



きたえちご



今月の輝りは

菊の出荷、 彼岸までに挽回へ

猛暑の影響大
栽培を始めて一番の苦戦年



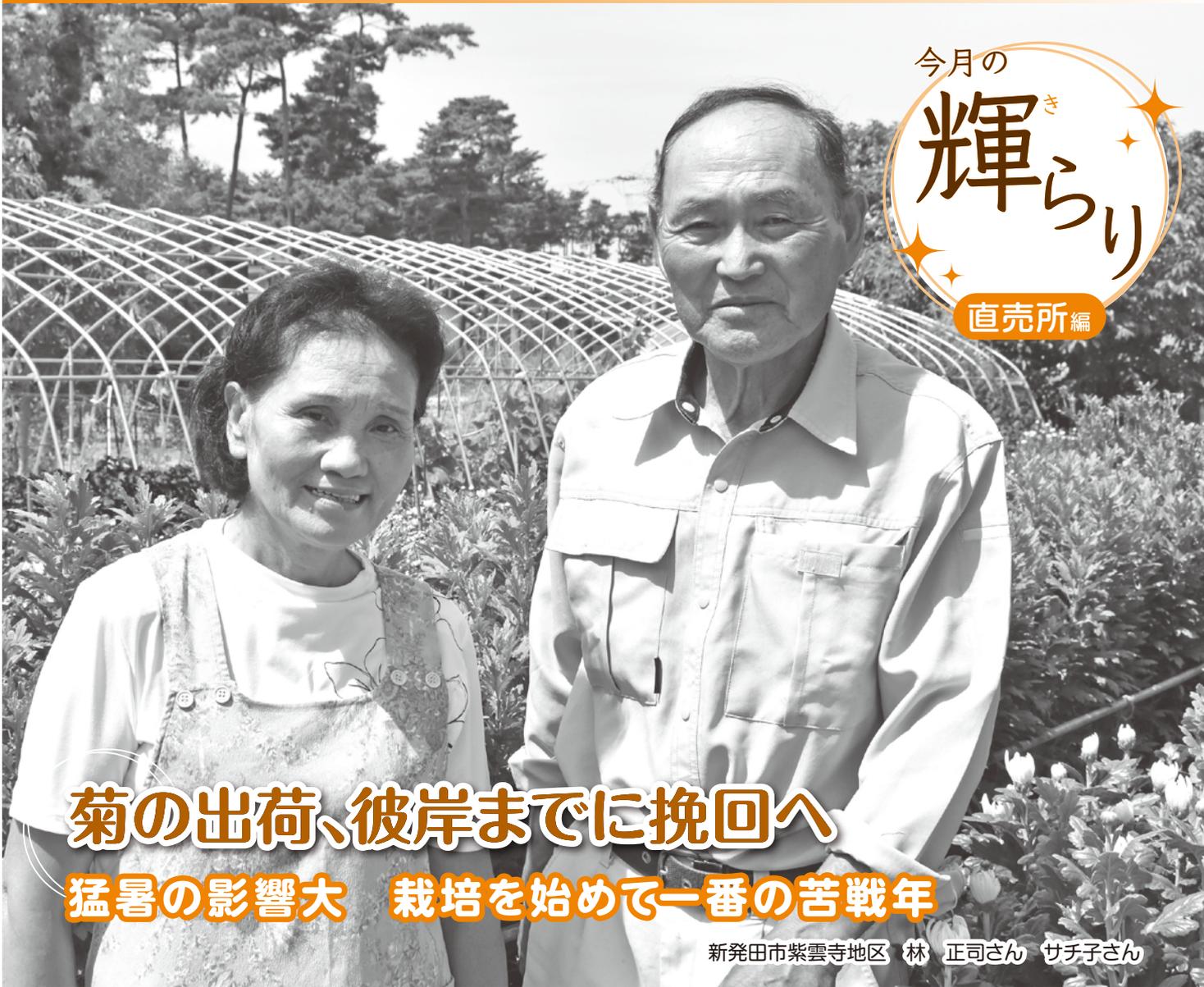
Contents

今月の輝り	2
家庭菜園	5
総代選挙当選人発表	6
きたえちご インフォメーション	8
今月の朝ご飯	12
ギャラリー 露谷虹児	14

今月の

輝^きらり

直売所編



菊の出荷、彼岸までに挽回へ

猛暑の影響大 栽培を始めで一番の苦戦年

新発田市紫雲寺地区 林 正司さん サチ子さん

今月号のきりは、新発田市紫雲寺地区でお盆やお彼岸で大活躍の菊を栽培する林正司さんとサチ子夫妻をご紹介します。今回は、林さん夫妻と天井澤店長、広報担当(M)とニューフェイスの広報担当(H)の5人によるインタビュ形式でお送りいたします！(以下正司さんを(正)、サチ子さんを(サ)、天井澤店長を(全)、広報担当は(M)と(H)で表記します)

- (M・H・天)「林さん、はじめまして。本日はよろしくお願いたします！」
- (正・サ)「どうもはじめまして。よろしくお願いたします。」
- (天)「暑いところ有難うございます。すごく暑い年になりましたが、菊の出来はいかがですか？」
- (正)「今年は暑すぎて生育が遅れているんです。暑さのせいか花が咲かないんですよ。」
- (サ)「今圃場にある菊は本来お盆にあわせて定植したもので、まだ採れずに残っているんです。」
- (M)「猛暑の影響が至る所に現れているんですね。」
- (H)「本来はどのくらい伸びているものなんですか？」
- (正)「いつもは大体1m30cmから40cmはあるんですけど、今の段階で1mくらいなのでやっぱり生育が遅いね。」
- (サ)「こんな年は菊の栽培を始めてから初のことです。病気はあまり出ていないけど、雨が少なかったせいで病害虫の発生が目立ちます。」
- (天)「かん水や防除などはどのようにしているんですか？」
- (正)「水はポンプから畝ごとに流し込んでいます。雨が少ないから水不足にならないように注意しながら作業していますね。」



