広報

人と地域とJAをつなぐ

きたえちご

2014
9月
Vol.206

JA北越後

左から　伊藤　秋吉さん　大沼　敏彦さん　佐藤　寿夫さん
阿部　定雄さん　宮崎　善男さん

輝らり

新発田のいちじく出荷スタート

JAの職場！ 徹底解剖

≪家庭菜園≫ 連作にも強く、長期収穫も狙える小松菜

みんなのよい食プロジェクト
食は日本の未来
JAグループ

今月のきらり輝

朝採りの甘みがのった旬の味！

新発田のいちじく出荷スタート

新発田市住田（加治支店）いちじく出荷目合わせと伊藤秋吉さんの圃場を視察

今月のきらりは、加治集荷場と伊藤秋吉さんの圃場から旬のいちじくについてお届けします。加治地区では、いちじくの品種「桝井ドーフィン」を生産者5名、ハウス圃場の総作付面積35ａで栽培しています。

加治支店管内でいちじくを栽培している佐藤寿夫さん、伊藤秋吉さん、宮崎善男さん、大沼敏彦さん、阿部定雄さんの5名は、加治集荷場で出荷目合わせ検討会に参加し、市場関係者2名、ＪＡ担当者2名の計9名で今年度産のいちじくについて出荷の確認を実施しました。

最初にいちじくの色付きやサイズついて市場関係者より説明があり、糖度は実際に試食をして確認しました。今年度産の作柄について佐藤さんは「生育状況は良好で、いいものが採れそうです。サイズ、色付きも良好ですが、朝から夜にかけての気温差がほとんどないのが残念。気温差があると甘みも増すので、夜はもう少し涼しくなってほしいですね。」とお話いただきました。今年度産のいちじくは8月10日から出荷が始まり、11月中旬までを予定しています。

次に伊藤さんのいちじく圃場にて、現在の生育状況を視察させていただきました。圃場では、きれいな色の付いた

きたえちご

2014年9月号

■Contents

今月の輝らり 2
きたえちご News&Topics 4
JAの職場徹底解剖 7
大きくなあれ!未来のたからもの 8
笑顔をパシャリ Smile広場 9
きたえちご life 10
作ってみよう!家庭菜園 13
きたえちご インフォメーション.....14
ギャラリー 露谷虹児 20

■今月の農産物

秋に実りの時期を迎える「無花果(いちじく)」。この季節を楽しみに待つ方も多いのではないのでしょうか。優しい独特の風味とプチプチとした食感はいちじくならではですね。

いちじくは「花が無いのに実が実る」ということから、漢字で「無花果」と書きますが、花が無いのではなく実の中にあるプチプチした部分が花にあたります。また、「いちじく」の呼び名は、「毎日一つずつ熟す」ことから「いちじゅく」→「いちじく」となったとも言われています。

甘く上品な香りの他、熟した実を半分に割った時の美しい色も楽しみの一つ。甘露煮やコンポートにしてひと手間加えてもまた違った味わいとなり、食べ方により楽しみも広がります。当JA産も間もなく旬を迎えます。収穫の時期が待ち遠しいですね。

■JAデータ

(平成26年6月末現在)

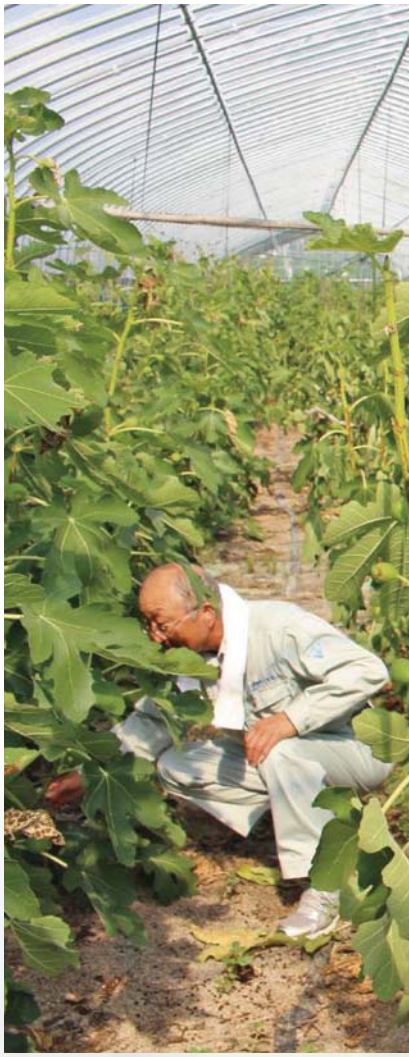
組合員数	17,304人 (+45人)
うち正組合員数	9,498人 (+2人)
うち准組合員数	7,806人 (+43人)
出資金	33億3,359万円 (+39万円)
貯金	868億1,039万円 (+37億4,987万円)
貸出金	297億2,222万円 (△3,341万円)
長期共済保有高	5,049億1,748万円 (△19億6,484万円)
販売品販売高	18億6,867万円※ (+6億2,122万円)
購買品供給高	8億8,042万円※ (+2億9,340万円)
職員数	420人 (+2人)

(　　)は前月対比
※平成26年4月からの実績です。

いちじくの生育状況を皆さんで確認しました

きれいに色付いたいちじく!甘そうですね!

試食をして糖度を確認する市場関係者



大きないちじくが出荷されるのを待っていました。伊藤さんは「いちじくの収穫は毎日朝の4時ごろから始まります。体力勝負なのはもちろん、この暑さなので体調に注意しながらの作業になります。毎日収穫して品質を保ち、Lや2Lサイズの甘いいちじくを沢山出荷したいですね。」と熱意を語りました。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

当JA管内では、加治地区のほか五十公野地区と聖籠地区で日本いちじくが栽培されており、9月下旬にこちらも出荷が始まります。そのまま食べるのはもちろん、甘露煮やジャムなど一手間加えると長く楽しめますね♪

農産物データ〈北越後のイチジク〉

品種……桝井ドーフィン・日本いちじく(蓬莱柿(ほうらいし))

旬の時期……桝井ドーフィン(8月～11月)
日本いちじく(9月下旬～11月)

生産地……加治地区・五十公野地区・聖籠地区

topic 8/12

お盆準備で大盛況

農産物直売所でお盆市開催

農産物直売所は、恒例となったお盆の花市を営農センター敷地内の低温倉庫下屋を臨時の会場に開催し、同時に農産物直売所では早朝営業を実施しました。毎年8月12日にふれあい市島潟店でお花市を開催していたのに合わせ、昨年からスタートした農産物直売所がお盆市を展開。午前6時から開店で、7時までの間に来場者は400名を超えました。

低温倉庫下屋の花市臨時会場では、お盆用の花が沢山並び、選んだ花を両手に抱える来場者が列を作りました。農産物直売所の店内では、花と野菜を一緒に購入する来場者も見られました。「お盆で供えるお花と野菜を買いにきました。帰省してくる息子や集まる親戚に美味しい野菜を振る舞いたいです。」と買い物を終えた来場者に笑顔でお話いただきました。

早朝から大勢の来場者で賑わいました

topic 7/30

JA北越後管内で第2回葉たばこ本畑圃場巡回を開催

北越後葉たばこ生産組合

北越後葉たばこ生産組合は、管内葉たばこの第2黄色種について、本畑巡回並びに検討会を23名の参加により開催しました。この巡回の目的は、8月5日前後より葉たばこの収穫作業が本格化する時期となり、全穫前の目合わせも兼ねての実施となりました。

本年産葉たばこの生育状況については、平年に比べ7日程度早く推移していますが、7月上旬の連続降雨などの天候が影響し、病害の発病が早まり平年よりやや多い被害を受けています。この現状を踏まえ耕作者間では、適期収穫と薬剤による防除を徹底することで被害を抑えることを共通認識として確認しました。全体の作柄は概ね良好であることから、管内の第2黄色種で昨年以上の品質と、出荷量76,128kg、販売金額152,256,000円を目指します。

