こころ耕し、いのち育む。

広報 えちご上越

2020
05
Vol.231

特集

JA女性部ってどんなことをしているの？

JAえちご上越

①＝生まれたばかりの子牛の様子を見る萬羽さん。
②＝牛の体調を確かめる萬羽さんと塚田担当。

「おいしい」と言ってもらえることが何よりも幸せ

上越地域が誇るブランド牛「くびき和牛」。中でも、地場産の飼料用米や稲わらをたっぷりと食べさせて肥育する「米っしぃビーフ」は、ジューシーでうま味がより強く感じられると評判で、大切な日のごちそうや、贈答用に上越あるるん村で高い人気を得ています。

頸城区下中島の萬羽博文さんは、「米っしぃビーフ」を生産するただ1人の畜産農家です。萬羽さんは23歳から和牛の肥育を始め、今年で45年目を迎えます。これまでに「新潟県肥育牛求評共励会」の最優秀賞に2回輝くなど、良質な「くびき和牛」の生産者として地域の畜産業をけん引してきました。

萬羽さんが代表を務める萬羽畜産では、子牛の生産から肥育、出荷までの一部一貫経営を行っています。「牛を病気にさせないことが一番大切」と話す萬羽さん。毎日、細かな変化も見逃さないよう牛の健康状態をチェックし、餌の種類や量を調整しています。また、ストレスを極力与えないように、牛舎内での牛の配置にも気を配ります。牛同士が一緒に居て落ち着く環境づくりも、良い肥育を行うためには必要だと話します。

一般的に牛は、生後約28ヵ月前後が出荷の目安と言われていますが、萬羽畜産では、牛を生後32ヵ月前後までしっかりと肥育。大事に育てた分だけ、肉の味が良くなると肥育日数にこだわりを持ちます。

萬羽さんをサポートするのは、園芸畜産課の塚田玲担当。生まれた子牛の登録を担当し、出荷までの牛の健康管理を支援します。塚田担当は、「萬羽さんは牛への愛情が深く、我が子のように優しく接している姿が印象的な農家です」と話します。

萬羽さんは、「家族や地域の協力があったからこそ、45年も続けてこれました。これからも和牛の魅力をたくさんの人に広め、おいしいと言ってもらえるように、さらに肉質を高めていきたいです」と笑顔で目標を語っていました。

萬羽畜産
（頸城区下中島）
萬羽（ばんば）博文さん（68歳、写真左）

経営メモ
和牛：繁殖 約14頭　肥育 約120頭

×

園芸畜産課
塚田玲
（畜産担当）

組合員ならびに利用者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けたJAの対応について

4月16日に「緊急事態宣言」が全都道府県に発令されました。当組合では、組合員や利用者の皆さまの生命・健康を最優先し、感染拡大リスクを最小限にとどめるため、以下の通り対応することといたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。なお、これらについては現状の対策であり、今後の状況により更なる対策をとらせていただきます。

【業務における面談】

業務に伴う面談は極力避け、電話・FAXや電子メールなどを活用させていただきます。なお、集金など面談が必要な場合は事前に電話などで確認の上、極力短時間で対応します。

【各種会議・イベントなど】

中止・延期または規模を縮小しての実施とさせていただきます。重要性などを考慮し開催する場合は、会場の空間除菌などを行い、感染防止に努めます。

【第19回通常総代会の開催について】

今年度の通常総代会を令和2年5月27日（水）、リージョンプラザ上越・コンサートホールにて開催いたしますが、原則として「議決権行使書（書面議決書）による賛否の決議」といたします。総代の皆さまには、総代会開催通知と通常総代会資料ならびに議決行使券（書面議決書）などの関係書類一式を送付させていただきます。

ただし、これにより本人出席または代理出席を妨げるものではございません。

【毎月の集落訪問に伴う配付物など】

広報誌や購買取引明細書などについては、令和2年5月より当面の間、面談を自粛し、原則配付先のポストへ投函させていただきます。

【営農指導について】

指導会やほ場などに出向く場合は、マスクを着用し、三密回避に努めます。また、文書による情報提供や、電話などを多用します。

【上越あるるん村での料理提供について】

「レストラン六花の里」、「農家レストランおかげさま」、「港食堂」は営業を自粛（休業）します。再開については状況を見ながら判断し、改めてお知らせいたします。

【セレモニーサービスからのお願い】

人の往来を極力避ける観点から、感染が拡大している地域にお住まいの親戚縁類の皆さまには、通夜・葬儀への参列をご遠慮いただきますようお願いいたします。また、体調の優れない方の参列も控えていただくよう、併せてお願いいたします。なお、ホール葬会場では空間除菌などを行い、感染防止に努めます。

