納付が困難な場合は、「免除・納付猶予制度」が設けられています。免除制度については、納付義務のある本人・配偶者・世帯主の前年の所得が審査の対象となります。納付猶予制度については、三十歳未満の方が対象となりますが、本人・

配偶者の前年の所得で審査されるため免除制度に比べると、受けやすくなります。詳しくは、お住まいの市区町村役場の国民年金担当窓口、またはお近くの年金事務所国民年金課へお問い合わせください。

Q 学生納付特例を受けた期間、また、免除・納付猶予された期間の保険料と年金はどうなるのですか？

A 「学生納付特例」や「免除・納付猶予」の承認を受けた期間には、保険料を納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。

そこで、これらの期間は、十年以内であれば古い期間から保険料を納付することができ、「追納制度」が設けられています。保険料を追納すると納付された期間として年金が計算されます。ただし、老齢基礎年金を受けられている方は追納することができません。

保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。追納制度をご希望の場合は、お近くの年金事務所国民年金課へご連絡ください。

子育て相談

話し掛けて

産声で生まれた赤ちゃんは、おなががすいても、暑くても寒くても、どこか痛くても泣くだけです。泣き声を聞いたお母さんは「おなががすいたのね」「暑いね」と考えて乳を飲ませたり、衣服を脱がせたりします。赤ちゃんはそれで満足なので、泣きやんで機嫌。

子育てで初めのうちはそんなことの繰り返しです。ただ、母子の集まりで見ていると、乳を飲ませたり、おむつを取り替えるときも、よく話し掛けているお母さんがいる一方で、黙って静かなお母さんもいます。尋ねると「赤ちゃんに話しても、まだ何も分からないから」と言います。

確かに声掛けしても、赤ちゃんは何も分かりません。お母さんの声がただ耳に入るだけで、お母さんは何も言っていないと思うのです。しかし、赤ちゃんの耳には、外の音や声が入っているという研究があります。だから分からなくても聞いているのです。

赤ちゃんが生まれて1カ月もたないころ、お母さんと



お話しすることがあります。赤ちゃんの機嫌が悪そうときでも、お母さんがしゃべりだすと、いつの間にか機嫌です。これはおそらく赤ちゃんがおなかの中にいたときから、いつも耳にしていたお母さんの声に慣れていたからだと思います。

生まれてからは、もっとはっきりお母さんの声が聞こえるので「おや、いつか聞いたことがある声だな」と反応したのでしょ。

普段から赤ちゃんに何かと話し掛けましょう。乳を飲んでるときも、おむつを取り替えながらも、抱っこしたときも、話し掛けていると、お母さんが大好きになります。眠そうとき話し掛けていると、安心して眠ってしまいます。

赤ちゃんは生まれたときから、いつも聞いていたお母さんの優しい声が大好きなので

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: 8,640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://nttbj.itp.ne.jp/0254243017/>

★その他、詳細につきましてはお問い合わせください。

牡羊座
(3.21-4.19)
新しいことをスタートさせるチャンスです。自分の可能性を試してみ、飲みのプランを立てるのも幸運

牡牛座
(4.20-5.20)
冷静に考え、行動できます。持ち前の粘り強さを発揮して、趣味や特技に励むと手応えを感じられそう

双子座
(5.21-6.21)
知的好奇心が旺盛になる時期。興味を引かれる分野についてとことん調べて、共通の目標を持つ人との交流も吉

蟹座
(6.22-7.22)
頑固になりがち。周囲のアドバイスには素直に耳を傾けてみて。伝統芸能を鑑賞することで良い気晴らしに

獅子座
(7.23-8.22)
積極性がつきを呼ぶ期間です。やりたかったことにチャレンジをお花見などのアウトドアレジャーもお勧め

乙女座
(8.23-9.22)
さいななことでクヨクヨしやすいため一人の時間を満喫してリフレッシュを。神社参拝も開運のきっかけに

Readers' Voice

読者の声

今月のテーマ
花粉症または心機一転したこと

キャベツの芯でお手軽キッチン菜園を試してみました。そしたら、何と、何と緑色のかわいい葉が次から次へとできて、びっくり。その葉を摘んで温野菜の彩りにしています。緑が本当にきれいですよ。
プランターにはサニーレタスのこぼれ種が芽をだしてきました。夜には、大きなポリ袋でおおい、大事に大事に育てています。毎日、見るのが楽しみです。
(新発田市 I・C)