圃場で生育状況を説明する新潟県たばこ耕作組合の矢田義彦部長

topic 7/29

役員コンプライアンス研修会を実施

情報管理の在り方を学ぶ

当JAでは、営農センター2階会議室にて役員コンプライアンス研修会を、役員23人の出席のもと実施しました。研修内容は「何故コンプライアンス違反が起きるか」、「身近に起こりやすいコンプライアンス違反について」、「情報管理とは何か」、「自組織のコンプライアンスの現状を見直し、改善策を考える」の4項目を中心に、それぞれの事例を織り交ぜて行われました。

講師には、㈱アイビーウィルの安村嘉教氏を招き、コンプライアンス違反事例研究では、身近にある話題と直結する事例をもとに、どのようなコンプライアンス違反に抵触するかを出席した役員全員と考え、積極的な意見交換が図られました。

出席した役員は、自分が行動しているなかでコンプライアンスに抵触する部分がないか確認を行うとともに、JA組織のコンプライアンス意識向上のための施策を実施していくことで認識を共有しました。

研修のプログラムを説明する㈱アイビーウィルの安村嘉教氏

topic 7/23

グラウンドゴルフで会員間の親睦深まる

第5回グラウンドゴルフ大会を開催

JA北越後年金友の会は、新発田市カルチャーセンターにおいて、会員88名、役職員4名の参加により、第5回グラウンドゴルフ大会を開催しました。

開会にあたり、齋藤俊夫年金友の会会長は「JA北越後で年金を受給する同じ仲間として、グラウンドゴルフ大会を通じて親睦を深めていただきたい。」と挨拶しました。

大会は、各支部の会員がグループとなり、個人対抗による熱戦が繰り広げられました。参加者からは「天気も良く気持ちよくプレーできました。日頃の練習の成果を出せたホールもあれば出せなかったホールもありますが、今まで一緒にプレーしたことのない方とのラウンドは新鮮で良かったです。」と感想をいただきました。

結果は下記の通りです。

総合優勝　河村　富美子 様（紫雲寺支部）

【男性の部】	優　勝	神田　忠征	様（紫雲寺支部）
	準優勝	森田　幸作	様（紫雲寺支部）
	第３位	松永　　登	様（紫雲寺支部）
【女性の部】	優　勝	河村　富美子	様（紫雲寺支部）
	準優勝	曽我　ミチ	様（紫雲寺支部）
	第３位	猿子　　悦	様（加治支部）

一打一打が真剣勝負

topic 8/1・4

アスパラガス夏秋どり収穫終了までの管理を指導

アスパラガス栽培指導会を実施

青果物集出荷センターは、新発田市内の４会場で「アスパラガス夏秋どり～収穫終了後の管理」についての栽培指導会を普及指導センター本間昌彦課長代理とJA園芸指導担当職員が講師となり、生産者64名の参加のもと開催しました。

アスパラガスの夏秋どりでは、1.病害虫防除、2.かん水管理、3.追肥、4.収穫の4点が主要な管理作業となります。病害虫防除では、枯死茎葉や発病茎の抜き取りや下枝を整理することで株元の通風を良くし、適切な薬剤を散布することで茎枯病や斑点病の発生を抑制できます。かん水管理は、アスパラガスの収量に大きく影響するため重要な作業となります。土壌が乾燥してしまうと萌芽数が減ってしまうため、少量多回数のかん水で土壌水分の調整が不可欠です。追肥に関しては15日から20日の間隔で実施し、8月末までには終了します。遅い追肥は養分転流を遅らせてしまうので注意が必要となります。そして収穫については、根気強く毎日行うことが一番となります。収穫を続けることで、新しい萌芽の発生を促し、新しいりん芽が形成されることで株が大きくなり、また無駄な立茎がなくなり貯蔵養分が増え、株元の風通しが良くなり防除薬剤が付着しやすくなることで病害を抑制することに繋がります。

アスパラガスは春というイメージですが、当JAのアスパラガスの出荷量の約7割は夏秋（7～9月）に収穫され出荷されます。親茎を立茎した下から新しい芽が次々と萌芽してくる為、春の品物比べると緑色は薄くなりますが、美味しいアスパラガスができます。

アスパラガス栽培指導会の様子

topic 8/17

夏の風物詩で地域の繋がり活性化へ

加治支店で盆踊り大会を開催

当JA加治支店と加治・金塚地区の農家組合長会は、加治支店駐車場にてJA北越後加治支店盆踊り大会を開催し、地域住民約230人が来場しました。この盆踊り大会は、6月の農家組合長会議で決定した農家組合活性化対策の一環として実施され、今回初の取組となります。テーマに「みんなで一緒に楽しい地域の輪を広げよう」を掲げ、地域住民との繋がりやコミュニケーションを深めることが目的です。

盆踊り前には子供たちへのお菓子まきや、来場者へかき氷・玉こんにゃくなどが振る舞われました。盆踊り大会は、向中条盆踊り保存会の全面的な協力のもとで開催し、地元役員・農家組合長会代表が大人と子供の部門に分け踊りの審査を行い、優勝者から10位までに景品を贈呈しました。

盆踊り大会に参加した来場者からは「老若男女が一緒に笑顔で踊っている姿をみると昔を思い出します。このような取組を未来に繋げていってほしいと思います。」と感想を述べられました。

老若男女が一緒に楽しめる盆踊りとなりました

topic 8/5

親子でアスパラ入り太巻きづくりを開催

親子料理教室を開催

JA北越後女性部は、新発田地域交流センター調理室にて、小学生親子を対象にした「親子料理教室」を実施しました。会場では、親子10組・25名が旬のアスパラガスと新潟県産牛肉を使用したアスパラ太巻きに挑戦しました

一人一人焼いた卵焼きも入り、ボリューム満点の太巻きになりました。子供たちが上手に巻けるか心配でしたが、女性部講師の手本を見ながらみんなで器用にアスパラ太巻きを完成させました。試食では、それぞれの自信作を口いっぱいに頬張り、大人も子供も手作りの美味しさを改めて噛み締めました。

毎年参加している親子からは「親子そろって夏休みの楽しみになっています。来年子供が中学生になり最後ということで寂しく思います。」とコメントをいただきました。

立派なアスパラ太巻きが完成！

topic 8/12~27

心の健康と職場の健康を見直す

メンタルヘルス及びハラスメント研修会を実施

当JAでは、営農センター2階会議室を会場に、係長職以下の職員を対象としたメンタルヘルス及びハラスメント研修会を6回に分けて実施しました。研修の目的は、メンタルヘルスに対する知識・対策を認識し、職場における心のケアを図ります。また、ハラスメントに対する未然防止策を学び、健全な職場環境の構築を目指すものです。

講師には、新潟県農業団体健康保険組合の福永恵さんを招き、ストレスの対処法や個々の性格や人間関係の持ち方を分析するエゴグラム分析、エゴグラムを活用したストレス管理法について解説がありました。ハラスメントについては、セクシャルハラスメントやパワーハラスメントに代表されるハラスメントの定義を学び、ハラスメントが職場にどのような悪影響を与えるか事例をもとに説明がありました。

講義を受けた職員は「自分の性格を分析してストレスの解消法や対処法を学べたのは良かったです。ハラスメントは、定義から与える影響まで今までわからなかった部分を学習することができました。職場全体でコミュニケーションを向上させ、気持ちよく働ける職場にしていきたいと思います。」と抱負を述べました。

エゴグラム分析について説明する福永恵講師

topic 8/18

雨上がりのターフに213人が奮戦

第13回JA北越後ゴルフ大会開催

当JAは、新発田市内にある中峰ゴルフ倶楽部で第13回JA北越後ゴルフ大会を開催し、組合員、取引先企業、役職員合計213人（57組）が参加しました。雨上がりの酷暑のなか、熱戦が繰り広げられました。

JA北越後ゴルフ大会は、毎年“米の日”の8月18日に開催され、18ホールストロークプレーハンデ戦（9Hペリア方式）で競技し、組合員や関係機関、JA役職員の親睦を深める場となっています。