【支店などの窓口対応】

入口に消毒液を設置していますので、入店時にご使用願います。

また、職員はマスクを着用させていただき、窓口カウンターに透明アクリルパネルを設置いたします。

◎今月号の「役員室から」はお休みいたします。

目次

4 特集 JA女性部ってどんなことをしているの？
11 直売所通信
12 新採用職員紹介
2 Face to Face
6 今月の話題Topics
8 営農情報
10 健康百科 知って得する信用・共済
13 JAからのお知らせ
14 クロスワードパズル
15 おたより広場 今月のプレゼント
16 うんまいレシピ

JAえちご上越の組合員
39,736人
（令和2年3月末現在）

正組合員　17,051人
准組合員　22,685人

特集

気になった方はぜひチェック

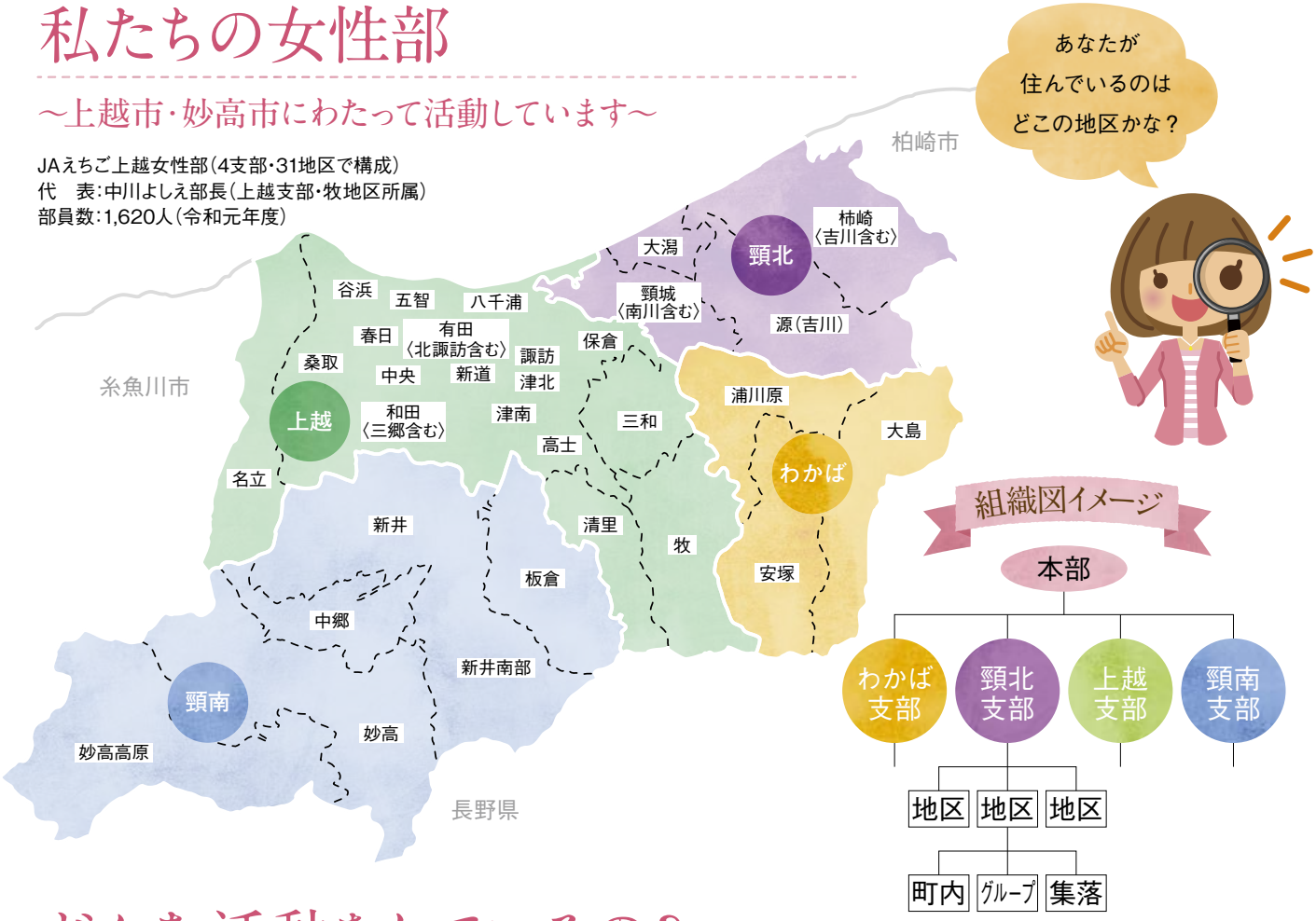
JA女性部って どんなことをしているの？

JAえちご上越女性部は、地域に根差した仲間づくりを中心に活動しています。
個人で楽しむことから、みんなで高め合う、そして誰かのためになる、地域の役に立つことまで、取り組み内容はさまざま。そんな私たちの活動を紹介します。

私たちの女性部

～上越市・妙高市にわたって活動しています～

JAえちご上越女性部（4支部・31地区で構成）
代　表：中川よしえ部長（上越支部・牧地区所属）
部員数：1,620人（令和元年度）



どんな活動をしているの？

食を守る

農業を支える

仲間をつくる

地域を担う

JA運営に参画する

多くの活動で「協同の力」を発揮しています。

活動の様子

やってみたい！誰かに伝えたい！そんな活動を目指しています

組織研修

フリーマーケット

旅行

ウォーキング

活動発表交流会

ゆるヨガ体験

視察研修

レクリエーション大会

食ネットの料理講習会

みそづくり

フラワーアレンジメント

笹だんごづくり

学習会で得た情報を広めることも女性部の役割です！「**安全・安心な食生活推進委員会（通称：食ネット）**」では、健康的な食生活に役立つおすすめ商品をまとめたチラシを作成し、共同購入運動を推進しています。

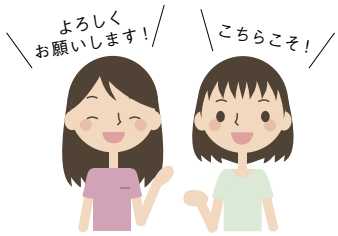