菊を一本咲きに仕上げるためには目かきが必須となります



猛暑の影響でようやく咲き始めとなっています



一畝目かきするだけでも大変な作業量です！



生育の遅れを説明する正司さん

- (サ) 「防除はきれいな花を咲かせるためには必須の作業。主には薬を使用して病害虫を駆除します。大体1週間に1回は作業しますね。病害中の被害が多いと正常な生育に影響が出ます」
- (天) 「何とか彼岸までに少しでも生育が回復して、出荷をいただける助かります！」
- (正) 「何とか頑張りたいですね！」
- (M) 「ちなみに林さんご夫婦はいつから菊の栽培をされているのですか？」
- (正) 「始めはかあちゃんが主でやっていて、俺は5年たったくらいかな」
- (サ) 「昔は祖父の代が水稲とたばこを栽培していました。水稲は今お父さんがやっていますけど、たばこをやめてから私は菊を専門に20年はやってきたかな。そこにお父さんも加わってもっています」
- (天) 「どれくらい作付されているんですか？」
- (正) 「水稲が1ha、畑は2反くらいかな」
- (天) 「えーもっと広そうに見えるけどー菊はどのくらいの種類を作っているんですか？」
- (サ) 「小菊や一本菊とかいろいろあるけど品種だと10品種くらいです。」

- (H) 「土壌消毒はいつ頃を目途にされるんですか？」
- (サ) 「菊の収穫が終わる秋にやっています。同時に苗を株ごとハウスへ移し、伏せておきます」
- (天) 「なるほどー定植はどのようにしているんですか？」
- (正) 「8月分を4月頃に定植します。それから遅い品種は5月、6月に定植していきます。8月9月10月と時期をずらしながら出荷できるようにしています」
- (M) 「菊の栽培にあたって大変なところはどこですか？」
- (正) 「栽培管理はもちろんだけどー一本菊は目かきしないときれいな花にならないことかな。畝ごとにかりの本数があるので大変ですよ」
- (サ) 「作業量が多いので沢山作ることができないですね！」
- (天) 「昨年の9月に出荷者登録をいただいて、きれいな菊を出荷してもらっているのだから何とかならうと思います！」
- (M) 「林さんの圃場を見るとき、栗、イチジクがありますね」
- (天) 「野菜も見たとところあると思いますのでそちらも是非よろしくお願ひいたします！」
- (正) 「自家用で消費するものはあるけど余っちゃうと人にあげちゃうかな(笑)」
- (サ) 「そうですね」
- (天) 「あげないで出してくださいー！」
- (M) 「何卒よろしくお願ひいたします！最後に林さんご夫婦の今年の目標をお聞かせください」
- (正) 「今年に関しては出せるものをしっかり出していくことかな」
- (サ) 「来年はこの量にならないことを祈りますね。今年ではできることを頑張りたいです」
- (M) 「林さん、大変お忙しいところ有難うございました」



こちらは白色の菊



黄色に咲いている菊です。まだ蕾も多いです



何とか彼岸までに生育が回復してほしいです



時期をずらして定植されている圃場

経営管理委員会だより

■ 平成30年7月30日(月)

1. 報告事項

- (1) 本店新築工事の契約金額について
- (2) 本店新築工事の工程について
- (3) 拠点購買店舗の施設利用等について

JAデータ (平成30年7月末現在)

組合員数	17,076人
うち正組合員	8,495人
うち准組合員	8,581人
出資金	30億9,248万円
貯金	974億2,890万円
貸出金	309億3,331万円
長期共済保有高	4,295億9,435万円
販売品販売高	※30億2,580万円
購買品供給高	※11億8,640万円

※平成30年4月からの実績です。

えれゆけ! さとみちゃん

ここでは直売所の野菜を使用した
オススメレシピや旬の情報をお伝えします!

ナスとピーマンの肉巻き
なすを縦に四等分して切り、ピーマンは細切りにして肉に並べて巻いていく。フライパンに巻き終わりを下にして並べて火をつけて両面に焼き色をつける。酒、みりん、しょうゆで味付けする。

かぼちゃの肉詰め
かぼちゃの中の種をくりぬきます。ひき肉と人参、パプリカ、玉ねぎのみじん切りを混ぜて塩コショウ、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉も入れて混ぜてかぼちゃの中に詰め込みます。レンジで7分位チンして出来上がり。

みょうがのしょう油漬け
みょうがは洗って、赤とうがらしもタッパーに入れてめんつゆと酒を入れて1日おく。つまみやご飯のお供になります。

直売所だより

お彼岸フェア

9月19日(水)、22日(土)
午前9～18時まで

秋野菜・くだもの・パイオニアポークの販売!
秋の味覚を!

JA北越後 宮蔵センター JA北越後 本店 農産物直売所

新潟方面 新潟市 島田 羽越 胎内方面

新発田市島田字弁天1449-1
☎0254-20-8801

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

レタスのプロフィール

【分類】キク科
 【原産地】地中海沿岸から西アジア
 【和名】乳草、萵苣
 【おいしい時期(旬)】4~9月
 【主な栄養成分】β-カロテン、
 ビタミンC・E、鉄、カリウム、カルシウム、
 食物繊維など

解説：KAORU

レタス

～多種多様な仲間でにぎわうサラダ野菜～

楽しみ方・食べ方のコツ

手でちぎるのがお薦め

ドレッシングが絡みやすいよ

葉の断面が塩や酢に触れると水分が出てしんなりしてしまうのをよく切ったレタスを少量の油であえてから塩や酢を入れるとシャキッとしたサラダに

油と一緒に食べてカロテンやビタミンEの吸収率アップ!