表彰式では、地元農畜産物の牛肉やパイオニアポーク、特産品のアスパラガスや、今が旬の夏野菜詰め合わせセットをはじめ、農作業で使用する一輪車などが当たる百姓（100位賞、200位賞）セット等JAならではの景品を用意し、会場を盛り上げました。また参加賞として参加者全員に聖籠産の巨峰を手渡しました。

結果は優勝者、倉島清志さん、準優勝、長谷川清一さん、３位、布施敏勝さん

レディース優勝＝斉藤満里さん

スピーチをする準優勝とベストグロス賞（グロス80）を獲得した長谷川清一さん

topic 8/1

常勤役員と畜産部会役員との懇談会を開催

JA北越後畜産部会

JA北越後畜産部会は、JA常勤役員との懇談会を開催し、総勢19名が参加しました。

畜産部会からは、牛乳を各種イベントや会議等で利用し消費拡大を図ること、並びに消費拡大に関する広報活動の提案がなされました。また、飼料価格高騰によるコスト低減を図るために、飼料用米の生産や利用をした場合に飼料用米の保管場所を確保することや、購入飼料等の代金について迅速な資金対応について要望がありました。

これに対してJAは、生産者の経営安定への支援に努め、畜産物の消費拡大についての提案と支援を行なうこと、飼料用米の保管場所については生産や利用の状況を見ながら検討して行きたいと回答しました。

畜産情勢は厳しい状況ですが、JAとしてより一層の畜産振興を図るため、生産者と積極的に連携を図り、課題解決を目指すことを確認しました。

懇談会では現状の課題について積極的な議論がなされました

ＪＡの職場！徹底解剖

TAC担当のお仕事編！

JAの業務を担当職員と一緒にご紹介します！

TACとはTeam for Agricultural coordination（農業コーディネーター）の頭文字をとったものです。
T（とことん）A（あって）C（コミュニケーション）が合言葉です。

肥料農薬の推進・配達

圃場の状況などから一番適切な肥料農薬を提案します。佐々木支店管内の斉藤悦子さん宅へご注文の品物をお届けしました。いきなり撮影してすみません！

相談業務

斉藤さんは水稲から園芸まで幅広く作付けされています。今日はアスパラガスの夏秋どりについて、圃場の状況や収穫したものの状態について相談がありました。TACができてからコミュニケーションがより良くなったとお話いただきました。

指導業務

TAC担当は圃場で栽培指導も実施します。斉藤さんの圃場で気がついたところを指導します。水稲から園芸まで指導分野は多岐に渡ります。

気を使わせないで話せるTACに

まだ話をしたことのない組合員の方も多いですが、少しでも顔をあわせてお話ができればと思っています。また、気を使われる方も多いのですが、変な気を使わせないで何でも話せるTACを目指します。毎週水曜日にTACミーティングを実施し、そこで各TAC担当が持ち帰った意見や要望を取りまとめます。みんなで情報を共有して、今後の訪問に生かし、沢山の質問に確実にお答えできるよう努めていきます。

プロフィール

営農経済部営農振興課
TAC担当佐々木支店駐在

小島（こじま） 要（かなめ）（37歳）

趣味：**ランニング**（10キロ走ります）
好きな食べ物：**お米**
一言：**「お嫁さん大募集中です！」**

TAC担当のお仕事って？

主な業務は1．相談機能、2．指導機能、3．営業（渉外）機能の3本柱から構成されており、相談機能では、人農地プランや経営安定対策などの農政関連からハウスリース等の補助事業関連、園芸振興相談から新規就農者支援などを行い、指導機能では稲作指導、栽培技術指導、生産履歴記帳指導をメインに実施し、営業（渉外）機能では米出荷契約並びに肥料農薬の推進と農業政策や営農に関する様々な情報提供を展開します。

大きくなあれ！未来のたからもの

まごころ保育園しばた
（新発田市城北町）

まごころ保育園しばたは、平成23年4月に新設開園し、今年度4年目を迎え現在152名の園児が元気いっぱいに過ごしています。

毎年、年長児が中心になり園庭の畑にはさつまいも・じゃがいも、プランターにきゅうり・トマト・パプリカ・ゴーヤなど、たくさんの夏野菜を栽培し収穫しています。毎日水やりし育てていく中で、野菜の成長する様子に喜びを感じている子ども達です。収穫した野菜は、毎日の給食や「夏野菜ピザ」・「じゃがいももち」などのクッキングを行い、美味しく楽しくいただいています。毎月の「食育の日」には、食育集会を行い子ども達に「食」の大切さを伝えています。

また、「絵本の読み聞かせ」を大切にし、絵本に興味が持てるよう工夫しています。今年度の「全国訪問　おはなし隊」の来園も2回目になりました。

「英語であそぼう」の取り組みを始め、保育園外部から外国人講師を招き、絵本・歌・ゲーム・カードなどの遊びから英語を取り入れ、あいさつや食べ物・動物の名前など身近な英語に触れる中で、興味が持てるよう楽しい雰囲気の中で進めています。

たくさんの方々と関わり、いろいろな経験をし「心と体の元気な子ども」「思いやりのある子ども」「自分で考え行動できる子ども」に育つよう、保護者や地域の皆様のご支援をいただきながら、地域に愛される保育園であるよう努めていきたいと思っています。

今年は「全国訪問お話し隊」が来園しました。大きなトラックに大喜びの子どもたちです。

「どれにしようかな～」たくさんある絵本の中からお気に入りを探します。550冊あるそうです。青空の下で絵本を読みました。

大きな家と車も手作りです。1歳児は大喜びです。

ペットボトルのシャワーはとってもいい気持ち!!

3歳児は手押し車。

園庭で元気に遊びます!

5歳児は跳び箱に挑戦!!何度もチャレンジしています。

給食後にぞうきんがけをする5歳児。足腰が丈夫になります!

食育の日の小煮物にハートのにんじんが入ります。

みんなでさつまいも畑の草とりをしました。秋の収穫が楽しみ!

「これからじゃがいもを植えるよ!」初めてじゃがいも植えを体験しました。

2歳児はお兄さん、お姉さんがお世話している野菜を見学!「きゅうり大きいね」

大きくなったじゃがいもを収穫してクッキング♪いももちを作りました。

年に1度のハロウィンパーティー。仮装してみんなで踊ったよ!

「In the morning」は朝の挨拶の歌です。みんなで元気よく歌います!!

笑顔をパシャリ

Smile広場

スマイルひろば

きたえちごの元気Kids!

佐藤　優樹（ゆうき）くん　（4年生）
愛美（あいみ）ちゃん（2年生）
心音（ことね）ちゃん（1歳2ヶ月）

お父さん 大作さん、お母さん 美さん（新発田市島潟）

元気いっぱいのお兄ちゃん優樹くん、妹のお世話をよくしてくれる優しい愛美ちゃん、そして、佐藤家のアイドル心音ちゃん。とっても仲良しの３人兄弟です。

心音ちゃんが生まれてから、兄弟の結束力が強くなったとお母さんがおっしゃっていました。

優樹くんと愛美ちゃんは今、『妖怪ウォッチ』のゲームに夢中だそうです。心音ちゃんはアンパンマンが大好きで、最近はブロック遊びも覚えて、取材におじゃました時も楽しそうに遊んでいました。

お母さんは「３人とも元気で優しい子に育ってほしい」と話してくださいました。

（新発田支店）

我が家のペット紹介します

スミおばあちゃんと仲良しムーちゃん

大竹　スミさん（新発田市浦）

とてもおとなしいムーちゃんは大竹家のアイドル。夕方になるといつもスミさんと散歩に出掛けます。５年前に家をリフォームし、スミさん、孫夫婦の正和さん、幸子さんが同居後、まもなくムーちゃんが大竹家にやってきました。