今後は、この取り組みを地域にも広げていきます。食ネット委員会がおすすめする商品を、ぜひお試しください。
（チラシ配布や商品の注文などについては、6月号以降でお知らせします）

共同購入カタログイメージ

参加するにはどうしたらいいの？

step 1 女性部の各地区役員、または地域ふれあい課に加入申し込みの連絡を行い、部費（年会費）を納入します。最寄りの支店窓口にお納めください。

step 2 お住まいの地域の女性部に所属します。



step 3 活動案内がお手元に届きます。まずは興味のあるものから参加しましょう！

個人ではできないことも、集まれば大きな力に！
とりあえず１人で入る、グループで入る、それもアリ！です

まずは女性部のもとにお出かけください！！

お問い合わせ先　地域ふれあい課　TEL：025－527－2030

●星占い 5.1～5.31

牡牛座 4.20～5.20

【全体運】パワフルに過ごせます。これと思った物事に集中的に取り組んで
【健康運】体調は回復へ。疲れたときは休んで正解　【幸運の食べ物】ワラビ

高品質米の栽培に向けて
「つきあかり」栽培指導会

「つきあかり」栽培のポイントを熱心に聞く参加者。

実需者からの出荷要望が高まる「つきあかり」の収量・品質の向上を目指し、各地で指導会を行い、栽培技術の研さんを図っています。

わかば地域では3月23日から25日にかけて、3支店で栽培指導会を実施。合計で生産者20人が集まり、茎数や葉色の確認、十分な施肥・元肥の施用、早刈り防止など品種特性に合わせた生育管理を徹底することを共有。営農指導員は、適正な栽植密度を保ち、分げつを確保するため、早めの田植えを行うよう呼びかけました。

助けあいの心で布マスク作りに挑戦
デイホーム三郷　利用者が手ぬぐいなどでマスク作成

全国的にマスク不足が続く中、デイホーム三郷では利用者が布マスク作りに取り組んでいます。

もともと機能訓練の一環で裁縫を行っていましたが、細かい作業が得意な利用者3〜4人が「マスクが足りなくなったときのために」と布マスク作りを開始。肌に触れる面は、縫い目が気にならないよう均等に細かく縫うことがポイント。耳かけ用のゴムが無いときは、細長く裁断した布を縫い合わせた布ひもで代用するなど、工夫を凝らしています。

