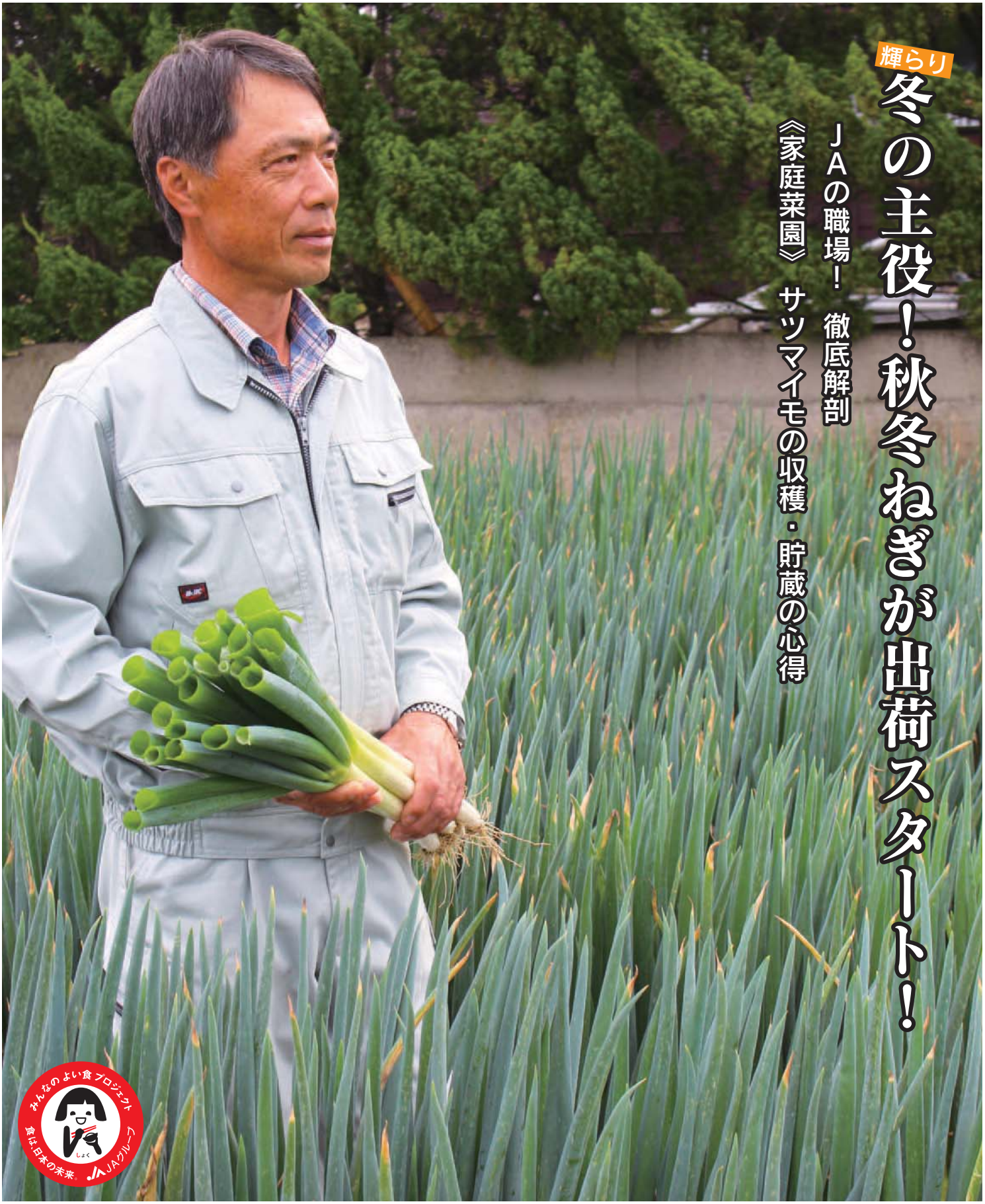
広報
人と地域とJAをつなぐ

きたえちご

2014
11月
Vol.208
JA北越後



輝らり
冬の主役！秋冬ねぎが出荷スタート！

JAの職場！ 徹底解剖

《家庭菜園》 サツマイモの収穫・貯蔵の心得

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

今月の輝きらり

冬の主役！ 秋冬ねぎが出荷スタート！

抜群の甘さと柔らかさは
どの料理にもピッタリ！

聖籠町三賀（聖籠支店）小林　八寿夫 さん（55歳）

今月の輝らりは、寒さと比例して甘味が増す旬の秋冬ねぎを北越後農協ねぎ部会の部会長である小林八寿夫さんにお話を伺いました。小林さんは、家族5人で水稲6ha、さくらんぼ80a、オータムポエム5a、里芋80a、スイートコーン25a、ねぎは夏と秋冬合わせて55aを経営しています。

小林さんは、ねぎ栽培歴25年を超える大ベテランで、品種は夏ねぎにホワイトタイガー、秋冬ねぎに夏扇4号と金長を作付けしています。金長ねぎは、紫雲寺地区で30年ほど前に栽培されていた品種で、煮崩れせず大変柔らかい食感で、加熱すると糖度が他の品種よりも高くなるという特徴を持っています。ただ、伸びやすく柔らかいため、風による倒伏や病害にも弱く、栽培するには難易度が高く、近年当管内では生産されていませんでした。しかし、その品質、食味の良さから見直され、部会では平成21年より栽培を再開、小林さんは24年度から栽培を開始しました。現在4名の生産者で35aを栽培しています。

今年度産の作柄について「病害虫の発生が多少ありましたが、夏扇4号と金長もそれ以外は目立った病気もなく順調です。適期に追肥、雑草防除を実施し、有機質肥料を使用して風に負けないようにねぎを粘り強くしました。収量に期待できる状態ですね。」と小林さんは話します。

北越後農協ねぎ部会は、今年度部会員数103名で、秋

きたえちご

2014年11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 蕗谷虹児 20

■今月の農産物

晩秋に入り、冬の足音が聞こえて参りました。この季節野菜たっぷりの鍋物がおいしいですね。鍋にはかかせないねぎですが、一般的に関東は白ねぎ、関西は青ねぎと言われ、関東方面では栽培時に土を寄せて白く柔らかい部分を多く育てたねぎが主に食されるとされています。新潟県、当ＪＡでもブランド品目とされる「やわ肌ねぎ」は越後美人のイメージから命名されました。

ところで、焼き鳥で人気の「ネギマ」はもともと「ねぎとマグロ」を意味し、「ねぎとマグロ」を甘辛く煮付けた料理だそうです。

毎日の食卓に薬味として多用しますが、みじん切り等にし、冷凍しておくと便利です。

■JAデータ

（平成26年8月末現在）

組合員数	17,398人 (+33人)
うち正組合員数	9,499人 (△6人)
うち准組合員数	7,899人 (+39人)
出資金	33億3,771万円 (+3,011万円)
貯金	861億5,954万円 (+6億6,660万円)
貸出金	297億2,274万円 (+1,423万円)
長期共済保有高	5,022億3,805万円 (△11億7,721万円)
販売品販売高	33億3,633万円※ (+6億1,410万円)
購買品供給高	14億9,394万円※ (+3億2,381万円)
職員数	419人 (△1人)

（　　）は前月対比
※平成26年４月からの実績です。

出荷前のねぎを確認する小林さん（右）と藤田憲一園芸振興課係長（左）

昨年研修を終了し今年から新規就農した息子の洋平さん

こちらは青果物集出荷センター内にある新しくなった「ねぎ共選機」

共選されたねぎはきれいに箱詰めされます

冬ねぎ栽培面積は約15ha、出荷量ならびに販売金額昨年対比20％増を計画しています。小林さんは「ＪＡ販売担当の努力により販路が拡大され、県内で3社、関東3社、東海1社、関西1社の市場でＪＡ北越後産のねぎが取引され、それぞれから高い評価をいただいています。私たち生産者は、より品質の良いねぎを供給できるよう圃場管理を徹底して、個人目標では秋冬ねぎを５００ケース、２・５ｔを出荷したいですね。」と意気込みをいただきました。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ＪＡ北越後のねぎは、砂丘地を中心に栽培されています。春ねぎ（４月～出荷）、夏ねぎ（７月～出荷）、秋冬ねぎ（10月～出荷）とほぼ通年出荷されています。特に、秋冬ねぎは、甘味が多く、柔らかさが特徴です。これから寒くなる時期は鍋物を筆頭に色々な料理で大活躍しますね♪