炒める場合はしんなりする程度で火を止めて色と食感を大切に

葉は包丁で繊維を断ち切ると栄養が流失しやすくなる上、包丁の鉄で酸化して変色したり、苦味が強くなるので注意

ドレッシングを掛けるのは食べる直前

大きくちぎってサッとバター焼きにしたり、中華スープやチャーハンの上掛けに加えるのも美味

加熱するとかさが減って、たっぷり食べられるよ

見分け方

結球型(玉レタス)

芯の切り口が10円玉くらいの大きさで、白く変色していない



葉が淡い緑色でみずみずしく、適度な弾力があり、ツヤと張りのあるものが新鮮

持ったときに見た目より軽いこと、重い場合は葉が詰まり過ぎていて堅く、苦味があるかも...

葉の巻きがふんわりして、緩やかに結球している

不結球型

(サニーレタス・リーフレタスなど)

葉先の色が鮮やかで美しく、爽やかな香りで、張りがありみずみずしい葉がねじれずに真っすぐ重なっている

保存方法

鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切ろう。一度に使い切れない場合は、外側から葉を剥がして使う



冷凍保存

洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎってポリ袋に入れる。炒め物やスープなどの加熱調理に使用して便利

芯だけ水分を補給できる状態にすると多少長持ちするよ

水気をよく切ってポリ袋に入れるからラップに包んで冷蔵庫の野菜室に芯を下向きに



芯の部分をくり抜き、ぬらしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れてもいい

レタスのチカラ

催眠・鎮静作用があるといわれている

95%が水分



生食できるのでビタミンなどの栄養分を摂取しやすいのが利点



レタスの芯を切ると出てくる白い液体はラクチュコピクニンと呼ばれる苦味成分の一つ

β-カロテン ビタミンC ビタミンE 鉄
カリウム カルシウム 食物繊維

僕の方が多く含むよ



リーフレタスやサラダ菜 結球型(玉レタス)

レタスのいろいろ

玉レタス

丸く結球した一般的なレタスの水分が多くパリパリとした食感で生のままサラダにするのが一般的な食べ方



ロメインレタス

「コスレタス」ともいい、葉が厚めでパリッとした食感が特徴。わずかに苦味があるが、シーザーサラダとして濃厚なチーズやドレッシングと絡めると美味



サニーレタス

結球しないリーフレタスの一種で、葉が縮れていて葉先が濃い赤紫色をしているのが特徴。生のままサラダにしたり、洋風巻きずしやサンドイッチなどに利用される



グリーンカール

別名「グリーンリーフ」も呼ばれ、全体が緑色で形は「サニーレタス」に似ている。結球しないリーフレタスで葉先がカールしているのが特徴



サラダ菜

緩やかな結球型のレタスで上部がふんわりしている。ほんのり甘味があって癖がないので扱いやすく、他のレタスと混ぜてサラダにしたり、巻きずしなどにも使える



フリルレタス

リーフレタスの仲間。葉先がフリルのように細かく波打っているのが特徴。ひと口サイズにカットしてサラダに入れると食感も見た目も良い



レタスのヒミツ

歴史

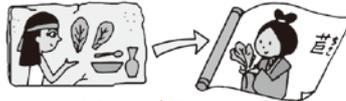
地中海沿岸から西アジアを原産地とするレタスは、もともとは丸く結球しておらず、ロメインレタスのような葉レタスだった

奈良時代には中国から伝わっていたと考えられる『造仙所作物帳』(734年)には「萵(萵苣; ちや)」の名が記されている

名の由来



芯を切ると断面から白い液が出ることから、和名では「乳草」がなまった「ちしゃ」と名付けられた



古代エジプト 中国 日本 奈良時代

作ってみよう!

家庭菜園

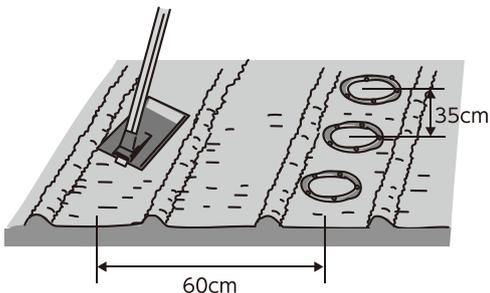
Home Garden

今日の野菜

おいしくて形の良い **ダイコン** 作りのポイント

種まきは円形の印を付けて

直径5~6cm



大型品種は株間を大きく



間引きのときは
子葉の形の良い物を残す

追肥
第1回は株の周囲に
第2回以降は列の片側ずつに



ダイコンは、強大な根を速いスピードで地中に形成するので、根形や品質が土壌や肥料栄養の影響を受けやすい性質を持っています。

そのためには、次のポイントを押さえて育てることが大切です。

(1) 畑の準備と元肥の施し方

少なくとも種まきの20日以上前に畑全面に石灰をまき、石ころや木切れなどを取り除きながら30cm以上の深さによく耕します。吸肥力は強い方なので、前作に堆肥が施してあれば、特に堆肥を与える必要はありません。

痩せ地で有機物不足が心配なら、完熟堆肥と有機配合肥料をよく混ぜ合わせ、事前に醗酵させた物を、株と株の間に当たる所に施し、根の伸びを妨げないようにします。

(2) まきどきを守る

早まきし過ぎると病害虫の被害を受けやすく、遅過ぎると根の肥大不足になります。関東南部以西の温暖な平たん地のまきどきは8月中旬～9月中旬です。品種による違いもあるので、種子を求めるときに適期を確かめ、適期範囲のやや遅めにまき、管理を入念にして成長を促進するように掛けましょう。