3月末までに約20枚が完成し、マスク不足に困っている利用者が着用しています。

▶さらしを折り重ね、一針一針しっかりと、細かく均等に縫い合わせていく利用者。

暮らしやすい地域づくりを目指して
助けあい組織　第17回総会

藤山理事長より感謝状を受け取る三上敏和さん（右）。

助けあい組織は、3月23日に富岡研修会議室で第17回総会を行いました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、各地区役員とJA役職員のみで開催。令和2年度事業計画など、全4議案を承認しました。役員改選では、21年にわたって会長を務めた、わかば地区の三上敏和さんが退任し、新たに上越地区の武田美紀さんが会長に就任しました。

総会後、三上さんの功績を称えて、感謝状を贈呈。三上さんは、「助けあい活動は元気の源。これからも活動に参加し、地域を盛り上げていきたいです」と笑顔で話しました。

消費者の期待に応える直売所を目指して
あるるん畑利用組合　第15回総会

役員改選を含む全4議案が可決されました。

あるるん畑利用組合は3月21日、第15回総会を富岡研修会議室で行いました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、規模を縮小して開催。令和2年度は農家と店舗職員が一体となって新しい品目・品種の選定を行い、消費者ニーズを反映させた商品が集まる直売所を目指すことを確認。また、あるるん畑に営農指導員を常駐させ、生産指導体制の強化や商品の規格徹底にも取り組みます。

総会では役員改選を行い、新しい組合長に、わかば地区の相澤誠一さんが選任されました。

JAえちご上越の話題はフェイスブックなどで配信中!

JA えちご上越
フェイスブックはこちら➡

こちらもチェック！
こころ耕し、いのち育む。
JAえちご上越
ホームページ
JA えちご上越　検索

旬の情報が満載！
SNS もあります
上越あるるん村
上越あるるん村　検索

【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ
【健康運】下り坂。中旬の体調変化に留意して　【幸運の食べ物】ラッキョウ

双子座
5.21 〜 6.21

来店者に農畜産物の消費拡大を呼びかける渡辺部会長。

食べて！飲んで！畜産農家を応援

上越あるるん村　牛肉と牛乳の消費拡大をPR

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための休校措置や外出などの自粛で、農畜産物の消費減少が懸念される中、上越あるるん村では牛肉と牛乳の消費拡大をPRするイベントを行いました。

「牛肉食べて！牛乳飲んで！産地応援プロジェクト」と題し、第1弾は3月20日から24日まで、第2弾は4月4日から7日にかけて開催。地元の畜産農家やJA畜産担当職員らが店頭に立ち、上越産和牛や農協牛乳の特価販売を行いました。

3月24日には肉用牛部会の渡辺洋一部会長が対面販売を実施。渡辺部会長は「外出や外食を控える方が多い今、上越産のおいしい食材を家で味わい、笑顔になってもらえたらうれしいです」と話していました。

Point!

畜産農家の支援を目的に、肉用牛部会と酪農部会、JAが一体となってイベントを行いました。

「えちご上越米」の管理徹底に向けて

産直精米工場が精米HACCP認定取得

精米HACCP認定書を手にするJA役職員。

三和区の産直精米工場では2月に、精米HACCP（ハサップ）認定を取得しました。

精米HACCPとは、国際基準であるHACCP（危害分析重要管理点）手法に基づき、精米工場での食品安全・品質管理・衛生管理・汚染防御管理を行う総合工程管理の取り組み。工場の衛生管理システムが機能し、食品の安全性や品質が確保されている証となります。

4月1日には、米穀販売課の山田善幸課長と精米工場の中嶋昭工場長が、常勤役員に認定取得を報告。産地精米した商品を消費地に届ける「精米流通」が国内で拡大している中で、当JAも精米販売を強化するため、品質や衛生管理の徹底を図ろうと申し合わせました。

Point!

精米HACCP導入を機に、「えちご上越米」の精米販売を拡大させ、農家の所得増大に貢献します。

正しい知識で農作業事故ゼロへ

各地で農作業事故防止研修会を開催

トラクターのメンテナンス方法を学ぶ受講者。

農業対策課では、農作業事故ゼロを目指し、1年を通じて各地で研修会を行っています。内容は大型機械の資格取得や農業用機械の正しい扱い方の確認、全国でも珍しい法人などの代表者を対象とした安全管理者養成と幅広く、農家の安全意識向上に努めています。

3月には「小型車両系建設機械資格取得講習会」と「トラクターのセルフメンテナンス講習会」を開催。トラクター講習会では約50人が受講し、事故事例から農業用機械の危険性を再認識。事故を未然に防ぐため、安全対策やメンテナンス方法を熱心に学びました。

Point!