農産物データ〈北越後のねぎ〉

総作付面積……25ha

出荷数量……460t

（春・夏・秋・冬の合計値 H25年度実績です。）

topic 9/27・28

北越後米が色々な丼で大活躍

NSTまつりでJA北越後の農産物をPR

万代バスセンター前での出張直売所

新潟市中央区万代シティにて新潟総合テレビ主催のNSTまつりが開催され、当JAの北越後米と全国の有名店がタイアップした「全国フードフェスタ」では、丼やカレーが限定商品で登場し多くの来場者が詰め掛けました。

今年で2回目の参加となるNSTまつりでは、「全国フードフェスタ」で当JAの新米をPRするのと同時に当日の生放送では、営農経済部直売課の窪田一成職員が出演し、食育ソムリエがいる当JAの直売所をPRしました。また、JA北越後出張直売所を万代バスセンター側車道の歩行者天国に設け、JA北越後産コシヒカリの新米販売を筆頭に旬を迎えた梨の豊水や日本いちじく、葡萄のロザリオビアンコを販売しました。日本いちじくを購入されたお客様からは「試食をいただくと甘みがはっきりとしていい香りがしました。最近は西洋いちじくを多く見かけるので日本いちじくは貴重ですね。旬のいちじくをどのようにして食べるか考えると今から楽しみです。」とお話いただきました。

また、同会場の人気イベントである「万代スイーツヴィレッジ」では、新発田市中曽根町の洋菓子店PATELINが北越後産いちじくを使用したボレロというケーキを販売し、来場者の注目を集めていました。

当JAでは、北越後米のブランド力向上と直売所を通じた地場産農産物の認知度向上を目指し、県内外への情報発信を強化していきます。

---

topic 10/21

いちご「越後姫」年内出荷の初セリを実施

スーパー超促成作型の越後姫作柄好調

2Lサイズ越後姫1パックが5,000円の値をつけました

新発田市の新印新発田青果株式会社にて、JA北越後いちご部会が生産するスーパー超促成作型の越後姫が初セリを迎えました。セリでは、2Lサイズ1パックが5,000円、Lサイズ1パックが1,500円、Mサイズ1パックが1,000円（いずれも300ｇパック）と高値をつけました。10月出荷されるスーパー超促成作型の越後姫は、クリスマスや年末商戦に向け高値が期待できる作型で、今年度は前年より3戸多い農家20戸で、前年作付面積比の8%増となる約115aの圃場に作付けされました。

セリ前には当JAの石山正博組合長が「農家の想いが一粒一粒にこもった越後姫が初セリを迎えました。生産者の弾みになる単価になるように願います。」と挨拶し、同JAいちご部会の長谷川仙一部会長は「10月に初出荷を迎えた越後姫は、糖度が17度と大変甘く美味しいいちごになりました。越後姫の出荷は、来年の6月まで長丁場になりますが、継続して美味しい越後姫を出荷していきたいです。」と挨拶しました。

作柄は、夏に発生した台風の影響による猛暑があったものの、その後安定した気温に推移したため順調な生育となりました。10月初旬における開花率は80%を確保し、収量、サイズともに期待できる状態で、年内出荷予定数量は13,000パック（300ｇパック換算　前年実績　約12,000パック）を見込みます。年内の出荷最盛期は11月上旬から12月上旬ごろになります。

topic 9/26

交通安全の意識を高める

秋の交通安全運動に伴い取組みを実施

JA北越後では秋の全国交通安全運動に伴い、出勤時刻にあわせて職員が各事業所で交通安全とシートベルト着用を地域住民に向けて呼びかけました。この取組みの結果、JA職員ではシートベルトを必ず着用し、携帯電話を運転中に使用している報告はありません。

このほかにも就業前の朝礼で毎月1回、安全運転に係る交通安全宣言を唱和し、安全運転の意識を再確認しています。また、JA職員が9月24日に新発田自動車学校で開催された第22回安全運転競技会に参加し、地域の企業団体11事業所より24名のエントリーがあった中、女性の部3位に豊浦支店金融共済課の髙橋楓職員が入賞、男性の部では1位に五十公野支店金融共済課の大倉嘉昭課長、2位に金融共済部金融業務課の増子達哉課長が入賞しました。参加した加治支店の伊藤優職員は「入賞することは出来ませんでしたが、安全運転がいかに重要か実感できました。ほかの参加者の運転を見て、日頃の運転を見直す良いきっかけになりました。」と感想を述べました。

本店前でシートベルト着用を呼びかける職員

これからもJA北越後では、交通事故のない安全で住みよい社会づくりの一助となるため、常に安全運転を心がけ地域の模範となり信頼されるJAとなるよう、役職員はもちろん、地域住民にシートベルト着用の呼びかけを継続し、交通安全運動に積極的に取り組んでいきます。

topic 10/15

大豆の転作強化が米価下落の打開策

大豆収穫最盛期

JA北越後管内の加治地区で、大豆が収穫最盛期を迎えました。加治大豆栽培組合では現在の収量が昨年10aあたり220kgであったのに対し、今年は240kgと好調です。5組織3個人で組織された加治大豆栽培組合は、今年度の転作栽培でエンレイ大豆を34haに作付けし、大豆の栽培強化にあわせて作業効率の向上を図るため、不調になった機械の入替を決定しました。JAの協力でコンバイン2台、溝掘り機1台を導入し、10月9日にヤンマーアグリジャパン株式会社の相馬大作さんを講師に迎え、組合のオペレーター約10名が点検や整備の教習を受けながら初収穫を実施しました。

教習と同時に実施した初収穫では品質の良い大豆が収穫できました

代表の髙橋寿彦組合長は「今年は米価が低下したうえに台風による風害を受け収量が減少し、農業経営に深刻な打撃を受けることとなりましたが、昨年よりも出来の良い大豆を栽培できたお蔭で水稲での減収を少なからず低減させることができました。大豆は販売代金の他に、直接支払交付金で継続払いと数量払いによる補助金の支払があるため所得率が高く、収量が多ければ比例して収益が増えるのでやりがいがあります。まだ条件の良い水田に稲を作付けし、捨て地に大豆を作付けする生産者を見かけますが、良い水田に大豆を作付けするやり方でなければ今後良い農業経営は出来ないのではないかと考えています。大豆をより確実な収益に結び付けるために、組合を挙げてより高品質な大豆を生産できるよう来年には先進地視察など実施していく予定です。」と意気込みをいただきました。

topic 10/15

パワーリーフ知名度向上企画で芝商が全国大会へ

全国高校生みんなＤＥ笑顔プロジェクト

企画のレポートとパワーリーフを使用した
パスタをもつ木川燿さん(右)と阿部友美さん(左)

ＪＡ全中主催の全国高校生みんなＤＥ笑顔プロジェクトで新潟県立新発田商業高校の商業クラブが東日本地区の代表として全国大会へ駒を進めました。全国高校生みんなＤＥ笑顔プロジェクトは、全国の高校生が「農」をテーマに「農家や地域を笑顔にする」アイデアを考え、行動し、そのプロセスや成果を発表して、競い合う大会です。新潟県立新発田商業高校の商業クラブは、コンビニエンスストアのサークルKとタイアップした商品開発や、市内のイベント等で自ら企画した商品の販売に取り組んでおり、農業分野であるこのプロジェクトには、初参加での快挙となりました。