(3) 間引きと追肥、入念な土寄せ

種子は1カ所5～6粒を、瓶などで円状に付けた溝にまきます。発芽して本葉1枚の頃から8～9枚の頃にかけて3回ほど間引き1本立てにします。間引く際には、子葉がハート形で素直に開いている株を残すようにします。異常に育ちの早い株や、形が非対称の株は、岐根や短形になる場合があるので残さないよう注意しましょう。

間引いたら株の周りに土を寄せ、風で振り回されないように保護し立ち上がらせます。追肥は第2回の間引き時から半月ごとに3回ほど与え、土を掛けて畝を作ります。肥料は化成肥料と油かすに加え、米ぬかを混ぜると食味が良くなります。

(4) 害虫の予防、駆除を怠りなく

アブラナ科野菜の常として各種の害虫(シンクイムシ、コナガ、アブラムシ、ハスモンヨトウなど)の被害が出やすいので、早めに発見、適応農薬を散布して防ぎます。

農薬に頼らない防除法としてはソルゴーを何列か置きに作り障壁にすること、防虫ネットやべた掛け資材の被覆などがあります。被覆は種まき後3週間以内ぐらいにしないと生育に支障を来すので、除覆する時期に注意してください。

きたえちご インフォメーション

JA北越後

稲刈りイベント in 菅谷

みんなで収穫
新米
コシヒカリ

みんなで植えたコシヒカリ
「わんぱく米」を収穫しよう!



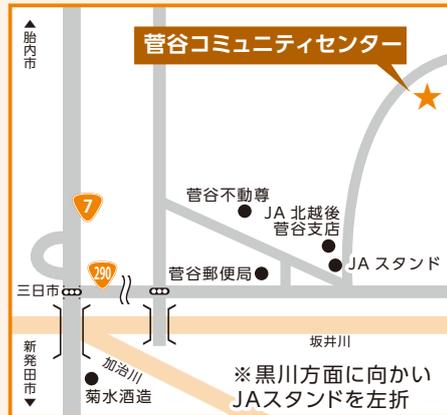
日時 10月13日(土)
10:00~14:00頃まで

場所 菅谷コミュニティセンター
新発田市菅谷3350

募集定員 40名(先着順)

参加費 大人 1,000円 子ども 500円

受付開始 9月10日(月)~



新米コシヒカリの
プレゼント付き!

おもなスケジュール

- 9:30~ 受付
- 10:00~13:00 稲刈り体験・生き物調査・昼食
- 13:00~14:00 餅つき大会 ほか
- 14:10~ 解散



MC 中村博和

今年も中村博和が
盛り上げます!

JA北越後で一日農業を
楽しんでみませんか!

青壮年部と
一緒に稲刈り体験!

地場産タップリ!
女性部特製の
美味しい昼食♪



<お申込・お問合せ>

お申込・お問い合わせは (平日 8:30 ~ 17:00)

JA北越後営農センター 営農振興課 ☎ 0254(26)7000 まで

参加者のお名前・性別・年齢・住所・電話番号をお知らせください。

〈有料広告〉

注文住宅・リフォームまで 住まいと暮らしを創造します。

お客様の住宅に関する疑問
や夢、是非お聞かせください!

JA北越後提携業者につき、
建築・建て替え・大規模リフォーム時の住宅ローンは優遇金利で
ご案内できます!



設計・施工は
赤澤建築

〒957-0046 新発田市上中山乙51-1
TEL 0254-32-2343
E-mail m.a.m.r.y@hb.tpl.jp
(一級建築士・施工管理、宅地建物取引主任者、耐震診断士)



スタッフ急募!!

未経験者歓迎!丁寧な指導で楽しい職場

募集人数/10名
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、平均月収10~15万円以上)(1~2ヶ月給と補給)
資格/資格・学歴不問
年齢/年齢不問(委細面談)
勤務/8:30~17:30
勤務時間応相談(送迎も可)

※上記の募集のほか、正社員急募!!(1名)
社会保険完備、資格・学歴・年齢不問
(他委細面談)

大地ニューファームよりメッセージ
スタッフと共に新潟の伝統食文化を大切に
そしてみなさんと共に労働条件の向上に
努めましょう!!

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/齋藤
携帯からはこちらへ ☎0254-27-3784

ATM 休止のご連絡

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。休止日は下記の通りです。

平成30年 10月 6日(土)・7日(日)・8日(月祝)
(2018)

きたえちごレシピコンテストの内容一部変更について

広報誌8月号でお知らせしましたレシピコンテストの内容について内容を一部変更いたしましたのでご連絡いたします。募集の際に使用する食材を「北越後管内の農畜産物」としていましたが、こちらを「旬の食材」とさせていただきます。皆さまからいただきましたレシピと一緒に地場産農畜産物を盛り上げてまいります。レシピコンテストの詳細は、折込の誌面をご確認ください。

第20回 豊栄病院 病院祭のお知らせ



日 時 平成30年10月13日(土) 午前10時～午後2時
会 場 豊栄病院
テ - マ 「生き生き暮らそう楽しい人生」
内 容 県内JA特産物抽選会・豚汁数量限定無料配布・健康チェック・
医師・職員による寸劇・NAMARA芸人マジックショー・縁日



白衣を着ての記念撮影等ためになるコーナーや楽しいイベントを沢山用意してお待ちしております。是非お越し下さい。

●問い合わせ先 豊栄病院 総務課 TEL 025-386-2311

第2回年金友の会ゲートボール大会開催のご案内

この度、年金友の会本部事業でありますゲートボール大会を下記により開催する運びとなりました。つきましては、会員各位から多数のご参加をいただきたくご案内申し上げます。