ムーちゃんの大好きな物は、ミニトマトとトウモロコシと孫嫁の幸子さん。昼間はスミさんと仲良しなのですが、幸子さんの車の音がするとソワソワします。

入口のドアは開ける事が出来ないので扉の所で幸子さんが入ってくるのをクンクンしながらずっと待っているそうです。

スミさんは「幸子さんの事をお母さんだと思っているんでしょうね。やっぱりお母さんが帰ってくればそちらに行ってしまいます」そう笑って話してくれました。

幸子さんは８月に無事男の子を出産されました。ムーちゃんにも弟？が出来ました。お姉さんとしてこれからは幸子さんを独占する事もなかなかできずスミさんと過ごす時間も増えるのかもしれませんね。

（松浦支店）

きたえちご life

地域に密着した管内の情報をお伝えします

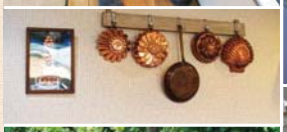
今月のお店

PATELIN（パトラン）

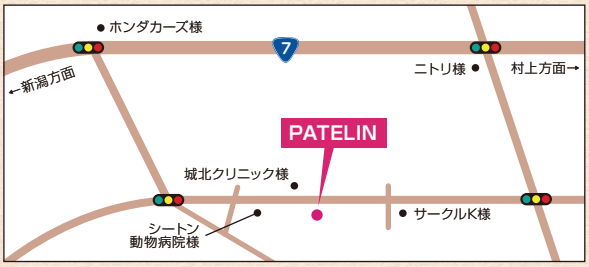
今月は新発田市中曽根町のPATELINさんをご紹介します。明るいイエローの外観の建物と手作りのベンチ、おすすめ商品の書かれた看板がお客様を迎えてくれます。駐車場にはオーナー手書きのお菓子のイラストが描かれており、素朴でかわいらしい作りとなっています。お店の始まりは、現在のオーナーシェフの大竹直樹さんの曽祖父のお父様の頃に創業した駄菓子屋さんからだそうです。現在のオーナーが修行を終え、Uターンされた際に洋菓子コーナーを設けたことにはじまり、現在に至っています。「PATELIN」の由来は、小さなふるさとという意味からきているそうです。

ケーキを作る際は、素材にこだわり、上質なものを使用しているそうで、商品にもオーナーの想いが表れています。大竹さんは「ケーキにも旬があります。通年通して決まったものを提供することも出来るが、そのお菓子の１番のおすすめの時期に合わせたものを提供することで、季節感を演出し、お客様にも旬を感じていただきたい。」と語られました。

目指すところは、フランスの焼き菓子屋のような店構えだそうです。毎年ひとつずつ店内外の木工家具を手作りしているそうですが、そんなところにもオーナーの愛情が感じられます。特別な日はもちろん、店内でジェラートやケーキを召し上がることもできますので、ぜひ足を運んでみてください。



住　　所　発田市中曽根町1−3−26
TEL/FAX　0254−22−3048
営業時間　10：00〜19：00
定 休 日　水曜日



おすすめ商品のご紹介♪

当JAからは、ケーキにはかかせない「いちご」を１年をとおして購入いただいている他、秋になるといちじくの在来品種でもある「蓬莱柿」をご利用いただいています。特に春に使用する「越後姫」は、飾りに使用した時に、箱を開けた瞬間の甘い香りがとてもいいそうです。この時期でも楽しむことのできる越後姫を使用したジェラートは、口どけもよく、あざやかなピンク色でふんわりと甘い香りが漂います。秋になると、いちじくのコンポートをはさんだ「いちじくのショートケーキ」の他、生の栗から加工して作る「新栗のモンブラン」がおすすめだそうです。また、お店の名前の付いた「ガトーパトラン」は、フランスの名店が提供するケーキをアレンジし、再現したもので、シンプルながらとてもおいしく仕上がっています。

大竹さんに生産者へのメッセージを伺うと、「おいしいイチゴを作っていただき、ありがとうございます。可能な限り、地産地消で応援させていただくので、自信をもってこれからもおいしい農産物を作ってください。越後姫が全国に広まる様、期待しています。」とお話いただきました。

収穫の秋

直売所だより

お彼岸フェア

新鮮な野菜・果物・お花を取り揃えてお待ちしています

9月18日(木)～20日(土)

さらに20日は臨時朝市も開催

朝6時から開店しま～す

試食はいかが？
生産者オリジナルの
レシピが聞けます

良いものは
お早めに！

新米（こしいぶき）　ぶどう・梨・いちじく

秋の北越後は旨いものがいっぱい!!

JA北越後農産物直売所

新発田市島潟字弁天1449-1
JA北越後営農センター脇
営業時間／9：00～18：00
定 休 日／毎週火曜日
T E L／20-8801
★ただし、火曜日が祭日の時は営業いたします

JAが地域をつなぐ 人を支える

都会の人たち 農村へようこそ

都会の人たちが農山村に滞在して自然や文化に触れ、人々と交流するグリーン・ツーリズムが盛んです。JAグループでは農協観光が中心になって、子どもたちはもちろん、シニアや親子向けなど世代を超えた取り組みを行っています。田植えや稲刈りなどの農業体験や祭りなどへの参加を通して、食料・農業・農村への理解が深まることが期待されています。（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

種類も料理法も多彩なナス

日本人にとって馴染みのある庶民的な野菜の１つがナスです。原産地はインド東部といわれ、その後、ミャンマー、中国を経由して日本には奈良時代に奈須比（なすび）として伝わりました。宮中に仕える女性たちの言葉で茄子（なす）になりましたが、地方によって「なすび」と呼ばれるのはこのためです。

世界各地で独自の品種が育てられ、種類が豊富なのもナスの特徴です。日本では約180種類、世界では約1,000種類と言われています。日本で栽培されるナスのほとんどは果皮の色が紫または黒紫ですが、欧米では白、黄緑、明るい紫、さらに縞模様など様々です。

多彩な料理法があるのも特徴です。漬物のほか焼く、煮る、揚げるなどあらゆる方法で調理されます。他の野菜と比べると、栄養価やカロリーなど特に多いわけではありませんが、淡白な味で他の食材とも合わせやすく、また油をよく吸収するので料理しやすい食材です。

「秋ナスは嫁に食わすな」というのは、秋ナスはおいしいので嫁を憎む姑（しゅうとめ）の心境を示しているという説と、体を冷やすことから嫁の体を案じたという説があります。　（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

夏のご飯食には糠（ぬか）漬けを

糠漬けは、米糠を乳酸発酵させた糠床の中に食材を漬けこんで作る日本の食文化で、現在の形ができたのは江戸時代初期とされています。糠のビタミンB_1が野菜に吸収されるので、脚気を防ぐ効果があったとされています。ご飯、味噌汁、糠漬けの朝食は日本人の原風景とも言えます。塩分を控えたい方は、醤油をかけずに、ショウガのすりおろしや切りごまを添えるとよいです。おいしくいただけます。

JAPAN EXPO 2015 MILANO

2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。ＪＡグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。

作ってみよう!