三月は(孫の誕生日、高校合格、私の一足早い古稀祝と)ちっちゃい孫から大学生の孫と総勢十五名の小団体?ゆっくり温泉に入り楽しい一泊旅行が出来ました。少しでも可愛い孫と一緒に居る時間が欲しいと、よくばっています。これからも健康に気をつけ、パズルでボケ防止して、ミニ菜園も楽しんで…
(新発田市 H・H)

今年は雪がほんとに少なかったので、花粉は早くからとびまわり元気に活動して…。人間はだんだん元気がなくなってしまいます。今のうち薬、マスク、ティッシュなどなど5%のうちに買っておく母ちゃんです。ちなみに、今年はちょっとはいいけど、ホワイトデーはビールつきでした。
(新発田市 A・S)

私は花粉症ではないのであまりつらさなどわかりませんが、目がゆくなったりした時など気をつけたいと思っています。
(新発田市 M・F)

そろそろ農作業も始まる頃ですが、この雪です。天候の不順で作業も慎重にやろうと思

っています。越冬作物は小雪でも良いのですが、此後の天候次第でどうなるものやら心配です。
(新発田市 O・S)

4月はいよいよ新年度の始まるの月。学校、職場でそれぞれ、入学や異動の時期です。消費税も上がり、かなり険しい年度になると思われますが、心機一転し、新たな旅立ちの一步をふみ出しましょう。
(新発田市 U・M)

一言、この冬、暖かみのある竹トンボを200本ほど作り、子供達に差し上げて、喜んでもらっております。小生は少年の頃から小鳥カゴやスキー竹、横笛、鳥さし棒、竹馬など竹細工が好きで、作って遊んでおりました。今の年齢になりボケ防止のためゲートボールと竹細工で楽しんでおります。
(新発田市 I・K)

毎年この時季になると鼻づまりと臭いが感じなくなり美味しい物も半減します。花粉の飛散が一日も早くなくなるといいなあと思っています。
(新発田市 K・K)

三月に入って雪が降り、何時になったら春かと思っていたら我が家にも春の知らせの福寿草が咲きました。今年もミニ菜園で頑張るぞう。
(新発田市 S・S)

我が時代には「花粉症」なんて無かったようだ。今思えば早春の花吹雪だった四半世紀後はトップニュースとなり対策は厚労相からだ。時代は変わった。
(新発田市 Y・M)

今年は今まで何もなくのこの頃くしゃみ出で困っています。花粉症かななんて思う今日この頃です。きたえちご大好きです。畑の事出ていました。勉強になります。楽しみです。
(新発田市 I・K)

私には孫が四人います。その二人が今春、大学生と中学生になります。時の流れの早いことを実感し、「ゆめ」にむかって大きく成長して欲しいとねがっているパパです。あやちゃん、いぶちゃん応援しているよー。
(新発田市 N・S)

5年ぶりに友人と会う事になり、数ヶ月前から心機一転ダイエットに夢中になっています。体が少し軽くなった様に感じます。
(新発田市 W・M)

平野歩夢くん凱旋パレードを見て、益々ファンになりました。パレードで見せてくれたあの笑顔、とってもいい笑顔でした。
(新発田市 N・Y)

退職3年目に入ります。旅行や本業以外にやりたかったミニ就労等々、ギッシリスケジュールを楽しみながら過ごしました。3年目は今までの長い人生を振り返る悟りの旅とダイエットを目標にしています。
(新発田市 Y・Y)

4月と言えば、春爛漫、行楽シーズン到来。でも今の時季になると嫌な花粉症に悩まされますね。何か良い手立てはないものかと農家では、春一番、農作業の始まりです。今冬雪も少なく、天候不順の予報も耳にしますが、気になりますね。農業情勢も良くない中、でも頑張るしかありませんね。良くなる事を願いつつ…
(新発田市 S・S)

5月号のテーマ

「広報でこんな記事を読みたい!」です。

※テーマ以外にも応募お待ちしております。

アスパラの塩焼き

日本酒

アスパラの塩焼きと

野菜

春の到来を告げるアスパラガス

アスパラを煮て

みずみずしく

安眠満腹!