同クラブは、「芝ｔｈｒｅｅ芝ｓｈｏｗパワーリーフの知名度ＵＰを目指して」をテーマにパワーリーフを取り上げて企画作りを始めました。ハート型で肉厚の葉を持ち、カルシウム・マグネシウム・銅・亜鉛・鉄などミネラルを多く含むパワーリーフは新発田発祥の野菜です。パワーリーフを取り上げるきっかけとして「新発田発祥の野菜なのに知名度の少ないことと栄養価の高さから健康になれるもので地域を元気にしたいと考えました。」と同クラブの木川燿さんと阿部友美さんは話します。

テーマを昨年の2月に決め、3年生6人でプロジェクトを進行、苦味のあるパワーリーフをどのように使用するか試行錯誤の結果、どら焼きと、パスタの生地に練りこんだ商品を企画することに決定しました。その後企画を地元企業にプレゼンし、パワーリーフ入りのどら焼きを「にゅうはぁと」、パスタを「Many Heart」として開発し、提供を開始しました。

「企画の立ち上げ時にパワーリーフの知名度調査をしたところ13%しかなかったのに対して、イベントなどで完成したどら焼きの試食アンケート等の活動をした結果、8月に行った知名度調査では80%の方からパワーリーフを知っているとの回答をもらいました。女性の方からの回答が多く、効果を実感できました。」と企画の成果を笑顔で話す木川さんと阿部さん。

この企画と活動プロセスを大会で発表し、東日本地区を優勝、11月23日に東京で行われる決勝大会で全国から勝ち上がってきた5校と対決します。木川さんと阿部さんは「新潟県の代表としていい結果を掴みたいです。また、商業高校のいいところをアピールすると同時に商業高校と農業高校が近づく良いきっかけにしたいです。」と意気込みを話しました。

topic 10/15

川東混成チームが秋晴れの試合を制す

JA北越後年金友の会GB大会

ＪＡ北越後年金友の会は、新発田中央公園南側広場でゲートボール大会を開催し、ＪＡ管内の9支部32チームと役職員3チームの計35チーム217名の選手が7コート5チームによるリーグ戦で対戦しました。

大会当日は台風が通過した後の秋晴れの中、川東支部の川東混成チームが接戦を制し優勝しました。

試合開始に先立ち同会の長井峰夫副会長は「日頃の練習の成果を発揮するとともに競技を通じて会員同士大いに親睦を深めましょう。」と挨拶しました。

大会は同会会員の健康促進と親睦を深めることを目的に毎年開催され、今年で16回目となりました。

主な成績は下記の通り

優勝　川東混成チーム（川東支部）、準優勝　上三光チーム（川東支部）、三位　下興野チーム（佐々木支部）

優勝した川東混成チームの皆さん

ＪＡの職場！徹底解剖

園芸指導のお仕事編！

JA の業務を担当職員と一緒にご紹介します！

今日は作業場で打ち合わせ

北越後農協さといも部会部会長の伊藤幸成さんの作業場で打ち合わせです。「鈴木さんは当たりが柔らかく話しやすいので助かります。色々な相談ができるので信頼してますよ。早く嫁を見つけて地に足のついた指導をお願いします（笑）」と伊藤さん。

収穫前の圃場を確認

外に出たときはなるべく圃場を見て、気づいたことがあればすぐ生産者の方に連絡します。ここでは収穫前の里芋圃場を確認しました。

会議資料もお任せください

現場から帰ってきたら次に開催が決まっている会議の資料作りです。要点を押さえて、誰が見ても解かりやすい資料を作るのは難しい作業です。

プロフィール

営農経済部園芸振興課園芸指導担当

鈴木 健志（38歳）

趣味：スポーツ観戦（野球・サッカー）
好きな食べ物：ごはんとラーメン
（食べ歩き大好きです！）
一言：「共に人生を歩む
良きパートナー大募集中です！」

園芸指導担当のお仕事って？

主な業務は当ＪＡの園芸品目の栽培指導になります。アスパラガス、ねぎ、越後姫、さくらんぼなどの野菜や果実、チューリップやユリの花卉など、品目は多岐に渡ります。品目ごとに担当者が分かれ、圃場巡回による現地での栽培方法や防除など技術的な相談や提案を行う専門業務です。部会組織の入出金代行、栽培指導会や出荷会議で使用する資料作りなどのデスクワークも並行して行います。

地域と組合員から好かれる職員になりたい

農業大学校を卒業後、入組して以来営農畑で勤務しています。紫雲寺農協から合併後、金塚に異動し、そこで水稲と園芸に携わりました。それから加治、聖籠と勤務し、今の事務所である青果物集出荷センターで園芸指導担当として2年目になりました。当JAは沢山の園芸品目があり、常に勉強しながら業務に当たっています。生産者である組合員とのふれあいは、楽しくもあり厳しくもあり、また学ぶことも多く、貴重な時間になっています。沢山の方とふれあい、地域と組合員から好かれる職員になれるよう頑張ります。

大きくなあれ！ 未来のたからもの

西園すこやか園
（新発田市住吉町）

「西園すこやか園」は、平成19年4月、西園幼稚園・西園保育園・ひまわり学園の三園が統合してできた総合施設です。

三園共通の取り組みとして「命」を育む「食」の大切さを感じ取れるよう栽培活動・調理体験・リサイクル等の食育活動を行っています。

新発田市の食育事業プラン「年長児で一人でごはんを炊ける子ども」をもとに5歳児は鍋でご飯炊きを経験しました。そして、苗を植え水をやり育ててきたサツマイモやカブで味噌汁を作る体験も行います。また、4・5歳児は給食の果物の皮等を生ごみ処理機にかけて、堆肥作りを行い、畑の肥料として使っています。子どもたちは、自分たちの作った肥料を混ぜた畑に苗を植え「おおきくな～れ」「おいしくな～れ」とぐんぐん生長していくのを楽しみにしています。

三園の子どもたちが一緒に生活し、日常的な交流をしていくことで、〝みんな違っていいんだよ〟〝みんな一緒が楽しいね〟と、互いの個性を認め合うことが自然になっていきます。共に育ち合う素晴らしい環境の中で、たくさんの人とふれ合い、さまざまな経験を通して「人と関わる力」「生きる力」が育まれています。さらに、保護者の皆様の温かい愛情に見守られ、心も身体もすくすく大きく育っている子どもたちです。

畑の土作り

給食の残渣はみかんの皮。

土と堆肥をよく混ぜます

いい畑ができました

西園すこやか園

上手にスプーンで食べてるよ

もっとひっぱって～
おいも…でてきたかなぁ???

大事にそぉ～っと植えようね

みんなと給食おいしいよ

ほらみて!!
かわいいおいもだよ

おいしいピーマンできるかな

お口をア～ン
モグモグおいしいね

やったぁ!
たくさん掘れました!

たくさんお水をあげて
おおきくなってねぇ

ごはんを炊こう!

やさしくそぉ～っとお米を研ぎます

泡が出たり、ぐつぐつ音が出たり、
水が減ってきたりじーっと見ています

ふっくらごはんの
できあがり
おいしそう！

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!