家庭菜園

今月の野菜

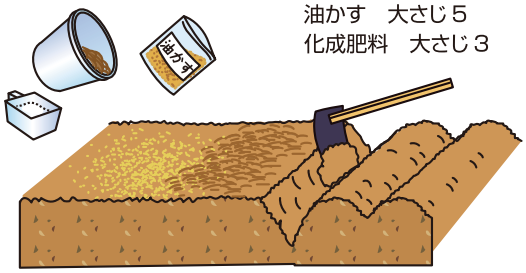
連作にも強く、
長期収穫も狙える

小松菜

在来のカブから分化した古い歴史を持つ漬け菜の一種です。その名は江戸時代に、現在の東京都江戸川区の小松川周辺の特産であったことから小松菜と呼ばれたと伝えられます。

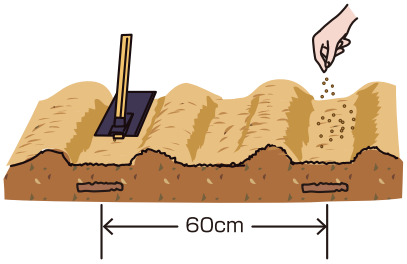
耐寒性があり、暑さにも強く、ほとんど周年的に栽培することができる上に、土壌病害の発生が少なく、毎年同じ場所に連作できるので、畑面積にゆとりのない家庭菜園でも容易に取り入れやすい特徴を持っています。

〈1 平方 m 当たり〉
堆肥　3〜4 握り
油かす　大さじ 5
化成肥料　大さじ 3



20cm の深さに耕し込む

くわを前後に動かして底面をできるだけ平らにする
種子は溝全面に行き渡るように丁寧にまく



抜き取り収穫

摘み取り収穫

まきどきは8月下旬〜9月中旬です。種まき後20〜30日で収穫できます。冬〜春の良品収穫にはビニールトンネル栽培がお勧めです。

葉形や彩りの異なる多くの品種・系統がありますが、近年、市場で人気が高いのは、丸葉で厚く葉色の緑が濃い品種（多くはチンゲンサイの性質を取り入れた改良種）です。

育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒い時期に良品を得るには、元肥に完熟堆肥や油かす、化成肥料などを、畑全面にばらまき、20cmくらいの深さによく耕し込んでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、伸びが遅いようなら、15〜20日ごとに、化成肥料と油かすを列間にまき、くわで軽く土に耕し込みます。

秋のうちは諸害虫にやられやすいので、べた掛け資材やネット類を被覆して飛来を防いだり、早めに薬剤を散布して防ぎましょう。

収穫は通常葉長が22〜25cmくらいになったら株元から抜き取り、あるいは刈り取りますが、少量ずつの利用なら、葉を付け根部分から摘み取ってもよいです。

私の庭先菜園では、5mほどの畝長の栽培ですが、摘み取りやはさみでの切り取りにより、小松菜を毎年長期にわたり収穫し続け、大変重宝しています。

節間はとう立ちするまでほとんど伸びないので、低草姿のままで良質なおいしい葉を得ることができるのです。その場合は品種選びが大切。一番長い期間では6月中旬まきで7月中旬から3月末まで、実に250日間取り続けた実績があります。最後はとう立ちした花蕾（からい）をナバナとしておいしく楽しみました。来年お試しなさってはいかがでしょう。

コラム 和食は世界一おいしい長寿食

食文化史研究家●永山久夫

◆「一升餅」は「一生餅」

イラスト：永山久夫

日本人の人生は、米で始まります。

生まれた赤ちゃんが、母乳を離れて、初めて口にするのがご飯。１年目の誕生日には「一升餅」を背負わされて、座敷をよちよちと歩かされます。

餅には、神様の力が宿っており、そのお力で赤ちゃんに健康力がつき、一生元気で過ごせますようにと、お祈りするわけです。

「一升餅」は、「一生餅」に通じているのは、言うまでもありません。

米は日本人の主食であり、日本人が穏やかで、いつもスマイルが絶えないのも、米があって安心できるからなのです。みずみずしい水田がある限り、日々の生活は何の心配もない。少なくとも、昔の日本人は、そのように考えていました。

秋になれば、１年分の米、つまり、１年分の安心が収穫できるのが日本列島なのです。

米が取れたらよオ　　米のおまんま食えるよオ
富士の山ほどよオ　　生みそ添えてねー

東北地方で昔歌われた豊年満作の唄。年に１回、新米ご飯を味わえる季節がやってきました。新米の味は格別。炊きたてご飯のほのかな甘さを引き立ててくれるのが生みその味。生みそには、消化酵素や麹（こうじ）菌が多く、満腹するまで食べても、腹もたれしませんでした。

◆和食文化が花形輸出産業に

和食文化が2013年、ユネスコ（国連教育科学文化機関）無形文化遺産に登録されたこともあって、日本人の食文化が世界中で注目されています。

「おいしい、美しい、ヘルシー、長生き」と、和食は人類の理想食と称賛する人たちも少なくありません。

WHO（世界保健機関）の発表によりますと、日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で、前年（83歳）に続いて世界一です。

先進国を中心に、どこの国でも老人人口が急増しており、高齢先進国・日本の食事システムは、これからも世界中の関心を集めていくでしょう。

「和食式長寿文化」は、これからの花形輸出産業になる可能性だってあるのです。

和食の主役はご飯であり、ご飯をおいしく味わうための献立が「一汁三菜」。

一汁はみそ汁や吸い物で、三菜は「主菜」と「副菜」、そして「副々菜」です。三菜は三品のおかずが付くという意味で、主菜は魚系が中心ですが、時には肉料理も付きます。副菜は二つあり、まず野菜料理の「副菜」、続いて豆腐料理や納豆、煮豆など大豆系を中心とした「副々菜」です。

◆世界トップの長寿大国を生んだ和食

汁物も主菜、副菜、副々菜も、季節ごとの旬の食材を中心に用いるのが、和食の決まり事で、食卓に並べられた料理や彩りを見ただけで、季節が分かるように盛り付けます。

「日本人は、米のご飯を食べて魚、大豆、野菜、海藻、山菜などをおかずにする。この食事システムが、世界トップの長寿大国にしているのだ」。世界の日本食、つまり和食評なのです。和食では手前に主食のご飯を置き、右隣にみそ汁、その中間に漬物皿、その向こうに主菜、副菜、副々菜と並べます。栄養のバランスの取りやすい組み立てになっているのです。

〈有料広告〉

広報誌「JA北越後」に広告を出しませんか

1 掲載位置・募集数
掲載位置はページ下段。
最大4〜12枠（1ページあたり最大2枠）とする。

2 規格・掲載料（税抜）

2枠	1枠
縦60㎜×横180㎜	縦60㎜×横90㎜
1回	1回
30,000円	15,000円

3 お申込み先
企画管理部企画総務課（担当：宮川）までお申込み下さい。

大人も！子どもも！
みんなで楽しめるスポーツイベント！

城下町しばたスポーツフェスタ

普段あまり運動していない人でも気軽に楽しめる参加者体験型の「スポーツコーナー」や、新発田の歴史や自然、食にふれる「第９回城下町しばた歴史ウォーク」など盛りだくさんの内容です。９月28日（日）はみんなで五十公野公園陸上競技場へ集合！

●**日時**　９月28日（日）　９：30 開会
●**会場**　五十公野公園　陸上競技場

◆**スポーツコーナー（無料）**

＜申込不要・当日参加＞「チャレンジコーナー」「パン食いレース」「ちびっこレース」「体力測定コーナー」等
＜要　事　前　申　込＞「アルビレックス新潟レディース　スマイルサッカークリニック」（定員100名）
＊選手等がサッカーの楽しさ、プレー上達の秘訣を伝授します
・対　　象　小学１年～６年
・申　込　期　間　８月１日（金）～９月17日（水）
・申込み・問合せ先　TEL 22－9534（新発田市生涯学習課スポーツ推進係）

★スポーツコーナー

◆**第９回城下町しばた歴史ウォーク（要事前申込・参加費１人 500円）**

「参勤交代の道（26km）」「米倉大庄屋の道（15km）」
「城下町しばたの道（10km）」「五十公野御茶屋の道（7km）」の計４コース
＊市内中心部をめぐる「城下町しばたの道（10km）」に新名所「白壁兵舎」が登場
・申　込　期　間　８月１日（金）～９月17日（水）
・申込み・問合せ先　TEL 22－3101（新発田市健康推進課めざせ100彩推進係）

★城下町しばた歴史ウォーク

●**その他**　お楽しみ抽選会、飲食物販売コーナーあり
・詳細はホームページまたはチラシ（９月１日市内全戸配布）をご覧ください
・市ホームページ「城下町しばたスポーツフェスタ」
(http://www.city.shibata.niigata.jp/view.rbz?nd=1144&ik=1&pnp=621&pnp=1144&cd=14864)