農業機械課と連携して、安全作業を徹底するための取り組みを強化しています。

●星占い 5.1～5.31

蟹　座
6.22～7.22

【全体運】問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています
【健康運】体力増進のチャンス。本格レッスンも◎　【幸運の食べ物】ソラマメ

水稲情報

初期生育の確保と水管理を徹底しよう

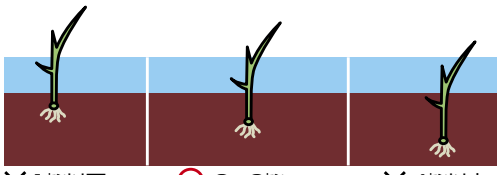
適期田植えを行いましょう！

高品質米の産地として、適期出穂を見据えた田植えが重要です！出穂が早まり、高温登熟で玄米品質が低下することを避けるため、コシヒカリの移植は5月10日以降を基準とし、好天日での田植えを心がけましょう。

田植え作業のポイント

❶植え付け本数は1株当たり3～4本。
→植え付け本数が多いと過繁茂になり、細茎化による倒伏や品質低下が生じやすい。
❷適正な植え付け深さ（2～3㌢）を確保。
❸田植機の移植速度は適正速度で行う。
→田植え中も、植え付け精度を確認しながら欠株の発生を防ぐ。

植え始めにチェック！
【植え付け深さと障害の関係】

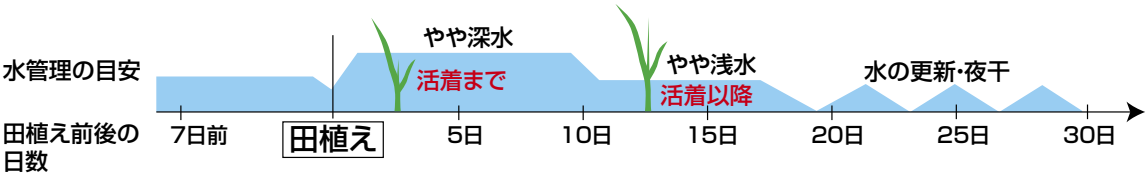


✕ 1㌢以下
浮き苗や転び苗が発生しやすい。

○ 2～3㌢
活着に最適の深さで。

✕ 4㌢以上
下位分げつの発生が劣る。

田植え後は保温的な水管理を行いましょう！



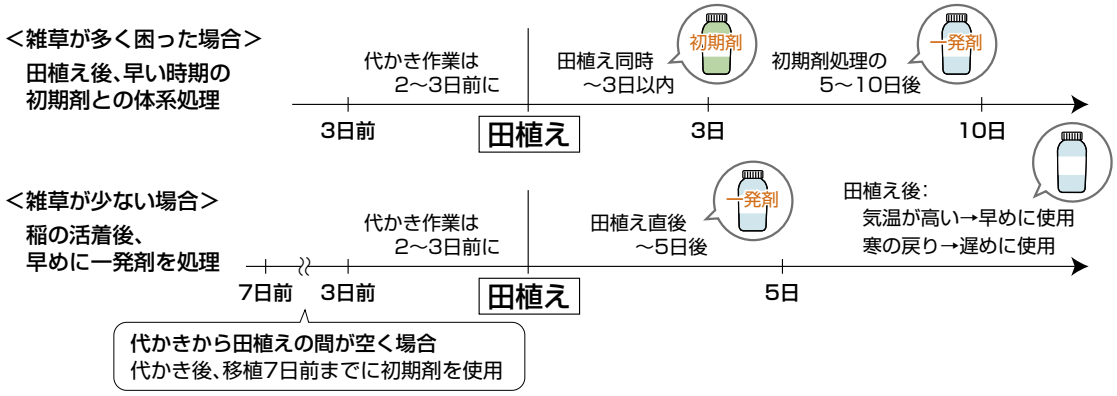
田植え後、活着するまでは水深を3～4㌢にして、低温や風による植え傷みを回避しましょう。