石黒（いしぐろ）　結菜（ゆな）ちゃん

お父さん　雅　充さん
お母さん　由理佳さん
（新発田市浦）

何でも好き嫌いなく食べる結菜ちゃんは食べることとお風呂に入る事が大好きです。

少し前までは音楽を聞くと手をちょっと動かす位でしたが、最近は音に合わせて大きく手を動かして踊ったり歌ったりするのがとても上手になり、お話も「パパ」「ママ」と はっきりと言えるようになったそうです。

お天気の良い日には外へ散歩に出掛けたり、近所のお友達と遊んだりしています。

母の由理佳さんに将来はどんなお子さんに育って欲しいかお聞きすると「元気で思いやりのある子に育って欲しいです。」と話してくださいました。これからの成長が楽しみな結菜ちゃんです。

（松浦支店）

わたしの趣味紹介します

オカリナ

武者 伸介さん（新発田市麓）

武者さんのご趣味は多彩で、バードカービング、盆栽など。盆栽は、盆栽作家として生徒さんに教えている腕前です。

そんな多彩なご趣味の中からこの度は、オカリナをご紹介していただきました。始めたのは、10年前。知人３人と独学で音を奏でるようになりました。１年半前からは、オカリナの美しい音色を沢山の人たちに知ってもらいたいとライリッシュ・オカリナ連盟の先生に月２回、新発田文化会館でレッスンを受けていて指導者を目指しておられます。

単にオカリナと言っても数種類もありこの日は、Ｃ管とＦ管の二種類の音を奏でていただきました。

「音楽の音色は人の心を表す」そんな透き通った音色がここちよく心に響きわたりました。

（菅谷支店）

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

御茶処いちしま　市島酒造株式会社

静かなたたずまいの「御茶処いちしま」は、清酒「王紋」の醸造元である市島酒造に併設された市島家の離れ座敷を使用したお店です。「いちしま」と繊細な文字で書かれた門を通り足を進めていくと、落ち着いた庭がお客様を迎えます。
入口や広間からは日本庭園が見え、昭和初期の家具や調度品が懐かしさを感じさせます。

もともとは駅前再開発の際にみんなが休め昼食をとることができる店が欲しいとの要望を受けて、期間限定でオープンした店舗でしたが、お客様からの声で店を継続することとなりました。お昼は予約制で、「蓬莱セット」がメインのメニューとなります。松花堂形式の弁当に市島家に代々伝わる「蓬莱粥」、食後に甘味と抹茶がついています。松花堂弁当には手間暇かけて調理された料理が並べられ、撮影に伺った日は鮭の焼き漬けや、さといもの入ったのっぺが提供されました。素材の味を生かした季節の料理を味わい、自家焙煎されたほうじ茶でもてなしを受けながら、時間がゆったりと流れていきます。面取りをし、だしをきかせて丁寧に作られた一菜一菜に和食はいいものだとあらためて実感させられます。

女将さんから、「私たち『いちしま』は本物のだしを使用したおいしいものを若い世代にも提供することで味の後世に伝える種まきをしている。ＪＡもおいしい農産物を作る生産者のみなさんの情報発信に努め、長老のように何でも相談できるＪＡになってほしい。」と熱いメッセージをいただきました。

住　　所　新発田市諏訪町３丁目１番17号
営業時間：11時から16時30分まで（要予約）
定 休 日：毎週木曜日、日曜日、祝日
※冬季休業あり

お問い合わせ・ご予約
0254-22-2350
0254-26-1011（土曜日のみ）

おすすめの一品

市島家代々伝わる「蓬莱粥（ほうらいがゆ）」

細かく刻まれたトマト、鶏肉、キャベツ、じゃがいも等の入ったリゾット風のお粥がおすすめの一品です。驚くことに、先々代が酒造りを学ぶためにドイツへ留学した際に当時大変めずらしいトマトの缶詰を使用して忙しい歳の瀬に杜氏にふるまったことが始まりだそうです。添えられた唐辛子は寒い季節に身体を温めてもらいたい想いもあるそうです。

蓬莱セット（11時から14時）……2000円
弁当（松花堂形式）、
蓬莱粥（家伝のおかゆ）又は古代米飯、
汁物、甘味（一口餅）、
抹茶、ほうじ茶（自家焙煎）

直売所だより

簡単 おススメクッキング

朝晩めっきり寒くなってきましたね～。
寒くなればなるほど美味しい素材があります。
今月は、秋冬に美味しい旬の農産物と、それを使った
簡単おススメレシピを大公開します。

今回の担当は生産者の
渡辺博子（ひろこ）さんです。

今月のおすすめ農作物

① さといもの塩バター

材料

さといも	4個くらい
塩	適宜
コショウ	適宜
バター	適宜
もみのり	適宜

①さといもは皮をむいて洗い蒸し器に入れてやわらかくなるまで蒸す。
②さといもがやわらかくなったらボールに移し、さといもの食感が残る程度に荒くマッシュする。
③マッシュしたさといもにバター、塩、コショウを好みの味になるように加え皿に盛る。
④最後にもみのりをかけてできあがり。

☆熱いうちにどうぞ!!
食べるときにしょうゆをチョッピリかけるのもおすすめです。

② さといものレンジ蒸し

材料

さといも小さめ
5～6個

①さといもは洗って上下をカットして横に1周切り込みを入れる。
②皿に入れ水を少々入れてから、ふんわりとラップをかける。
③レンジで5分程度加熱したら様子を見て、やわらかかったらOKです。

☆塩をつけて皮をむきながら食べるのもおすすめです。
ほくほくしておいしいです。

おしらせ 11月8日(土) 9:00～15:00

直売所 収穫感謝祭

- にぎってにぎって　新米おにぎりづくり
- これぞ北越後の味　地元産素材の根菜汁振る舞い
  どちらも10:30過ぎ～
- 新米のこがねもち100%　餅つき大会　12:00～
- 生産者おすすめ試食コーナー
- みんな集まれ！ もちまき大会
  1回目／小学生のお子様限定　10:00～
  2回目／大人限定　13:00～
- 1000円以上お買い上げの方はガラポン抽選会へ
- 駄菓子のつかみ取り　小学校入学前のお子様限定

イベント盛りだくさんでお待ちしています！

JAが地域をつなぐ 人を支える

実りの秋はJAと地域住民の交流の場

JA祭りは、多くの地域住民にJAファンになってもらう絶好の機会です。地元産の農畜産物の即売や試食会で実りを分かちあうほか、JA女性部の演芸会やグループ活動の作品展など、文化活動による交流を促します。クイズ大会やゲームなど参加型の催しもあり、JA職員、組合員、地域住民が一緒に楽しめるため、年々盛んになっています。（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

味覚の秋を彩るキノコ、栗

四季が明確な日本で、山野の“秋の恵み”の代表格といえばキノコと栗です。キノコ狩りや栗拾いは昔から親しまれてきました。キノコはさまざまな木々と共生していますので、木とキノコの関係を知ることが大事です。山の斜面の向き、日影か日なたか、湿った土地か乾いた土地かによってキノコの種類が変わってきます。くれぐれも「毒キノコ」には注意しましょう。

栗は木を無理に揺すって落としても熟した実を手に入れることができません。「栗狩り」と言わず「栗拾い」と言うのもこのためです。おいしい実の見分け方は、ふっくらと丸みがあり表面にツヤのある、茶色がより濃いもの。持った時、大きさの割に重いものは中身のつまり具合が良好。また収穫時期が遅いものほど大粒で味がよいとされています。

栗にはビタミンB_1が比較的多く含まれ、キノコには免疫力を高める多糖類が含まれていますので、夏の疲れをとり冬に向けた体力づくりの助けになります。（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

秋を味わう「炊き込みご飯」

具材と米を一緒に炊き込む「炊き込みご飯」は、材料の味をすべてご飯に吸収させることができ、一度にご飯とおかずが食べられ、冷めてもおいしいという特徴があります。秋の実りは炊き込みご飯の具材にぴったりです。キノコは、いしづきをとり、だし、醤油、みりんと一緒に入れて炊き込めば「きのこご飯」、むき栗と塩を入れて炊き込めば「栗ご飯」になります。

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

サツマイモの
収穫・貯蔵の心得

サツマイモ

夏から秋にかけて盛んに育ってきたサツマイモは、晩秋に入ると収穫の時期を迎えます。芋（塊根）の肥大経過をたどってみると、通常8～9月に半数以上の芋が50g以上ぐらいになり、その後急生長し、10月中旬～11月に入ると肥大が緩やかになりますが、霜が降りるころまで太り続けます。