≪担当≫　新発田市健康推進課めざせ100彩推進係　斎藤
TEL 0254－22－3101　　FAX 0254－21－1091
電子メール（課代表）　kenkou@city.shibata.lg.jp

豊栄病院祭

●**日　時**　10月４日（土）　午前10時～午後２時
●**会　場**　ＪＡ新潟厚生連　豊栄病院
●**テーマ**　楽しくつくろうみんなの健康
●**内　容**　健康チェック、健康相談、医師・職員による寸劇、フリーマーケット・白衣を着ての記念撮影 など
●**問い合せ先**　豊栄病院　総務課　TEL 025－386－2311

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・残念ばーてぃー
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
年中無休 即納OK!!
株式会社ホシノ商会
(025)377-4645(代)

〈有料広告〉

健康百科

「整形外科はいらないのか」

豊栄病院整形外科部長
吉田　桂

先日、日本の平均寿命が世界一との発表がありましたが相も変わらずただ単に長生きさえすればおめでたい、みたいな報道にはがっかりです。亡くなるまでの要介護期間は男性で9年、女性で13年、つまり日本の健康寿命はかなり短いのです。要介護となる原因の第2位にランキングされるのは整形外科が担当する関節の病気や骨折です。きちんと治療すれば健康寿命を長くできるのに現実はそうではないのです。

関節の病気、特に膝や股関節の場合は歩けなくなり要介護となるのですが治療を受けている人はかなり少ないようです。最近気になるのは、何の治療も受けずにいきなり介護保険の申請をする人の増加です。話を聞くと全く整形外科にはかかっておらず、手術をすれば良くなりますと説明しても介護を受けるからいいと答えるのには驚きます。整形外科はいらないと言っているわけです。

手術が必要と説明すると、それきり来なくなる人も大勢います。そして何年かすると結局は歩けなくなって受診されます。その時はもう手術を受けるだけの体力がなく、結局は要介護です。整形外科医の言うことを信用していないのですね。

骨粗鬆症は何でもないようなことで簡単に骨折して要介護状態になることが多い病気ですが、治療されているのは全体の2割程度です。骨折して来院された方のカルテを見ると骨粗鬆症の治療を勝手に中断している場合がよくあります。どうして治療をやめたのか聞いてみると、痛みが取れたからと答える人が多いのには驚きます。この人たちは整形外科というのは痛みを取るのが仕事で、痛くなければ行かなくていいとしか考えていないのですね。

10月8日は「骨と関節の日」ですが、まだまだ整形外科の情報発信能力が低いのかも知れません。どうか単に長生きをするのではなく、よりよく生きるために整形外科をご利用ください。

トラブル回避の基礎知識

草刈り機の使用にご注意

草刈り機を使用中に大けがをする事故が起きています。

【事例1】電動草刈り機を使用中に草が刃に絡まって止まった。エンジンを切らずに取り除いた途端、刃が回転し、左手人差し指を切断した。

【事例2】草刈り機で作業中、刃が切り株に当たった瞬間、左目に激痛を感じた。救急車で病院に運ばれ、緊急手術で目に入った異物を取り除き角膜を縫合する手術を受けた。

電動モーターやガソリンエンジンの動力により金属製の刈り刃やナイロン製のコードを高速回転させることで草を刈る草刈り機は、ネット通販などでも手軽に入手することができるため、広く普及しています。一方で、事例のような重篤な事故が起きており、国民生活センターのテストで以下のような結果が出ました。

(1)作業中に金属製の刈り刃の先端から右側の部分が障害物や地面に接触すると草刈り機ごとはね返されること（キックバック）があった。

(2)刈り刃の接触位置によっては、周囲にある空き缶などが10m以上飛散する場合があった。

(3)エンジンを切らずに絡まった草を取り除こうとすると、草が取れた途端に刈り刃が回転し、手を受傷する可能性があった。

(4)肩掛けバンドを装着しないで転倒すると刈り刃が容易に体に触れることがあった。

事故を防ぐためには、このような作業に伴う危険性をよく理解した上で取扱説明書をよく読み、短時間の作業であっても長袖、長ズボン、保護眼鏡などを着用しましょう。作業前には周囲の障害物を片付け、必ず周りに人がいないことを確認することが大切です。

刈る草が柔らかい場合や作業場所が構造物の周辺の場合は、キックバックが生じないナイロンカッターの使用を検討するとよいでしょう。草を刈る機会が増える季節ですが、草刈り機の使用には十分注意してください。

〈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
Minatoku
新発田市豊町4−5−33
TEL 0254-22-2998㈹
FAX 0254-22-5175

割烹 亀城（かめじょう）
聖籠町網代浜1321−1　☎27−3448
ファミリー居酒家 かめどん　☎27−6656
JA葬祭センター指定 ムーンホール せいろう　葬儀式場 ☎27−8058

ねんきんQ&A

国民年金保険料収納業務の民間委託について

Q **私は五十五歳で会社を退職し、個人経営でお店を始めたため国民年金に加入したのですが、最近は不景気で思ったほど売り上げが伸びず、国民年金保険料を納めなかったところ、聞き慣れない名前の会社から保険料納付案内の電話がきました。**

最近は特殊詐欺などといった犯罪も発生しており物騒な世の中ですが、国民年金保険料の業務は民間委託されているのでしょうか。

A 日本年金機構では、国民年金保険料が納め忘れになっている方に対する「電話や文書、戸別訪問による納付督励業務」について、民間委託を実施しています。これは、「競争の導入による公共サービスの改革に関する法律」に基づいて、従来官公庁が行ってきた事業に民間事業者が参入することにより、創意工夫やノウハウの活用を図り、低コストでより良いサービスの提供を目指しているものです。

なお、委託事業者には個人情報保護の管理を徹底していますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

*民間委託についての詳しい内容は、日本年金機構ホームページでも確認できます。

日本年金機構ホームページはhttp://nenkin.go.jpです。

また、年金機構などの名前を騙った不審電話も発生しています。年金機構では電話で保険料の還付や年金給付があるとして個人の預金通帳の番号をお聞きしたり、銀行に行ってATM操作をお願いすることは絶対にありません。

少しでもおかしいと感じたら、お近くの年金事務所までお問い合わせをいただくか、警察にご相談ください。

すくすく子育てチャイルドケア

和食

わが国の生活環境は、他の先進国に比して、ずいぶん特徴があります。諸外国と距離的にも離れた島国ということもあるでしょう。

このような環境だったからこそ、長い年月をかけて日本独自の文化を築くことができたのではないかと思います。なかでも生活からいっときも切り離すことのできない食文化は、ユネスコ（国連教育科学文化機関）において「和食は日本人の伝統的な食文化」として認められました。

日本は海に囲まれながらも農耕を主体としていたので、新鮮な野菜と魚介類を利用して「ご飯にみそ汁」という食文化が発展しました。近年、そうした日常的な「日本食」の良さが見直されるようになりました。ユネスコにも認められた「和食」の特徴は、次のように整理されています。

新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重・栄養バランスに優れた健康な食生活・自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け・正月行事などの年中行事との密接な関係などです。

日本人は長い間、このような食文化の中で育っていたのかとあらためて誇りを感じます。

赤ちゃんの食事を考えたとき、母乳に続く離乳食が思い浮かびます。生まれたては母乳という液体栄養ですが、生後半年ころから大人の食事に向かっての離乳食が始まります。その主食であるご飯は、米のおかゆから進めて水分の少ないご飯へと移り、大人の主食の仲間入りです。同時に野菜や魚、肉などの順で、食の幅を広げていくのです。

今は月齢に合わせたベビーフードも市販されていますが、大人の食事の仲間入りするようになったら、「おふくろの味」「日本の味」で、楽しい食事の機会を持つようにしましょう。

〈有料広告〉

エフエムしばた
FM 76.9 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：8,640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

cityバス
cityトラベル
貸切バス・レンタカー・旅行ツアー

旅

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

シティバス
☎0254－24－3017
FAX 0254－24－3161
新潟県知事登録旅行業 2-387 号
住　所 新発田市富塚町１丁目 921－1
営　業 8:00～18:00　駐車場 有
★その他、詳細につきましてはご相談ください。