- 開催日時 平成30年10月25日(木) 午前8時30分～
※雨天の場合は10月26日(金)
- 開催場所 新発田中央公園南側広場(新発田市カルチャーセンター)
- 参加資格 JA北越後年金友の会 会員
- チーム編成 5～8名(内1名は主将)
- 参加費 選手1名につき100円(大会当日受付時)
- 申込方法 最寄りの支店へお問い合わせ下さい。
- 申込期限 平成30年9月7日(金)



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
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

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

（有料広告）

トラブル回避の基礎知識

仮想通貨に関する甘い話にご注意を！

仮想通貨を巡るさまざまなトラブルが起きています。

【事例】知人からAI(人工知能)を使った今話題の仮想通貨の投資を紹介された。1口25万円の契約をすれば、何もしなくても月5万円の配当があると聞き、2口契約して指示通り業者の口座に50万円振り込んだ。すぐに3万円の入金があったので、さらに4口契約し、100万円を振り込んだ。しかしその後業者から配当が遅れるとの連絡があった後で、連絡が取れなくなった。だまされたのか。

2017年は、仮想通貨交換業者の登録制が導入されたり、仮想通貨の価格が高騰したりするなど、仮想通貨に関する話題が多く、社会的関心が高まりました。

仮想通貨は、インターネット上で使用できる、通貨のような機能を持つ電子データで、代表的なものにビットコインがあります。金融庁・財務局に登録した仮想通貨交換業者から、インターネットを通じて入手・換金するのが一般的です。交換所に仮想通貨を保管するウォレットと呼ばれる口座を開設し、本人が取引を行わなければならない、口座開設時には本人確認が義務付けられています。価格が高騰したことで話題になりましたが、仮想通貨の価格は需要と供給により変動するため、必ずしももうかるとは限りません。急落する場合があります他、不正アクセスによる被害を受けるリスクがあります。

事例のケースは、仮想通貨の話題性に便乗し、仮想通貨の仕組みをよく知らない消費者を狙った詐欺的投資の勧誘である可能性が高いと考えられますが、解決は困難です。

仮想通貨取引には、このようなリスクがあります。取引を検討する場合には、登録した仮想通貨交換業者から取引内容やリスク、セキュリティ対策の有無などについて十分な説明を受け、慎重に判断してください。仮想通貨に関連する投資取引は、仕組みなどの実態が確認できない場合は取引をやめましょう。

常勤役員コラム

30年産米の出荷結集



営農販売担当常務理事

島津 茂夫

第6次中期三カ年計画も最終年度に差し掛かり、先般行われた自己改革工程表評価アンケートでは、担い手農家・青壮年部、女性部役員から自己改革実現を後押しするお言葉をいただきました。特に農業者の所得増大に関する満足度については、満足を評する6割の結果はいただいているものの、まだ4割の農業者から不満の声が上がっている状況であります。不満の内容の多くは、「JAは推進していない」、「効果(成果)がわからない」ということがわかりました。これからのJAは、戦略的な営業について地域性を加味してアタックしていかねばなりません。また、農業者との対話手法が重要と捉えており、通り一辺倒の会話ではなく、JA職員としての対話力を強化します。最新の情報をより多く提供し、これまで培ってきたノウハウを活かして、農業者とJA職員が共に向上していく姿勢を打ち出していこうと考えております。

さて、近年は異常気象が常態化し、予測不能な気候が続いています。本年に至っては、当管内で7月12日の降雨を最後に8月4日まで23日間まったく降雨が無い異常な天候となりました。内ノ倉ダムの貯水率が急激に低下するなど、皆様におかれましても輪番制や取水制限等の中で用水確保に大変ご苦労もあったことと思います。残念ながら管内の一部圃場では、水系の関係もありますが、水不足の影響で稲が枯死する最悪の事態が発生しました。

JAは、今回の水不足の影響で水田の干ばつ被害による農作物全体の収量減や品質低下等が大変懸念されることから、渇水対策としてポンプ燃料費の5割助成を予定いたしました。

本年は、異常豪雨と異常渇水という今までに経験したことのない気象の狂暴化が、日本各地を襲っています。今後、台風の襲来がないことを日々祈るばかりです。現在は、毎日雨が降らないかと空を見上げています。

米穀データバンクが8月6日に発表した本年産収穫予想は、全国的に天候に恵まれ、田植以降日照時間も確保されたことにより、全国平均102(やや良)と予測しています。西日本豪雨被害や猛暑による生育への影響は限定的と見ているとのことです。

30年産米は水不足や猛暑・台風等の影響で収量・品質ともに心配されますが、こんな年こそ戦略的・効率的販売が可能となると考えております。更なる新潟米(北越後米)のブランド力向上と農家手取向上に繋がるよう最大限販売努力をしますので、全量JAへ出荷をお願い申し上げます。

〈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

Minatoku

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
MOON HOLE
せいろう
SEIROU
葬儀式場 ☎ 27-8058

健康百科



豊栄病院 看護部長
稲葉 由美子

最期を生き抜く人の 看取り方を 共に考えてみませんか

日本では自宅で最期を迎える方が約15%に対し、病院で最期を迎える方が約80%と圧倒的に多数を占めています。この結果は必ずしも病院で最期を過ごした

といった希望に基づくものではなく、多くの場合、「最期を自宅で看取りたい気持ちはあるが経済的に難しい」「介護・看取り環境が整えられない」「急に状態が悪くなったら見てもらえない」といった不安が大きな理由となっているのが現状となっております。私たちの病院におきましても終末期で入院され、看取らせていただく患者様が年間50名程いらっしゃいます。