活着後は2～3㌢のやや浅水にして、水温の上昇を図り、分げつの発生を促しましょう。

田植え20日ごろから水の更新・夜干で、土壌への酸素供給やガス抜きを行いましょう。

除草剤を上手に使って雑草を抑えましょう！

除草効果を高めるためには、田面の均平に努め、畦畔や排水口からの漏水防止に努めましょう。



※田植え同時処理の登録が取れている薬剤は、省力性に優れていますが、正しく使用しないと効果が出ません！
⇒水田の土が見えない程度の"ひたひた水（超浅水）"で田植えを行って下さい。
※一発剤散布後は3～4日間は湛水状態を保つようにしましょう。
※毎年同じ除草剤を使うと効果が劣ることがあります。薬剤を変更することで高い効果が期待できます。

◎農薬を使用する際は、農薬のラベル内容を確認し、適正に使いましょう。

農作業の忙しい時期となりました。農作業中の事故には、くれぐれも注意しましょう。

農林水産省より平成29年の農作業事故における死亡件数が発表され、全国で304人の尊い命が失われたことが分かりました。その約7割が農業機械による事故です。作業をする前は安全確認を十分に行いましょう。

春の農作業安全確認運動 実施中

「草刈機（刈払機）資格取得講習会」の中止、「新規就農希望者向け農業体験」の募集停止について

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、毎年6月に開催していました「草刈機（刈払機）資格取得講習会」を今年度は中止いたします。また、現在募集中の「新規就農希望者向け農業体験」は募集を停止させていただきます。

感染症の終息状況により開催する場合は改めてご案内します。ご理解いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先　農業対策課（経営サポート）TEL：025－527－2035

各種講習会・研修会を開催します

○令和2年度　狩猟免許試験・講習会

狩猟免許の取得を希望される方を対象に、下記の日程で講習会と試験を行います。

・講習会

開催日	時　間	応募期間	会　場	内　容
5月30日（土）	午前9時30分～午後3時	5月18日（月）まで	柏崎地域振興局（柏崎市三和町5－55）	午前：講義 午後：実技
6月13日（土）		5月 7日（木）～6月 1日（月）	上越市市民プラザ（上越市土橋1914－3）	
6月27日（土）		5月19日（火）～6月15日（月）	長岡地域振興局（長岡市沖田2―173－2）	
7月19日（日）		6月 9日（火）～7月 6日（月）	糸魚川地域振興局（糸魚川市南押上1－15－1）	

・試験

開催日	時　間	申込受付	会　場
7月11日（土）	午前9時受付 午前9時30分開始	6月 1日（月）～ 6月22日（月）	上越地域振興局健康福祉環境部（上越市春日山町3－8－34）
9月 6日（日）		7月27日（月）～ 8月17日（月）	
11月25日（水）		10月19日（月）～11月 4日（水）	長岡市中央公民館（長岡市幸町2－1－1）

詳細については、上越地域振興局健康福祉環境部（TEL：025－524－4237）、または新潟県のホームページをご覧ください。

○令和2年度　新潟県農業大学校研修案内について

農業の担い手向けに大型特殊自動車免許、または、けん引免許の取得を支援する「農業担い手農耕用免許取得研修」を下記の通り行います。

開催日	予定人数	申込期日
大型特殊自動車免許：9月7日（月）～9月10日（木） け　ん　引　免　許：9月4日（金）～9月10日（木）	各15人	7月27日（月）～8月14日（金）

※10月以降の開催も予定しています。受講には、受講料（1,700円）と受験手数料（4,650円）が必要です。必要資格、応募要件を確認の上、お申し込みください。

・その他の新潟県農業大学校の研修案内書については、各営農センター、または農業対策課にご用意しています。

詳細については、新潟県農業大学校研修センターのホームページをご覧ください。
お問い合わせ・お申し込み先：新潟県農業大学校研修センター　TEL：0256－72－8547

※新型コロナウイルスなどの影響で開催を中止する場合があります。

米の栽培履歴記帳はパソコンでらくらく！専用WEBサイトを開設しました

インターネットを利用して、米の栽培履歴が入力できるようになりました。事前に申込書をJAに提出いただき、ユーザーIDとパスワードの発行を受ける必要があります。

令和2年産米分の利用受付期間は、令和2年6月19日（金）まで

お問い合わせ先　農業対策課　（TEL：025－527－2050）

●星占い 5.1～5.31

乙女座 8.23～9.22

【全体運】好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎
【健康運】がんばり過ぎに注意。適宜、休憩を入れて　【幸運の食べ物】カレイ