Readers' Voice 読者の声

今月のテーマ
今年の残暑予想

いつしか８月。今年は異常気象で、７月には東京でも、あられが降ったりで、この先の天気が心配です。何十年前には、東北地方で、冷夏で稲が実らず不作の年が有りました。今年は良い年でありますように。
（新発田市　S・S）

残暑猛暑にも困るが、今年のゲリラ豪雨には全国の各地で被害が多発している。地球がおかしくなっているのではないのか？今後が大変不安です。平穏な気候を望んでいます。
（新発田市　S・M）

先日友人からTELがあり「JAのVOICE」を読んで、あなたが元気で頑張っていると思って安心しましたと言う内容でした。何で分かったのかなー？あなたらしい優しさが私に伝わって来ました、と言われ、恥ずかしい反面嬉しかったです。考えもせず生活の中で思ったままを書いていたのにそれだけ私の事を知ってくれる友人がいる有難さに感謝しています。友人は、とてもかしこく、温厚な人で大好きです。VOICEが友人との掛橋になってくれました。これからも仲良く長い付合いをして行きたいと思っています。それには、まずボケない事、これからもクイズ、VOICE、に挑戦してボケ防止頑張ります。宜しくお願いします。
（新発田市　H・H）

私の人生半世紀も農協でお世話になってきました。ふり返って見れば長いようで短かったです。暑い日も寒い日も一段と強く感じます。世の中変わって台風や強い大雨時々生じて恐怖に感じるこのごろです。
（新発田市　S・S）

JAで共済の推進をはじめたころ、役員、職員とペアで訪問し、どこの家でも快く加入していただいたものです。しかし現在は郵便局、民間各社など競合が激しく大変でしょうが頑張ってください。
（新発田市　S・S）

暑さきびしい８月、当たり前ですが時折雨降り、いつもの年より水やりが省ける気もします。残暑も何とか乗り切れる感じがします。大切な作物を作ってられる方々は気象に左右され大変だと思います。異変のない事を祈り、望みの収穫ができ、笑顔の残暑を送って欲しいです。
（新発田市　S・K）

今年は被害をもたらしている台風が来ていますが、雨が降る時はまとめてふり、また熱中症になるような暑さが続く気がします。
（新発田市　M・F）

今年の残暑は、あまり厳しくないと良いな…というのは私の願望ですが、四季があるというのは、新潟のステキなところでもあるので、暑さを感じるのも、また良いかな、と思います。
（新発田市　H・M）

何と云っても今年の夏は暑過ぎたように思います。
やがて一日一日と陽が短くなり涼しさを覚える頃が少しずつやってきます。９月までは残暑を予想しますし、そうであるよう望みます。それまで健康で夏を乗り切りたいと心がけています。
（新発田市　A・K）

毎月、『きたえちご』を楽しみにしています。ずっと続けて欲しいです。
（新発田市　H・M）

医療、料理、地域の方の活躍ぶりなど毎月読ませてもらっています。スタンドに行きもらっています。
（新発田市　A・R）

10月号のテーマ

「食欲の秋」または「スポーツの秋」です。
※テーマ以外にも応募お待ちしています。

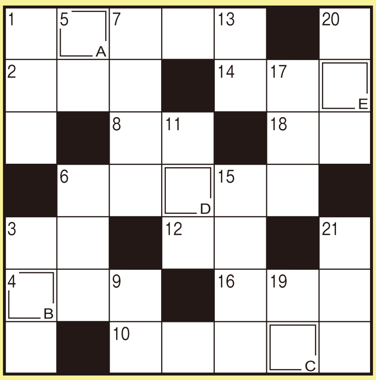
日本アニメ・マンガ専門学校
マンガクリエイト科
長谷川　勇揮さんの作品

お詫びと訂正　8月号2ページの坂井さんのご紹介で「坂井ファームズ」と記載していましたが、正しくは「坂井ファームフーズ」でした。お詫びして訂正いたします。

頭の体操 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？

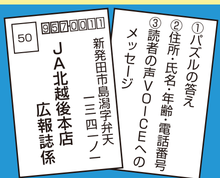
抽選で５名様に 農協全国商品券 1,000円分をプレゼント



タテのカギ
1　生のままの魚を味わいます
3　頭から潮を吹く海の生き物
5　金魚はこの魚を品種改良したもの
6　――で作業したかいあって朝には完成した
7　「おはよう」「こんにちは」「さよなら」など
9　正確――の一撃
11　神社で玉串に使ったり、神棚に供えたり
13　少しずつ夏の暑さを忘れていく季節
15　流行の服を着て店頭に立ちます
17　フリーザーを開けると出てきます
19　この帽子、――が広いから日差しを避けるのにぴったり
20　出雲大社や石見銀山がある県
21　はがきの表の中心に書くもの

ヨコのカギ
1　美しい青色をした、9月の誕生石
2　剣道をするとき手に持つ物
3　土足禁止の所で脱ぎます
4　果物と砂糖を煮て作ります
6　マグロの赤身を入れた巻きずし
8　パンダがよく食べる物
10　マンジュシャゲともいう花
12　臼の相方
14　雲の――から日の光が差す
16　郵便料金分をぺたりと貼ります
18　米が実ります

先月号の答え
フウリン



＜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 を記入しご応募ください。
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 新発田市島潟字弁天1341-1
ＪＡ北越後本店　広報誌係
〈メール〉　info@ja-kitaechigo.or.jp
■応募締切 当月25日（消印有効）
■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。

今月の運勢

牡羊座（3.21-4.19）
やたらと神経質になりやすいよう。「石橋をたたいて……」壊してしまう傾向があります。開き直りの気持ちが必要に

牡牛座（4.20-5.20）
前向きになれそう。レジャーやイベントなどのお誘いを受けたら、気軽に応じて。クリエーティブな活動も幸運

双子座（5.21-6.21）
感情コントロールが難しい月。一時的な怒りに身を任せ、暴言を吐かないように。鏡を磨くと開運効果てきめん

蟹　座（6.22-7.22）
新しいことに興味津々。やってみたいことがあったら、まずは情報収集を。体験教室を受けるなど、お試しも吉

獅子座（7.23-8.22）
リラックス気分に浸れます。やるべき作業を済ませたら、趣味や楽しみに集中を。グルメを満喫するのもグッド

乙女座（8.23-9.22）
積極性がものをいう時期。気になるなら、やってみて。過去の失敗にリベンジ可能です。にぎやかな場所にもツキ

天秤座
(9.23-10.23)
思いやりを示すことで、人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて。気分転換には入浴がお勧め

蠍　座
(10.24-11.22)
対人運が上昇中。目標や夢が一致する仲間たちとの交流が良い刺激に。親睦会やオフ会などへの参加も大賛成！

射手座
(11.23-12.21)
意固地になりがち。耳に痛い意見でも謙虚に耳を傾けることで、好運の兆し。聞き上手を目指しましょう

山羊座
(12.22-1.19)
アクティブモード！　思い切って行動することで、運を引き寄せられそう。「攻めの姿勢」をモットーに動いて

水瓶座
(1.20-2.18)
ささいなことでクヨクヨする気配。思い悩むとますます気力ダウンへ。小さな失敗など、笑い飛ばすぐらいが正解

魚　座
(2.19-3.20)
気分の浮き沈みが激しい模様。状況に応じた切り替えを意識して。リフレッシュするには芸術鑑賞がベストです

今月の Recipe
2014.9

大胆チンジャオロー

※「青椒肉絲（チンジャオロース）」の「絲（す）」は細切りという意味。
このレシピは食材を大きめに切るので「大胆チンジャオロー」です。

調理時間 20分
（1人分 328kcal）

撮影：吉田和行

＜材料＞（4人分）

A
- 牛薄切り肉（切り落とし）…300g
- しょうゆ・酒……各大さじ1
- かたくり粉……大さじ2

- ピーマン……5個
- 赤ピーマン（小）……2個
- サラダ油……大さじ2
- 赤トウガラシ……1/2本
- ショウガ……小かけ（5g）
- ニンニク……小1片（5g）