最期の療養の姿には、その人の生き方の全てが集約されます。大切な人が一刻一刻老いゆき、最期を生き抜く変化に向き合うことはとても辛い事かもしれません。病院なのか、施設なのか、自宅なのか、延命をするのか、ご家族やご本人様が希望する療養の仕方を選ぶことはできます。

看取りとは、「近い将来、死が避けられないとされた人に対し、身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減するとともに、人生の最期まで尊厳ある生活を支援すること」とされています。

私たち看護部の理念は「いつでもどこでもその人がその人らしく生きていけるように質の高い看護・介護を提供する」と掲げております。「その人らしさ」を敬うために、当院の医師を始め、看護師、訪問看護師、患者総合支援センタースタッフ、介護補助者が看取りのサポートをさせていただいております。

「超高齢化社会」が到来する中で、自分らしく、その人らしく最期を迎えるためには何をすべきかを時折考え、周囲の方々に伝えておくことは大切なことではないでしょうか。「看取り」まで支え続ける大切な人の最期の時を考えた時、少しでも不安が小さくなるよう、微力でもお役に立つことができればと思っております。

わんきんQ&A

国民年金の付加保険料について

Q 付加年金とはどのような制度ですか？

A 通常の国民年金保険料(月額16,340円/平成30年度)に加えて、毎月400円の付加保険料を納付していただくことにより、将来受ける年金額を増やすことができる制度です。

Q どんな人が加入できますか？

A 付加年金制度に加入できるのは、第一号被保険者及び任意加入被保険者となります。ただし、現在、国民年金保険料の申請免除(全額免除、一部免除)、納付猶予、学生納付特例、法定免除の承認を受けている方、及び、国民年金基金加入者や65歳以降の特例高齢任意加入被保険者の方は加入することができません。

なお、法定免除の承認を受けている方であっても、「国民年金保険料免除期間納付申出書」により国民年金保険料の納付を申し出ていただいた方は、付加年金制度に加入できます。

また、農業者年金に加入している方は、付加年金制度の強制加入者となるため、農業者年金の被保険者となった時から、付加保険料の納付が必要です。

Q 加入手続きはどうすればいいですか？

A 住民票がある市区町村役場またはお近くの年金事務所に加入の申し出をすることにより、申し出た月分から付加保険料を納付することができます。

Q 年金額はいくら増えますか？

A 上乗せされる年金額は「200円×付加保険料を納付した累計月数」となります。

例えば、付加年金制度に1年間加入した場合、納付した付加保険料額は400円×12月=4,800円となるのに対して、上乗せされる年金額は200円×12月=2,400円(年額)となります。付加年金は生涯支給されるので、支給開始から2年以上受け取ると納付した付加保険料以上の付加年金を受け取ることができます。

詳しくはお近くの市区町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所国民年金課までお問い合わせください。



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(農度)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

- ◆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。)

旅

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。

有料広告



おいしく食べて ← 今日もスタート

今日の朝ご飯

2018.9月

8月号の料理

- レシビ 1 さっぱりオクラの冷やしそば
- ウーロン茶



朝ご飯の献立

- レシビ シャキシャキレタスのスペアリブ茶漬け



レシビ シャキシャキレタスのスペアリブ茶漬け

材料 (1人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| スペアリブ……………1本 | 合わせだし |
| レタス……………1/8個 | 水……………3カップ |
| ダイコン | コチュジャン…小さじ2 |
| …皮をむいた1cm厚の | 塩……………小さじ1/2 |
| 輪切りを2個 | 料理酒……………大さじ1 |
| ダイコンの葉……………適量 | ネギの青い部分…1本 |
| 焼きおにぎり……………1個 | ショウガ……………1片 |

作り方

- (1) スペアリブは塩(材料外)をして常温で1時間置き、熱湯でさっと湯がく。輪切りのダイコンは面取りしておく。
- (2) 圧力鍋に(1)と合わせだしの材料を全て入れ、沸騰してから中火で10分煮る。
- (3) ダイコンの葉は材料外のごま油、酒、砂糖、しょうゆで炒め、きんぴらにする。
- (4) 深めの器に焼きおにぎり、スペアリブ、ダイコン、レタスを盛り付け、青ネギとショウガを取り除いた(2)のだし汁を張り、ダイコンの葉のきんぴらを添え出来上がり。



ポイント 前日、夕食用に作ったダイコンとスペアリブの煮物と残ったご飯を焼きおにぎりにすると、合わせだしを作るだけでよく、まろやかな辛味のだしで食が進みます。コチュジャンの量はお好みで。

〈有料広告〉

荒れた竹やぶ、お手入れしませんか？

伐採・処分・搬送

すべて承ります!

- 道路のクレーム
- 行政からの指導
- 不法投棄
- 陽の光が入らない

見積無料

他業者の施工料、高いと思ったら **たけやぶの会**へ!

たけやぶの会 お困りの方、ぜひお問い合わせください!