日本アニメ・マンガ専門学校

マンガクリエイター科

小松 美隆さんの作品

クロスワードパズル

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

1	5		10	12		17
2		B	7			
			8		14	
		6			13	
3				11		18
			9			15
4						16

タテのカギ

ヨコのカギ

先月号の答え

ソツギョウ

＜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 新発田市島淵字弁天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。

今月の Recipe 2014.4

ウド巻き焼き肉

調理時間

15分

(1人分 262kcal)



撮影：大井一範

<材料> (2人分)

ウド……………100g
長ネギ……………10cm
牛もも肉(焼き肉用)……………200g
A [ニンニク(すりおろし)……………1片
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1
<たれ>
コチュジャン……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2

<作り方>

- (1) ボウルにAの材料を混ぜ、牛肉を漬けて約5分置きます。
- (2) ウドは5cm長さに切り、皮を厚めにむいて、3〜4mm角の棒状に切ります。酢水(水カップ1に酢小さじ1※材料外)にさらします。
- (3) ネギは5cm長さの細切りにします。
- (4) フライパンに油を熱し、肉の両面を強火で焼きます。
- (5) ウドの水気をよく切り、ネギと一緒に肉で巻きます。
- (6) たれの材料を合わせ、肉に添えます。

レシピは、切り取って
レシピ集として保管
いただけます。



食のはなし ウド

しゃきしゃきとした食感が特徴です

ウドは、春の訪れを告げる野菜で、古くから山菜の一つとして親しまれてきました。ほのかな甘味と苦味、しゃきしゃきとした食感が味わえます。

江戸時代から栽培され、地下の室(むろ)で光を当てずに白く育てる「軟化ウド」と、日光に当てて軟白せずに、緑色に育てた露地物の「山ウド(緑化ウド)」があります。主に出荷しているのは、「軟化ウド」です。

ウドの成分は94%が水分ですが、血圧を正常に保つ働きのあるカリウムが含まれています。

生のまま、またはさっとゆでて、あえ物や酢の物、サラダにすると、香りと歯触りが楽しめます。その他、天ぷら、煮物、炒め物、汁物の実にもします。

料理するときは、皮には産毛があり、繊維が強く、あくが強いので、皮を厚くむくのがポイント。また、空気に触れると茶色くなるので、水にさらします。含め煮やあえ物など、白く仕上げる料理の場合は、皮をむいて、切ったらすぐに酢水に5〜6分漬けましょう。

ウドはほとんど捨てる部分がなく、穂先、茎、皮と全て使えます。強い茎やむ

いた皮は、細く切ってあく抜きをし、きんぴらにすると、無駄なくおいしく食べられます。

選ぶときは、太くて締まっているものを、先までピンとしていて、全体に産毛がしっかりしているものを。保存するときは、光に当てると硬くなるので、新聞紙に包んで、涼しい所に置きましょう。切ったものは切り口をラップで包み、ポリ袋に入れ、野菜室に入れます。

新発田のレシピ!



みずの油炒め シャキシャキした歯ごたえ

●材料 (4人分)

みず菜(塩漬け)……………600g
薄揚げ……………2枚
にんじん……………50g
油……………大さじ2
A [しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごま油……………少々
白ごま……………少々

●作り方

- ① 塩抜きしたみず菜は4cmに切る。薄揚げは熱湯で油抜きにして千切り、にんじんも4cmの千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、Aを加えてさらに炒め、火を止める前にごま油を少し入れる。
- ③ 器に盛り付け白ごまをふる。