健康百科

新型コロナウイルスから身を守るために

上越総合病院
検査科　技師長
藤田勝嘉

クルーズ船で感染患者を診た医師らの報告によると、58・9％もの無症状感染者がいたと報告されています。この事が、感染が拡大している大きな要因と考えられています。

では、私たちは目に見えないウイルスから自分の身を守るため何をすればいいのでしょうか？

第1に、他者との接触を避けることです。避けられない場合には、いわゆる3密（密閉・密集・密接）を防ぐことが重要です。

第2に、誰かが触った物に直接触らないことです。触る場合には最大限の注意を払うことが重要です。例えば、スーパーやコンビニのタッチパネル、トイレのドアノブなど、どうしても触らなければならない場合があると思います。その際には、爪楊枝、ティッシュペーパー、ペーパータオル、タッチペン、肘（ひじ）などを状況に応じて使い分けましょう。どうしても素手で触らなければならない場合には、すぐに手を洗いましょう。

第3に、しっかりとこまめに手洗いを行い、手指の清潔を保つことです。ポイントは、手洗い後に蛇口やドアなどを直接触らないことです。ペーパータオルや肘などを利用しましょう。また、このウイルスは便中に多く存在するとされていますので、お手洗い後は、特に入念に手を洗いましょう。そして、速乾性アルコール製剤で手指消毒を行うことも効果的です。

むやみに顔や頭、体などを手で触らないことも重要です。ヒトの頭皮には1平方センチあたり1千万個、腕には百万個の細菌が住み着いています。無意識に顔や頭を触る癖（くせ）のある人はこの機会に直しましょう。

第4に、環境を清潔に保つことです。ウイルスや細菌はホコリの中に非常に多くいます。掃除や換気をこまめに行いましょう。晴れた日は布団を干しましょう。

第5に、適度に体を動かすことです。外での運動や散歩は、人との適度な距離が保てていれば、問題ないとされています。部屋に閉じこもってばかりでは、気分も滅入ってしまいますので、運動や散歩を定期的に行いましょう。

私たち一人ひとりの身を守る行動によって、このウイルスを排除することが可能です。

行動が制限され、苦しい時期ではありますが、一丸となって頑張りましょう！

知って得する信用・共済 vol. 2

金融課からのお知らせ

毎年ご好評いただいている定期貯金「ほほ笑味（えみ）」の取り扱いが今年も始まりました。上越市・妙高市でクーポンが利用できる店舗は、**あるるん畑とあるるんの杜、浦川原物産館、Aコープ安塚店、牧店舗（Aコープ）**の5カ所です。詳しくはお近くのJA窓口へ！

窓口で「ほほ笑味」や「クーポン付の貯金」と言っていただけるとスムーズにご案内できます。

定期貯金 20万円ごとにもらえるクーポン券を

お一人さま **最大5,000円分プレゼント！**

貯金金額20万円ごとに500円分のクーポン券をプレゼントします。
クーポン券は、新潟県内のJA直売所、Aコープなどでご利用いただけます。

クーポン券は封筒に入って届きます！

◎**取扱期間**　令和2年5月1日（金）～9月30日（水）
◎**対象商品**　スーパー定期貯金（単利型）
◎**ご利用いただける方**　個人の方
◎**預入期間**　1年／自動継続（元金継続または元利金継続）
◎**預入方法**　原則、通帳式（定期貯金通帳または総合口座通帳）でのお預け入れに限ります。
◎**預入金額**　20万円以上200万円以内（新規お預け入れに限ります）

※原則、中途解約はできません。やむを得ず中途解約される場合は、クーポン券またはクーポン券相当額をご返却いただきます。
※取扱期間内でも新潟県内の募集金額250億円に達した翌々営業日をもって、販売を終了させていただきます。

【全体運】経験者に話を聞けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史も視野を広げる良いきっかけに
【健康運】日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ　【幸運の食べ物】ミョウガ