自家菜園では必要に応じて探り掘り（株元に手を差し込み、適当に太った芋だけを掘り取る）あるいは早掘り（株全部を掘り取る）して、早くから秋の味覚を楽しむようにしましょう。

本格的な収穫の適期は初霜が降り始めるころです。初霜の予想は難しいのですが、たちまち若い葉が枯れ始めるので、見分けやすいです。こうなったらすぐに掘り上げれば大丈夫です。できるだけ畑が乾いているときを選ぶようにしましょう。

収穫の手順は、まずつるの地際部分（地上4～5cm残し）を鎌で刈り取り、つるを畑の外に選び出し畝（うね）を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないように注意して株元に大きくくわを打ち込み、芋を掘り出します。

このとき注意すべきことは、つるは強大で絡み合っているので、畑にあるうちに50～60cmほどの長さにくわで切り分けて、運搬しやすくしておくことと、貯蔵予定の芋はつるから外さないよう、容器に入れて丁寧に持ち運ぶようにすることです。

サツマイモは掘り上げてすぐよりも4～5日乾かして食べるのがおいしいので、収穫の日時や取り扱いにもいろいろ配慮してみてください。

貯蔵方法は、多量の場合には水はけの良い畑を選び、図のように深さ70～80cmの穴を掘り、稲わらを敷き、つるに付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れ、上にも稲わら、もみ殻を覆います。適温は13度、湿度は90%が目安です。また、初期には呼吸熱が発生しやすいので、筒状の通気筒を差し込んでおくとよいでしょう。これは後に取り外しますが、条件測定のため温度計を取り付けておくとよいでしょう。穴の上には土を盛り上げ、稲わらを覆い雨水が浸入しないよう留意します。

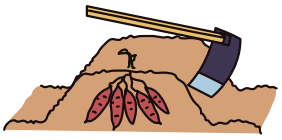
少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで保温性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内に置くだけで十分です。この場合も通気を図るため箱に小穴を空けておきます。

探り掘り

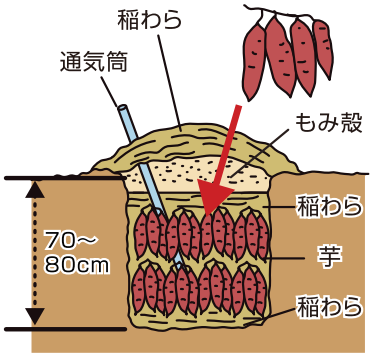
太った芋だけ収穫する

掘り取り作業

つるを刈り取る



くわを大きく打ち込み
株全体を掘り上げる



適温は13度。9度以下になると低温障害を受け、15度以上になると萌芽（ほうが）する

平成26年分所得税の申告決算説明会を開催します

新発田税務署では、営業所得又は農業所得のある方を対象に青色申告会の協力を得て、平成26年分所得税の申告決算説明会を次のとおり開催します。所得税の決算の仕方や決算書・収支内訳書の作成方法や作成に当たっての注意点などや、消費税の申告書の書き方などを説明します。説明会で使用する資料は、当日、会場で配布し、講師は税理士会新発田支部より派遣された税理士が行います。

対　　象	開 催 日	開催時間	会　　場
農業所得関係 （青色申告者）	12月9日（火）	午前10時～正午	新発田市生涯学習センター　講堂 （新発田市中央町5-8-47）
農業所得関係 （青色申告者）	12月10日（水）	午前10時～正午	新発田市生涯学習センター　講堂 （新発田市中央町5-8-47）

●**担当**　新発田税務署　個人課税第一部門　TEL：0254－22－3161（代）

虹のホールしばた“人形供養祭”開催のお知らせ

●**開催日時**　11月16日（日）午前10時～12時（人形受付10時30分まで）
供養祭：午前11時開式
●**会　　場**　虹のホールしばた　新発田市館野小路141-1
●**供 養 料**　無料
●**対象人形**　雛人形・節句人形・ぬいぐるみ等
※付属ケースや備品はお受けできませんのでご了承ください。
お子様の成長を願って飾られた雛人形や節句人形。長い年月、可愛がられ愛されてきた人形達。
人形達に感謝とねぎらいの心をこめて大切にご供養させていただきます。
うどん・そばの試食や、おにぎり・‘ちょきん魚焼き’の無料配布もあります。

「農業者パソコン簿記講座」の受講者募集

新発田市担い手育成総合支援協議会ではパソコン簿記の活用、習得を目指す市内農業者を対象とした標記研修会を下記のとおり開催いたします。
パソコン簿記の基礎を学びたい方、もっと活用したい方など、お気軽にご参加ください。

●**開 催 日**　集合研修：11月26日（水）、12月2日（火）、12月10日（水）、12月16日（火）（計4回）
個別研修：1月23日（金）
●**開催時間**　集合研修：午後1時30分～午後4時00分（受付開始　午後1時～）
個別研修：午前10時00分～午後5時45分（1経営体45時間、最大7経営体）
●**会　　場**　加治川庁舎 3階 会議室（新発田市住田510）
●**内　　容**　集合研修：講義形式によるパソコン簿記の初心者研修
個別研修：個別指導による決算書作成研修
●**参加資格**　パソコンの基本操作（文字入力等）ができる農業生産者
※講習で使用するパソコンを持参できる方限定
●**講　　師**　ソリマチ㈱　五十嵐 智明 氏
●**参 加 費**　1,000円（集合、個別ともに）
●**募集定員**　集合研修：20名、個別研修：7経営体
●**申込方法**　下記までお電話にてご連絡願います。
●**申込締切**　11月21日（金）
●**そ の 他**　申込みは先着順ですので、お早目にお申し込みください。
●**申込み・問い合わせ先**
新発田市担い手育成総合支援協議会事務局
担当：渡部
（新発田市 農水振興課 農政企画係内）
TEL ：33－3108

〈有料広告〉

JA北越後組合員様ご優待します。
建物でこまったときはお電話を
プロの診断・見積無料

北越後「地消地産」～来て・見て・食べて －おらが自慢の農産物！～
大農業まつりを開催します！

●開催日時　平成25年11月23日（日）　9：00～14：00
●場　　所　新発田市カルチャーセンター
●内　　容　・JA北越後管内産の米、野菜、果物、農産加工品、牛肉の串焼き、汁もの販売
・もちまき（11：30～）
午前の部〈10：00～〉　午後の部〈13：00～〉
★ダンスイベント
・よさこい新発田～和しょいJr.&JA北越後女性部
・しばたパフォーミングキッズ

ご相談受付中

平成26年度 緊急農業経営安定対策資金のご案内

米の大幅な需要緩和を背景とした平成26年産米価格の下落および台風11号による白穂等に起因する減収に対し「農業経営と生活の安定」を支援するため、下記融資を用意しましたのでお知らせいたします。

資金名	米仮渡金単価下落資金	台風11号による白穂等被害支援資金
資金使途	農業経営ならびに生活維持に必要な資金	
資金限度額	個人:500万円 ／ 法人:2,000万円 （1万円単位） 平成25年仮渡金と平成26年仮渡金の単価差額に出荷数量を乗じた額を限度とする	次の①②の合計額を限度とする ①収量減少分に平成26年産仮渡金1等米単価を乗じた額 ②1等米と2等米以下との単価差額に2等米以下の各等級の出荷数量を乗じた額
貸出利率	【ＪＡ出荷数量に対する貸出】 当ＪＡ利子補給 年0.4%および県連利子補給 年1.0%、計1.4%の利子補給を貸付実行後２年間実施する ・1年以内 年1.850% （実 質 年0.450%） ・1年超3年以内 年2.675% （当初2年間 年1.275%） ・3年超5年以内 年2.875% （当初2年間 年1.475%） 【ＪＡ出荷以外の数量に対する貸出】 ・1年以内 年1.850% ・1年超3年以内 年2.675% ・3年超5年以内 年2.875%	【出荷先に関わらず台風等被害に対する貸出】 当ＪＡ利子補給 年1.875%以内および県連利子補給 年1.0%を貸付実行後２年間実施する （貸付実行後2年間は無利息とする） ・1年以内 年1.850% （実 質 年0.000%） ・1年超3年以内 年2.675% （当初2年間 年0.000%） ・3年超5年以内 年2.875% （当初2年間 年0.000%）
貸付期間	[短期] 1年以内 ／ [長期] 5年以内(うち据置期間1年以内)	
返済方法	[短期] 元金は期日一括償還とし、償還日は平成27年10月15日とする。利息は一括前取りとする [長期] 元金は均等償還とし、償還日は毎年10月20日とする。利息は元金償還時に徴収する	
担保および保証	原則として新潟県農業信用基金協会の保証を付保する	
保証料別途	年0.3%	年0.25%
受付期間	平成26年9月22日(月)～平成27年3月20日(金)まで (平成27年3月31日(火)までに融資実行出来ること)	