<画像提供>

旬の会企業組合の旬の田舎弁当より
旬の会企業組合 TEL/FAX 0254-23-6623

*レシピは『しばたのおかず』(開港舎)を参考

旬の田舎弁当

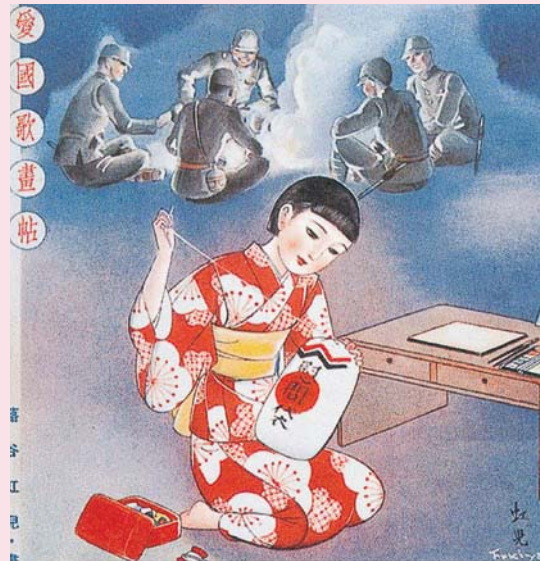
次回 4月24日

有機の里交流センターで開催

『そして今年も逝く』 「令女界」 口絵
1937 (昭和12) 年12月号



『慰問袋』 「少女倶楽部」 口絵
1939 (昭和14) 年8月号



中国で盧溝橋事件が起きた年、自画伝を雑誌「令女界」に連載中だった虹児は、12月号にはその最終章に加え、巻頭口絵『そして今年も逝く』を描いている。1年間の連載を無事に終えての自身の感慨であったろう。クリスマスの贈り物を抱え外車を背に立つ洋装のヒロイン。“贅沢ハ敵ダ”と声高に叫ばれる時代が近づいていた。読者に夢を贈るのが抒情画家の仕事——と自覚する虹児だが、しかし情報局から睨まれないように、一見豪奢に見えるこの絵に施した工夫の数々が興味ぶかい。夜空に探照灯が走る、百貨店の垂れ幕には「祈武運長久」、驚くのはハンドパックの飛行機！ 民間航空機のない時代ゆえ、

空軍の重爆撃機なのだ。さらに、ロールス・ロイスのヘッドを飾る彫像は、ギリシャ彫刻の勝利の女神・ニケを模したものであると。なるほど、「銃後の護り」を描いたと弁解できる工夫を何重にも施していたのだ。人気作家や画家たちは陸、海、空軍のいずれかに属して戦意高揚の宣伝に駆り出されたが、虹児は大日本航空美術展に『天兵神助』を出品するなど、空軍派の一人であった。郵政博物館で開催中の「少女たちの憧れ〜虹児展」では、戦地の兵隊さんに慰問袋を送った世代の方々も熱心にご覧になっている。

(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

今月も沢山のお便り有難うございます。さて心機一転の月、4月でございますが、当JAでも人事異動が発令されました。内容につきましては別紙を御一読願います。(M) は引き続き広報担当になりましたので、今年度も引き続きよろしくお願ひします。

今月号より表紙と輝りについて、連動した掲載にさせていただきました。今年度は生産者の皆さま、北越後の農畜産物によりスポットを当てた記事を企画しますので、もう少々お待ち下さい。

来月号のテーマは「広報でこんな記事が読みたい」ということで読者の皆さまからご意見を頂戴できればと考えております。広報誌を通じて対話ができるような企画も思案中です。(M)



この広報紙は地球環境に配慮したエコパルプを使用しています。

理事会だより

■ 2月臨時理事会 開催日 平成26年2月25日

協議事項

- (1) 農産物直売所について
集落座談会対応、役員の減俸処分等について決定

■ 2月定例理事会 開催日 平成26年2月28日

協議事項

- (1) 不良債権の処理方針について
原案通り決定
- (2) 諸規程等の制定および一部変更について
定款の一部変更等について、総代会に提案する内容を原案通り決定
- (3) ㈱ライフサポート北越後の役員の選任について
常勤取締役と監査役の選任を原案通り決定
- (4) ㈱めぐりサポート北越後の設立について
役員候補者の選任、定款等を原案通り決定
- (5) 役員報酬審議委員会委員の変更について
青壮年部役員改選に伴う委員の変更を原案通り決定

報告事項

- (1) 1月末仮決算事業実績について
- (2) 決算見込み損益総括表について
- (3) 内部統制チェックリスト(平成25年12月末基準)の実施結果について
- (4) 1月分苦情・相談等受付状況について
- (5) 平成26年度ほっとコーナーの休日営業について
- (6) ㈱ライフサポート北越後全農准会員加入について