〒959-2305 新発田市戸板沢 196 ▶ TEL 080-8703-4070 (小池)



今月のテーマ

私の熱中症対策

毎日、ストレッチをするようにしています。睡眠もなるべく多く(7時間位)とりたいです。
(新発田市 60代 女性)

大雨情報を聞きながら何十年前の洪水を思い出しました。自然災害は恐いですね。

良く食べ、動く、眠る、無理は禁物、当たり前ですね。夏負けしない体に心がけましょうね。
(新発田市 70代 女性)

早朝の犬の散歩で「暑さに負けないカラダづくり」をしています。適度の運動、体を動かさないと夏バテになり易くなるので散歩が一番です。ワン!!
(新発田市 60代 男性)

熱中症対策は特にしていません。年齢的にも無理せず、ただただなまけものようにゆっくりゆっくりですね。
(聖籠町 60代 女性)

夏は食欲をなくしてしまいます。冷房なれをせず暑さになれる事だと思っています。
(新発田市 40代 女性)

60才になったとたん、身体にガタがきたみたい。と、思う現在ですが、気力も大事と、暑いのはあたりまえだ

と、前むきに頑張りたいです!
(新発田市 60代 女性)

暑い時だからこそ、熱い料理や辛い料理を進んで食べています。ちなみに、コーヒーも一年中ホット派です。
(聖籠町 60代 女性)

「暑さに負けないカラダづくり」は、俄には作れないと思います。私は若い時から真夏の干し草作り、水害後はアセチレンガスを扱う仕事で暑さに負けないカラダを作りました。
(新発田市 80代 男性)

飲み物は冷たくしないで常に常温で、後は廊下のちょっとひんやりする板場に居ます。
(新発田市 60代 女性)

車イスでも行けるカフェを教えてください。
(新発田市 60代 女性)

毎月広報がくるのが待ち遠しいです。
(新発田市 80代 男性)

クロスワードパズルを毎号楽しみにしております。問題作成者のご苦労を思い浮かべながらマスを埋めています。
(新発田市 60代 男性)

毎月発行する広報きたえちごに載るクロスワードを解く事を楽しみにしています。頭のリフレッシュになり、及び当選を願ってハガキを出す次第です。
(新発田市 60代 男性)

「今月のあなたの運勢」の字が大き

くなって読みやすくなりました。「家庭菜園」いつも参考にしています。野菜作り初心者なので助かります。切りとってファイルしてます。
(新発田市 50代 女性)

千葉県やちまたの新品種ピーナッツ「おおまさり」の花が咲き、針が地面に向けて侵入し始めました。茹でたジャンボな落花生はビールのお供に最高です。
(聖籠町 70代 男性)

今年の夏は猛暑日が続き、気持ちが悪弱っていましたが、JAさんが笑顔で広報を届けてくださり、元気をもらえました。
(新発田市 40代 女性)

家庭菜園は楽しくやるべしですね。
(新発田市 60代 男性)

ここ数年家庭菜園の野菜作りをしていますが、なかなか良い物が出来ず悩んでいます。難しいですね。スーパーに並ぶ野菜は形が良く美味しそうです。自分の作る野菜は形が悪く見た目が良くありませんが味の方は美味しいです。何とか形良く美味しい野菜が出来るように試行錯誤しています。これも、家庭菜園の楽しみの一つなのかもしれませんね。
(新発田市 60代 男性)

10月号のテーマ

「猛暑の影響」

です。

※テーマ以外にも応募お待ちしております。

稲刈り

四月に田植えをしたお米の収穫時期だね

わっさわさだね

これを収穫にやるのか!

よし稲刈りがんばるぞ!!

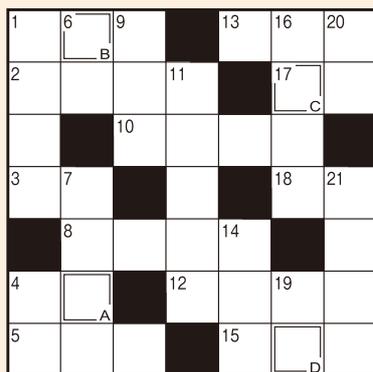
応!!

日本アニメ・マンガ専門学校
マンガ・イラストマスター科
田中 佑実さんの作品

クロスワード 頭の体操 パズル

二重マスの文字をA~D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



先月号の答え
ナツマツリ

応募数 29通



タテのカギ

- 1 電流を流したり切ったりする装置
- 4 深谷、下仁田、九条といえは
- 6 膝より下、くるぶしより上
- 7 野山を耕して田畑にすること
- 9 鉄棒や跳び箱を使って行う——体操
- 11 木を育てたり切り出したり加工したりする仕事
- 14 体の90%以上が水分だという、水にすむ生き物
- 16 年下の女きょうだい
- 19 田楽にしてもおいしい紫色の実野菜
- 20 あ、おいしそう。ひと——ちょうだい!
- 21 カイコの繭から作ります

ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 米の収穫作業の一つ
- 3 エレベーターの表示では「B」
- 4 よく飼われているペットなんだニャ
- 5 石原裕次郎と牧村句子のデュエット曲「——の恋の物語」
- 8 ——足りて礼節を知る
- 10 和風の携帯入れ。黄門様のドラマでおなじみです
- 12 恋愛運や金運などを見てもらいます
- 13 カラオケ店で離さない人もいます
- 15 招く人がホストなら、招かれる人は
- 17 月の模様はウサギがこれについているように見るとか
- 18 佐渡島に保護センターがある鳥

＜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

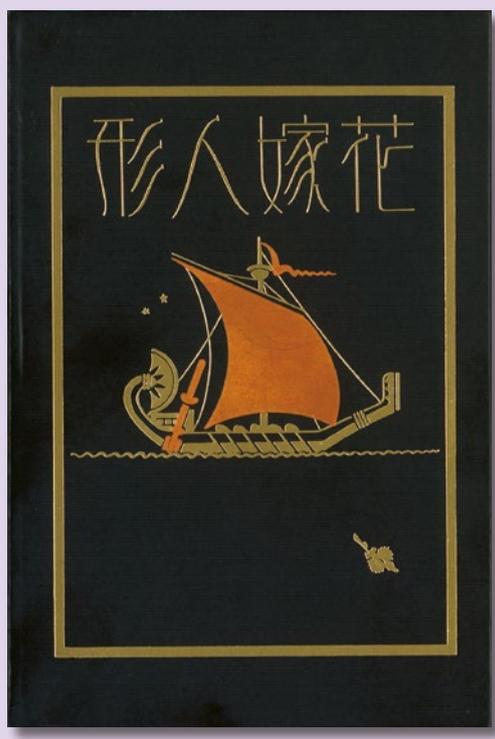
■あて先 (ハガキ) 〒957-0011 新発田市島潟字弁天1341-1
JA北越後本店 広報誌係
(メール) info@ja-kitaechigo.or.jp