平成26年アスパラガス減収災害資金のご案内

平成26年アスパラガス栽培につきましては、昨年秋の天候不順の影響により平年の６割程度の収穫量という異常事態を受け、当ＪＡといたしまして下記融資を用意しましたのでお知らせいたします。

- **資金使途** 農業経営費ならびに生活維持に必要な資金
- **貸出限度額** ＪＡが認定する減収額を上限とする（１万円単位）
（今年と昨年のＪＡ出荷額の差を減収額とします）
- **貸出利率** 年１.６％ ※ＪＡより年１.１％利子補給により実質 年０.５％
（ただし、別途保証料 年０.５％必要）
- **貸出期間** ５年以内（うち据置期間１年以内）
- **償還方法** 元金均等年１回10月15日償還
- **受付期間** 平成26年9月1日（月）～12月19日（金）まで
【12月30日（火）までに融資実行出来ること】

詳しくは各支店金融共済課(融資担当)までお問い合せください。
ご相談・お申込に際しましては、ご連絡のうえ、ご予約いただきますようお願いいたします。
この度の対応につきましては混雑が予想され、ご迷惑をおかけすることもあると思われますがご容赦願います。

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

特定健診しています

豊栄病院　外科部長
藤野　正義

メタボ探しです。

肥満・高血圧・高血糖・高コレステロール等それだけでは痛くも痒くもないし普通に働けて介護を受ける事もありません。これ等が幾つか重なって時が過ぎ、心臓発作や脳卒中等の合併症で倒れた時は、半身不随や寝たきりとなって働くどころか税金も使って介護を受け、周りも苦労するし本人が一番辛い生活が待っています。（中には軽くすんだり、コロリと逝けてしまう事もあるが、そんな幸運は当てにならない。）ピンピンコロリどころではありません。

無闇に長生きしたい訳でなくとも、生きている間は楽しく暮らしたい。

メタボ対策は食事と運動が基本、健康産業の宣伝に乗せられて健康食品やサプリメントを買っても無駄だったり有害な事もある。

健康は金で買えないし、健康への王道や近道はない。

体の機能は使えば伸びるし使わなければ衰える。

仕事や生活で体を使うのが自然で良いが、余暇のスポーツ・トレーニングが必要な事もある。

身体トレーニングによる老化防止も過度では逆効果もあり無理のない範囲で潔く引きたいものです。

総ての病や不具合を治す訳にはいかないので、老化や病気も受け入れて、残された機能で楽しく穏やかに、二つ目の地球が必要にならぬ様スマートでエコな暮らしをしたいものです。

健康上の忠告を総て生真面目に守ることは辛い、個人差や多少の異常値はあまり心配せずに、毎年健診を受けて経過観察しましょう。メタボ該当となったら合併症予防のため生活習慣改善の上で医療を受けるのが良いでしょう。

トラブル回避の基礎知識

遠隔操作でプロバイダーを変更させる事業者に注意！

遠隔操作でプロバイダーを変更させるトラブルが増えています。

【事例】大手通信会社を名乗る女性から「プロバイダーを変更すると月々の料金が２０００円安くなる。変更は遠隔操作で行うので簡単」と電話があった。大手通信会社なら安心で、料金が安くなるならと思って申し込むと、すぐに別の担当者から電話があった。パソコンを立ち上げて指示通りに操作し、同意ボタンを押すと、画面が勝手に動き遠隔操作が終了した。そこで初めて代理店名を告げられ、大手通信会社ではないと分かった。すぐに解約を申し出たが、「契約は成立しているので解約するなら解約料がかかる」と言われた。また、後日届いた契約書を見たら、オプション料金が加算されており、月額料金は安くなっていなかった。話が違うので解約料を払わず解約したい。

パソコンの遠隔操作を利用して、既存のプロバイダー契約を変更させるトラブルが多発しています。

業者は、消費者にパソコンのＯＳが提供する機能を利用させたり、遠隔操作用の無料ソフトをダウンロードさせたりして、消費者のパソコンのデスクトップ画面を自らのパソコンに表示して遠隔操作をします。相手（消費者）のＩＤとパスワードが分かれば、誰でも操作が可能です。遠隔操作はパソコンに不慣れな人が利用するには大変便利な方法ですが、安易に操作を許可すると、相手からパソコン内の情報を見られたり、勝手に操作されたりする危険性があります。

事例のようなケースでは、通常遠隔操作の同意画面に契約条件が記載されているため、解約料などの説明がなかったと主張しても、同意をしていると反論され、交渉が難航することがほとんどです。

プロバイダーなどの通信契約にはクーリング・オフ制度はありません。契約成立後の解約は難しいので、安易に業者に遠隔操作をさせたりして契約しないようにしましょう。

〈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

年金受給者の「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」について

Q 私は年金を受給しています。先般、日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送られてきました。申告書について教えてください。

A 老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。（障害年金や遺族年金は非課税となっています。）

課税対象となる年金受給者の方には、10月下旬に日本年金機構から、翌年分の（平成27年分）「扶養親族等申告書」が送付されます。提出期限は12月初旬となっていますので、示された期限までに提出してください。（期限を過ぎた場合でも速やかにご提出ください。）

この申告により、平成27年中の年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。

申告書の提出が無い場合や、記入漏れ等があると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなってしまいますのでご注意ください。また、扶養親族等がいない単身者の方でも、基礎控除を受けることができますのでご提出ください。

なお、年金以外に収入がある方や、2以上の年金の支払者に対して申告書を提出している方は、原則確定申告が必要です。（詳しくは税務署にお尋ねください。）

「扶養親族等申告書」が送付される方については、次のとおりとなっております。

①65歳以上：年金額158万円以上
（※退職共済年金の受給者であり、老齢基礎年金が支給されている65歳以上の方の場合は、退職共済年金の支払額が80万円）
②65歳未満：年金額108万円以上

①及び②に該当しない方は提出する必要はないので、送付されません。

ご不明な点は、日本年金機構HP、またはねんきんダイヤルまでお問い合わせください。

日本年金機構HP
http://www.nenkin.go.jp/
ねんきんダイヤル
0570-05-1165
（ナビダイヤル）
※050で始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1165
（一般電話）
ねんきんダイヤル受付時間
月曜日
午前8時30分～午後7時
火～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
第2土曜日
午前9時30分～午後4時
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

すくすく子育てチャイルドケア

0・1・2歳

健康相談のとき、初めにこちらからお尋ねすることがあります。「ところで皆さんも赤ちゃんの時期があったけれど、そのときのことを覚えていますか。おむつを取り替えてもらったり、言葉が通じなくて困ったりとか……」。するとみんな困ったような様子で、間もなく静かになって考え込んでしまいました。

それでは次に「何歳ころまでのことを覚えていますか。何でもいいですよ」と尋ねると、ほとんどの人が3歳ころ・4歳ころのことです。

3歳というと幼稚園に入れる年齢なので、やはり昔の人は自分が分かるようになる3歳を入園年齢にしたのかと納得したようです。

3歳ころからのことは覚えていて、それより前のことを覚えている人はほとんどいないのですから、赤ちゃんからの発育は3歳ころに大きな変化があることが理解できるようです。