B
- しょうゆ……大さじ1・1/2
- 酒……大さじ1・1/2
- 中華だしのもと……少々
- 塩……少々

- ごま油……大さじ1/2

＜作り方＞

(1)肉は一口大に切ってAをもみ込み、5分ほど置きます。
(2)ピーマン、赤ピーマンは種を取り、縦に6〜8つに切ります。
(3)赤トウガラシは小口切り、ショウガとニンニクは薄切りにします。
(4)Bを合わせます。
(5)中華鍋にサラダ油大さじ1を熱して強火で肉を炒め、取り出します。サラダ油大さじ1を足し、弱火で(3)を炒めます。香りが出てきたら火を強くしてピーマン、赤ピーマンを入れます。全体に油がなじんだら肉を戻し、(4)を加えてさっと炒め合わせます。
(6)最後にごま油を鍋肌から入れて、香りを付け、火を止めます。

きりとり

食のはなし　ピーマン

旬は夏ですが、今では年中手に入ります

ピーマンはトウガラシの仲間で、辛味のない品種です。一般的な緑のピーマンは、未熟果を収穫した物。完熟した物が赤や黄色になります。さらに、大型種で身が厚い物はパプリカと呼び、緑のピーマンに比べて甘味の多い品種です。

美容に良いとされるビタミンCが豊富に含まれ、その量はトマトの数倍にも相当します。ビタミンCは本来、水に溶けやすく、熱に弱いため、調理の過程で失われやすいのですが、ピーマンにはビタミンCを安定化させる物質が含まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴。他にもカロテンやビタミンE、カリウムなどのビタミン・ミネラルを豊富に含んだ緑黄色野菜です。

選び方は、色が鮮やかで光沢があり、へたの切り口が変色していない物が新鮮です。保存はポリ袋に入れて野菜室で1週間ほど。時間がたつと種が黒ずんでくるので、早めに食べ切りましょう。食べ切れない場合は、少しゆでたような食感になりますが、細切りにしてから冷凍もできます。解凍するとうま味や栄養が流出してしまうので、凍ったまま炒め物などに使いましょう。

ピーマンのシャキッとした食感や彩り、苦味は料理のアクセントになります。青臭さが気になるときは、輪切りにするより繊維に沿って縦切りにするのがお勧め。また、焼いたり煮たりすると甘味が増します。チンジャオロースのように油と一緒に調理すれば、ピーマンに含まれるカロテンの吸収も良くなります。

新発田のレシピ！　新じゃがいものくるみ和え　みずみずしい風味を丸ごと

●材料（4人分）

新じゃがいも…800g
くるみ……60g

A
- 味噌……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- 醤油……小さじ1
- 酒……大さじ1/2
- だし汁……大さじ1

●作り方

① じゃがいもはよく洗って皮を取り、水に浸けてあくを抜く。
② ①をやわらかく茹で、水きりする。
③ くるみにAを練りあわせる。
④ じゃがいもを入れ、味をなじませる。

＜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

しばた旬の田舎弁当を味わう会
次回 9月11日
米倉有機の里交流センターで開催

左『旅の絵だより 出帆 II』挿絵原画
絵葉書　『船室』or『欧州航路』
「小令女」(宝文館)大正15年9月号

右『教え子とともに』掲載誌不詳　印刷
「私の画集」(香蘭社) 大正14年2月

大正14年の秋に神戸を出港、昭和４年の夏にシベリア鉄道で帰国―。西暦なら1925～29年ですから、虹児の巴里暮らしは４年足らずで終わることに。

東京女子高等師範・付属高女の制服は、「女学生手帖」（河出書房新社）によりますと、【大正10年】全員、着物に袴姿のお下げ髪。【13年】袴姿と洋装が混在、校章付きのベルト。【15年】新入生全員が私服の洋装、断髪が増えた。

渡仏1年後に「小令女」に送稿した巴里画信は、読者と同年輩の日本娘が欧州航路に乗船して花の巴里を目指す姿を、絵や文章で生きいきと報告したものでした。

池内　紀氏（エッセイスト）は美術雑誌「一枚の繪」の美術館訪問記で、蕗谷虹児記念館を象徴する一枚に『出帆Ⅰ～Ⅴ』のⅡの原画を選び、《女の時代》と題して、「出発―。不安だけれど、凛と胸をはって……。虹児の鋭く、洗練されたペン画は、いかなる女性解放論者の論よりも、はげしく若い女性たちに訴えかけたにちがいない」と。

右の絵は、巴里行き半年前に出版した「私の画集」から。着物と袴姿に肩掛け鞄の教え子たち五人。先生と二人は草履、二人は靴で、一人は足先が隠れて見えません。和と洋が混在する現場を虹児はさりげなく描き分けています。渡仏前後の画風の違いにも、注目です。

（8月17日　蕗谷龍夫）

蕗谷虹児
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、蕗谷虹児記念館。

編集後記

8月号から新しく連載が始まった管内の情報をお届けするコーナー「きたえちごｌｉｆｅ」の取材のため、洋菓子店ＰＡＴＥＬＩＮ(パトラン)に行ってきました。

記念日等で時々足を運んでいましたが、素材についてのこだわりや商品に対する想いを伺ううちに、ますますファンになってしまいました。

「あ～おいしい♪」と、あっという間に食べ終えてしまうケーキですが、どんな風にしたいのか商品の一つ一つには、ストーリーがあります。

私たち広報に携わる側として、農畜産物を作る生産者の方々の想いやＪＡの情報を読者の皆様へお届けできるよう努めていきたいと思います。　（Ｙ）

理事会だより

■ ７月臨時理事会　開催日時 平成26年7月17日

協議事項

（１）平成２６年度　理事の役員報酬額、支払時期、支払方法について（案）
原案通り決定
（２）運営委員会の委員について（案）
企画管理・金融共済委員、営農・経済委員を決定

■ ７月定例理事会　開催日時 平成26年7月29日

協議事項

（１）理事に対する貸出の承認について（案）
原案通り決定
（２）不良債権処理方針について（案）
原案通り決定
（３）諸規程等の変更について
コンプライアンス・マニュアルの一部変更を決定
（４）新潟県農業信用基金協会への増資について
求償権の償却に伴う特別出資を決定
（５）内国為替取引実施細則（為替手数料）の一部改正について
法人ＪＡインターネットバンク利用申込開始に伴う変更を決定
（６）農産物直売所設置準備経費に係る調査委員会答申書等の取扱いに対する当組合の開示対応について
原案通り決定
（７）非常勤理事の職務権限に係る確認事項について
役員の職務と責任、行動規範等を決定

報告事項

（１）６月末事業実績について
（２）コンプライアンスプログラム実践状況第１四半期報告について
（３）事務ミス等第１四半期報告について
（４）利益相反管理、反社会的勢力、利用者保護対応状況第１四半期報告について
（５）平成２６年度第２四半期運用方針ならびに第1回半期運用実績およびリスク管理情勢について
（６）組合員の加入・脱退について
（７）運転記録証明書交付に伴う委任状の提出について
（８）農協改革について
（９）金融商品の販売に係る対応指針の廃止について
（10）バイオ生産燃料の今後の取り組みについて
（11）大口予約奨励金支店別実績について
（12）ほっとコーナー春の休日実績について
（13）直売所イベントスケジュールについて
（14）２４年産加工用うるち・備蓄米の共計精算の実施について

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。

きたえちご

ホームページアドレス
http://www.ja-kitaechigo.or.jp
メールアドレス
info@ja-kitaechigo.or.jp

● 編集　企画管理部
TEL 0254-26-2600
FAX 0254-22-4979

● 発行　北越後農業協同組合
新発田市島潟字弁天1341番地1

● 印刷　(株)福島印刷