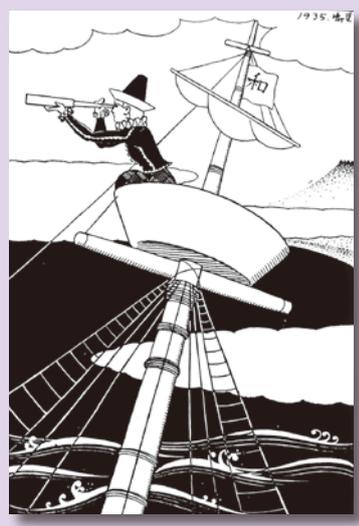
■当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※お預かりした個人情報につきましては、広報活動に利用する以外は使用しません。

■応募締切 当月20日 (消印有効)

ギャラリー 落谷虹児
2018.9



左 詩画集「花嫁人形」復刻版 表紙 初版1935(昭和10)年
中 詩『遠めがね』挿絵 同・詩画集から
右 詩『ちちははの掌』挿絵 同・詩画集から



— (続) 副読本に載った虹児の詩 —
『遠めがね』

オランダ船の、／伴天連さまは／まだ若い、
／のぼる帆樫／遠眼鏡。
高い帆樫／雲のなか、雲の／なかから覗いて
みたら／鬱金香咲く／オランダが
丘が わが家が、／いもうとが、／くるくる
まはる風車／くるくるまはつて／ちよいと消
えた。
も一度 見たいと／のぞいてみたら／遠くフ
ジャマ／帆かけ舟／見えるは旅の／空ばかり。
—鬱金香はチューリップのこと

— 詩画集『花嫁人形』から、もう1篇 —
『ちちははの掌』

父母の身罷り給ひしは／この世の衰れを知り
そめし／わが少年の頃にして
大海原のただなかに／とり残されて哀しくも
／生活のために漁とれば
父母のおん掌は現はれて／鷗のごとく飄々と
／わが身邊を舞ひめぐる。
帰国後、これこそ僕の☆処女出版だと意気込ん
で世に問うた虹児10冊目の詩画集『花嫁人形』。
没後に復刻されると近年まで版を重ねました。
(落谷虹児記念館元館長 落谷龍夫)



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。

今月のあなたの運勢 9月

♈ 牡羊座 3/21～4/19
物事を悪い方に考えそう。あまり深
刻にならず、失敗しても笑い飛ばし
てしまうぐらいが正解。ハーピー
—吉

♋ 蟹座 6/22～7/22
好奇心を刺激されることがあった
ら、とことん調べてみるとグッド。
新しい趣味や習い事を始めるのも
刺激大

♎ 天秤座 9/23～10/23
サービス精神を発揮すると、対人
運が好転するはず。面倒見よく接し
てみて。気分転換にはマッサージ
が効果的

♏ 山羊座 12/22～1/19
アクティブになれる月。積極的な行
動がチャンス育てるきっかけに。
また、ふとしたひらめきにも幸運の
予感

♉ 牡牛座 4/20～5/20
レジャー運が活性化。気の合う仲
間と遊びに出掛ければ、大いに楽
しめます。クリエイティブな活動に
もツキ

♌ 獅子座 7/23～8/22
ゆったり過ごせる期間。趣味や好
きなことに時間を費やせば、充実
感を味わえそう。部屋の模様替え
もお勧め

♍ 蠍座 10/24～11/22
コミュニケーション運上昇。初対面
の人とも楽しく話せます。新しいタ
イプの友人をつくれれば、世界が広
がりそう

♊ 水瓶座 1/20～2/18
文句が多く、トラブルメーカーに
なりやすい暗示。悪いところではな
く、長所に目を向けて。玄関掃除で
開運を

♊ 双子座 5/21～6/21
珍しく感情的になりやすいかも。人
の行動に口出しすると、トラブルを
招くので、ご用心。笑顔を心掛けて

♏ 乙女座 8/23～9/22
新しいことにチャレンジする好機。
未体験の事柄でも思い切ってやっ
てみる価値あり。新発売の商品に
も注目を

♏ 射手座 11/23～12/21
発想力が乏しくなり、良いアイデア
が浮かびにくい時期です。周囲の意
見に耳を傾けることで、意外なヒントが

♈ 魚座 2/19～3/20
状況判断を間違えやすいよう。大
事なことほど即決はせず、人のやり
方を参考にして。リフレッシュには
観劇へ

編集後記

先日、恒例であります当JAのゴルフ
大会が開催されました。沢山の皆さ
まからご参加をいただきましてあり
がとうございました。私自身、今大会
は事務局兼久々のプレーヤーとして
参加させていただきました。当日は、
前日の雨の影響から猛暑日和が一変
し、最高気温30度ほどで絶好のゴル
フ日和となりました。皆さま納得のい
くスコアとなりましたでしょうか。来
年に向け、より良いゴルフ大会にし
ていくために見直しを図ってまいり
ますので、またのご参加をよろしく願
いいたします。
まだまだ暑い日が続きます。お
米の季節となりますが、外作業の際
は十分体調にご留意ください! (M)