ということは、3歳ころになると赤ちゃんは子どもらしくなって、良いこと良くないことが分かるようになるし、自分と他者との関係でみんなと遊ぶことができるまでに成長したということでしょう。

と、ここまでお話ししたところで、「それでは0・1・2歳のことを何も覚えていないということは、そのころの自分は普段何も考えないで、自分中心、自由にやりたい放題で遊んでいたということですね」ということになりました。

このころの何もできない赤ちゃんは、自分でやりたい放題で、それでもできたことを身に付けながら、年齢相応の発育をしています。それで手指も使えるようになったし、2本足で歩いたり、階段を上がったり、それは教えられてというより、やりたいことをやっているうちに、身に付けていくということです。

それには危ないことがいっぱいだから、お母さんには「育児というより、まずチャイルドケア」とお話ししています。お母さんたちは顔を見合わせながら納得した様子でした。

〈有料広告〉

Readers' Voice 読者の声

今月のテーマ
冬に向けて一言

わたしは庭木の剪定は庭師に依頼しますが、冬囲いは自分でやります。苦労しますが楽しみでもあります。
（新発田市　N・A）

正直一言では足りません。年令と共に寒さから日常の行動は鈍く、車の免許の無い私等、自転車が足です。最近、何処かの市で乗らないようにとか、確かに登下校や悪天候等、充分気をつけねばなりません。でも、快晴の冬は気を引き締めて頑張ります。
（新発田市　S・K）

最近農作業を楽しんでいる自分に大人になった（?!!!）なぁと思っています（笑）JA北越後の若者たち笑顔を忘れずに一度しかない人生だから楽しくすごしましょうね…。
（新発田市　K・H）

雪かき、頑張ります！！
（新発田市　H・M）

里いも大好きです。煮物ぐらいしか使えなかったのですが、色々とレシピがあると知って、ためしてみたいと思いました。
（新発田市　M・A）

初めて応募しました。新潟で生まれ育って美味しい新米を食べられる幸せを噛み締めています。段々と寒くなりますが美味しい野菜など食べて元気に頑張りたいです。これから小糠でタクアンも漬けて、それだけでご飯が美味しくたべれます。
（聖籠町　I・N）

旬の柿をただ食べるのではなく調理に入れたり、食べ方を工夫したり参考になりました。
（新発田市　M・F）

大きくなあれ未来のたからもののコーナーが好きです。ほのぼのします。
（聖籠町　N・Y）

毎年、我家の花壇にカマキリが卵を生みます。その高さで雪の量がだいたい当たります。今年はどうかと今から心配しております。ほどほどにお願いしたいです。
（新発田市　M・S）

食欲の秋の一番はやはり越後新潟の“新米”です。新米だけでもおかずが無くてもおいしくいただけます。毎年恒例のことですが、県外の親戚にも必ず送っています。大変喜んでくれています。『日本の主食は米食だ！！』
（新発田市　S・M）

今年で田んぼをやめたので何ほどひまが出来て色々とやろうと思っていたけど思いの半分もいきませんでした。年のせいかな？冬に向けて体力作りをしてがんばろうと思っています。
（新発田市　I・K）

これから冬迄にやらなければならない事が沢山あります。衣替えの事、暖房器具を出したり、庭木の囲いの準備をしたり、越冬野菜の手入れから収穫等々、秋晴れの日は貴重な日になります。暖かな日差しを受けての作業は楽しみでもあります。元気で仕事が出来る事に感謝です。
（新発田市　Y・K）

冬は何と言っても鍋です。野菜を食べてくれない夫も鍋にするとOKです。白菜と豚バラの鍋やかも鍋等、体も温まり、家計にもやさしく、私のおたすけマンです。
（新発田市　M・K）

今年の冬はほとんど除雪せずに済みました。来る冬も余り大雪にならない事を祈っています。又、食べ物が豊富で美味しいものが沢山あり、毎日の食卓に並ぶ品々、ありがたく頂いて居ます。
（新発田市　H・H）

キカイ化で農作業は早く終わると冬は長いみたいです。老いては少食になり仕事は次々とたくさん有りますがあきが来ます。でも天気の良い日はなるべく外で（日光ビタミンD）を吸収し自分の事は自分で一日一日大事に心がけています。
（新発田市　S・S）

12月号のテーマ

「忘年会！」です。

※テーマ以外にも応募お待ちしています。

今月の運勢

牡羊座（3.21-4.19）
人の目が気になりやすくなるようです。神経質にならず、おおらかに構えて。気晴らしにはマッサージが効果的

牡牛座（4.20-5.20）
美しい物に興味を持つと、感受性に磨きをかけられます。美術館巡りや紅葉狩りを楽しんで。グルメ旅も◎

双子座（5.21-6.21）
珍しく神経質になり、ピリピリしがち。笑顔を心掛けて。リラックスしたいなら森林公園を散歩すると吉

蟹　座（6.22-7.22）
レジャー運が急上昇。仲の良い友人たちと出掛けると、良い刺激に。絵を描くなど、創作活動に励むのもグッド

獅子座（7.23-8.22）
些細（ささい）なことでイライラしやすい月。家族など、親しい相手に暴言を吐かないで。素直さが開運の鍵です

乙女座（8.23-9.22）
社交性が高まり、友人ネットワークを広げられそう。飲み会や旅行に誘われたら、ブランクに参加するのが正解

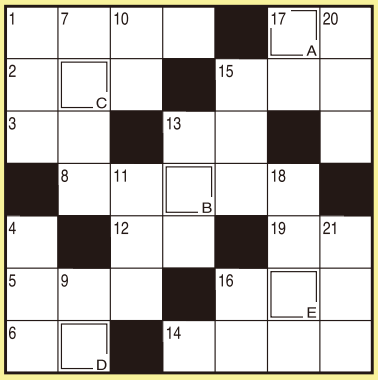
ネギと鍋とアスパラ君

日本アニメ・マンガ専門学校
マンガクリエイト科
下村　遥香さんの作品

クロスワードパズル 頭の体操

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 マツタケに味では勝ってる？
4 書面の字や絵が描かれていない部分
7 和服の礼装の一つ　――袴（はかま）
9 象形、くさび形、甲骨といえば
10 夫と対になります
11 山陰の小京都と呼ばれる町
13 結婚――日に花束を買った
15 舞台の上で演じられます
16 百の舌と書く鳥
17 カクテルのベースによく使われる蒸留酒
18 先勝から赤口までで一巡り
20 小説などに添えられたイラスト
21 大きな魚は丸ごとではなくこれで買います

ヨコのカギ

1 陰暦11月の異称
2 ラーメンの具の一つ　麻竹を発酵させて作ります
3 義理ではなく――の兄弟なんです
5 ナイフや包丁などのこと
6 当たりかな、外れかな
8 こんがり――に焼けたパン
12 みそ汁などをよそう器
13 ドラキュラの口元からにょっきり
14 世界最大はカスピ海
15 淑女と対の言葉
16 一番近い所　――の駅
17 海外旅行で寝不足になる一因
19 コスモスの花と根の間にある物

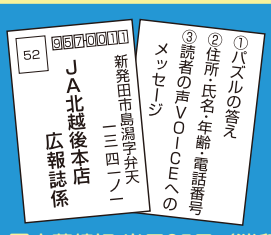
先月号の答え
ボウタオシ

ト	ウ	キ	ヨ	ウ	■	オ
■	ド	ク	■	ラ	ジ	オ
パ	ン	■	ハ	ナ	ミ	チ
レ	■	ヒ	タ	イ	■	ガ
イ	バ	ラ	キ	■	オ	イ
シ	ラ	ガ	■	ハ	チ	■
ヨ	■	ナ	ガ	レ	ボ	シ

<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



■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。

■応募締切 当月25日（消印有効）　※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。

天秤座
(9.23-10.23)
穏やかさに包まれた期間です。仕事の後、趣味や習い事に打ち込むと、充実感アップ。イメチェンもラッキー

蠍　座
(10.24-11.22)
アクティブムード全開！　何かをスタートさせるのに向いています。やりたいことに思い切りトライしましょう

射手座
(11.23-12.21)
おっとりし過ぎてしまう暗示あり。大切な約束を忘れないよう、気を付けて。直観力アップにはつぼ押しが有効

山羊座
(12.22-1.19)
知的探究心が活発化。知りたいジャンルについてとことん調べて、専門知識や資格取得を目指すのも大賛成です

水瓶座
(1.20-2.18)
自己流に固執して孤立しやすい時期。人の発想に耳を傾ける、心のゆとりを持ちたいもの。花を飾ると開運に

魚　座
(2.19-3.20)
発想力が豊かになっている期間です。アピール力も上々なので、温めていたプランをオープンにするチャンス♪

今月のRecipe 2014.11

エビとサトイモのみそグラタン

調理時間 **30分**

（1人分 351kcal）

撮影：吉田和行

＜材料＞（4人分）

- エビ……12尾（約300g）
- サトイモ……12個（約600g）
- 塩……小さじ1/2
- シメジ……1パック
- タマネギ……1個
- バター……15g
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……少々
- A
  - みそ……大さじ3
  - 牛乳……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - マヨネーズ……大さじ2
- ピザ用チーズ……100g

＜作り方＞

(1)エビは背わたと殻を除きます。

(2)サトイモは皮をむき、塩小さじ1/2でもんでから下ゆでします。

(3)シメジは根元を切り、ほぐします。タマネギはくし形に切ります。

(4)フライパンにバターを溶かして、タマネギ、エビ、シメジ、サトイモの順に炒め、塩小さじ1/3とこしょうで味付けします。

(5)耐熱容器に(4)を入れ、Aを合わせて掛けます。チーズを載せます。オーブン(180度)で約15分、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼きます。

きりとり

食のはなし　みそ

どんな料理にも大活躍！ 日本の万能調味料

古くから日本人になじみ深く、和食には欠かせないみそ。大豆に麹（こうじ）と塩を混ぜて発酵熟成させて造ります。

みそはさまざまな種類があり、使用する麹の種類によって、米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分かれます。地域や家庭の好みによって異なりますが、日本で生産されているみその約8割が米みそです。米みそには西京みそなどの白みそ、信州みそなどの淡色みそ、仙台みそなどの赤みその種類があります。これらは同じ米みそでも醸造期間などにより、風味、こく、色などが異なります。また、麦みそには田舎みそ、豆みそは八丁みそなどが分類されます。

それぞれのみそによって甘味や塩分量が異なるので、味を見ながら量を調節するのがポイントです。また、温度が高くなると色が濃くなり風味が変わってしまうため、保存は空気に触れないように密封して冷蔵庫で。保存していると表面にしょうゆのような水分がたまってくることがあります。「たまり」といい、みその熟成が進むとできる物。おいしい成分なので、捨てずによく混ぜて使いましょう。

みそ漬けや魚のみそ煮などにも使われるように、みそには食材の保存性を高める働き、臭みを取って、風味やこく、うま味をプラスしてくれる働きなどがあります。洋食にも相性が良く、牛乳と合わせて調味するとまろやかなこくが加わります。さまざまな料理に役立つ、奥の深い調味料です。

新発田のレシピ！

にんじんゼリー

旬の野菜を使ったヘルシーデザート

●材料（4人分）

- にんじん……260g
- 粉寒天……5g
- 水……400cc
- 砂糖……85g
- レモン汁……大さじ2

●作り方

① にんじんは輪切りにし、やわらかくなるまで下茹でする。ミキサーににんじんと茹で汁100ccを入れ、混ぜ合わせる。

② 鍋に水と粉寒天を入れ、木ベラで混ぜながら砂糖を加え、2分以上煮溶かす。

③ ②の火を止め、①とレモン汁を加える。

④ 流し箱を水でぬらして3を流し入れ、かためる。

＜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

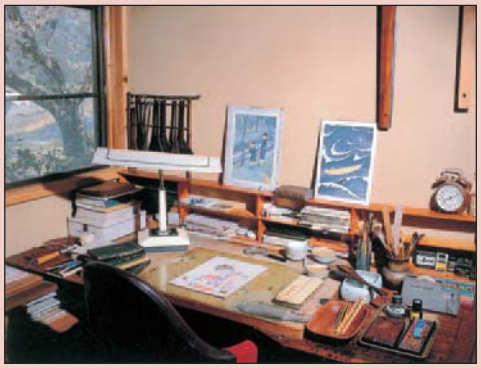
しばた旬の田舎弁当を味わう会
次回 **11月13日**
米倉有機の里交流センターで開催

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 ㈱福島印刷

ギャラリー蕗谷虹児 2014.11

左『青い芥子』 晩年の個展出品作

右 遺された伊豆の家の画室



この十一月から、記念館に入ってすぐのメモリアルホールの展示様式を変えました。主要3作品の左右それぞれに、関連作品を展示できるようにしたのです。中央の『花嫁』なら、左手に『西堀通り』の絵と堀口大學『虹児画伯礼讃』の詩の原稿。右手に『青い芥子』の絵と虹児の詩の遺稿を配置しました。

没後に画室の机の引出しから見つかった原稿用紙1枚に書かれた無題の詩は、虹児八十歳の絶唱といえるものでした。

・・・・・

あんなに弱々しかった母に／三人も男の子を産ませた／父がうらめしかった／おろかものの私たち兄弟三人

母に死なれてからは／酒ばかり飲んだ父も今は亡く／あわれな親なし子になった／二人の弟も今は亡く／私だけはこうして生き残って／こんなに老いふけってしまった

息子たちの稚い嫁たちは／年毎に大人になるが／若くして死んだ私の母は／いつまでも若くて／今ではわが家の嫁たちより若々しく／芥子の花のように弱々しく

雪の夜更けに／父を町へ迎えに行ったあの時のように／もうじきあの世から／私を迎えに来てくれるであろう

（10月16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

先日山好きの方に声をかけていただき、初めて尾瀬へ行ってきました。福島県側の沼山峠より入り、尾瀬沼を散策しました。秋晴れの中、美しく壮大な燧ケ岳の景色と、繊細な色の変化を見せる木々の紅葉がとても見事でした。

日頃の喧騒も忘れ、ただただ美しい景色を眺めながら歩く。とても気持ちの良いものです。物に囲まれた日常を過ごしていますが、余計なものは何もいらないのだという心境になりました。みなさんのリフレッシュ法は何ですか？（y）

理事会だより

■ 9月定例理事会　開催日時 平成26年9月29日

協議事項

（1）理事に対する貸出の承認について
　　原案通り決定
（2）諸規程の一部変更について
　　反社会的勢力等への対応に関する規則の一部変更を決定
（3）㈱ライフサポート北越後給油所事業改善について
　　営業時間を見直した低コスト営業の実施を決定

報告事項

（1）８月末事業実績について
（2）９月末仮決算等スケジュールについて
（3）コンプライアンスチェックシート実施結果について
（4）運転記録証明書の結果報告について
（5）平成２６年度上期随時監事監査における改善指示書
（6）内部管理態勢にかかる指導要綱・ＪＡバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
（7）「平成２６年度緊急農業経営安定対策資金」融資要項の制定について
（8）「㈱ジャックス提携ローン」融資要項等の一部改正について
（9）平成２６年度ＪＡ共済コンプライアンス点検結果の報告について
（10）大口業者取引先の債権保全に関する極度額の設定について
（11）平成２６年産米の出荷状況について（９／２７現在）
（12）加工用米・備蓄米の契約数量変更（作況調整）の手続並びにナラシ対策未加入者の特例措置について

ECO-PULP エコパルプ
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。