天秤座 9.23～10.23

上越あるるん村 越後姫フェア開催！

上越産の越後姫を使ったおいしいスイーツが多数登場します！　5/1（金）～31（日）

※価格は全て税込です。

あるるんの杜（もり） Vege'c Vegetable×magic

越後姫どっさりタルト 450円

上越産の越後姫をたっぷり使った贅沢なタルト。大人から子どもまで大人気の商品です。

Vege'cショート 360円

米粉100%のふわふわな生地に越後姫をサンドしました。ベーシックなケーキです。

いちごのモンブランタルト 320円

いちごクリームにいちごジュレを混ぜ合わせてある一品で、中にも越後姫のジュレの層が入っています。しっかりとイチゴを感じられるケーキです。

いちごのシュークリーム 180円

サクサクのクッキーシューに自慢の米粉入りカスタードクリームをサンドし、越後姫をトッピングしました。

Voice ～出荷者からのメッセージ～

あるるん畑利用組合　組合長

相澤 誠一さん（㈱エー・エフ グリーン代表）

5月はいよいよ地場産トマトの出荷が始まります！ 皆さんの食卓が豊かになるよう、出荷会員一丸でがんばりますので、ぜひ地場産品をお買い求めください。

直売所出荷会員 大募集！

疑問にお答えします！

Q1 誰でも出荷会員になれるの？
Q2 出荷の仕方が分からないんですが…。
Q3 加工品の出荷方法を教えて！

あるるん畑
西條幸太郎店長

A1 耕作規模の大小は問いません。また、山菜のみの出荷など、短期間の出荷でも構いません。（入会金2,000円など条件があります）

A2 職員が出荷方法や販売価格、売れる荷造りのコツなどをお教えします。出荷時間は朝だけでなく、昼過ぎからの出荷も可能です。1週間に1回、精算を行っています。（年度末など除く）

A3 保健所への届け出が必要な場合があります。干しゼンマイや切干大根などの1次加工品は届け出が不要です。出荷時の表示シールなどは職員がサポートします。

浦川原物産館

＜地場野菜と一緒においしいお菓子はいかが？＞

お茶の時間や農作業の休憩などに甘いお菓子はいかがですか？ 物産館には浦川原区と安塚区の菓子店の人気商品も並んでいます。

上越あるるん村（上越市大道福田639）

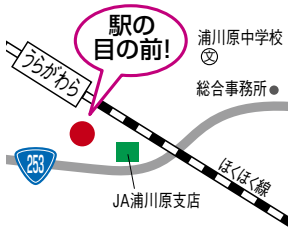
あるるん畑　TEL 025-525-1183　FAX 025-525-1255
■営業時間／9:30～19:00　■定休日／12月31日～1月3日

あるるんの杜　TEL 025-520-5515　FAX 025-520-5121
■営業時間／9:30～17:00
■定休日／毎月第一水曜日（祝日の場合は営業）、12月31日～1月4日

あるるんの海　TEL 025-520-8018　FAX 025-520-8668
■営業時間／9:30～19:00　■年中無休（臨時休業あり）

浦川原物産館（浦川原区顕聖寺619－1）

TEL 025-599-2387
■営業時間／9:00～18:00
■定休日／毎週水曜日、1月1日～3日



蠍座 10.24～11.22
【全体運】大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が開運の鍵
【健康運】前半は無理をしないで。後半は快調です　【幸運の食べ物】ビワ

令和2年度 新採用職員紹介

白倉　千佳
上越支店

吉川　太一
生活部　燃料課
鴨島給油所

塩崎　晃汰
金融共済部　融資課
ローン営業センター

長谷川　雪乃
新井支店

成田　奏
営農部　頸北営農センター

丸山　泰成
営農部　頸南営農センター

金子　明日香
有田支店

今井　翔
営農部　上越営農センター

永田　莉寿
三和支店

清水　真尋
営農部　農業機械課
農機センター上越

樫野　みのり
営農部　上越営農センター

松矢　雪乃
八千浦南川支店

大塚　明桃
営農部　直売施設課
上越あるるん村

味﨑　英理
大潟支店

役員会だより（主な協議事項）

第1回理事会（3月27日開催）

・「不良債権」の処理方針（新規および変更）について
・取引のリスク評価書の見直しについて
・令和元年度決算結果ならびに令和2年度事業収支計画および目的積立金の取崩しについて
・第19回通常総代会の提出議案および議決権行使書について
・定款および諸規程等の変更および廃止について
・子会社の役員選任について
・令和2年度県農林業補助事業等実施計画について
・令和2年度利用施設・倉庫の機械更新および補改修について
・令和元年産米違約措置の取扱いについて
・経営管理委員が代表する協議会運営費の一部立替払いについて
・令和2年度JAえちご上越受委託農作業料金について

第1回経営管理委員会（3月31日開催）

・令和元年度決算結果ならびに令和2年度事業収支計画および目的積立金の取崩しについて
・第19回通常総代会の提出議案および議決権行使書について
・定款および諸規程等の変更および廃止について
・子会社の役員選任について
・令和2年度県農林業補助事業等実施計画について
・令和2年度利用施設・倉庫の機械更新および補改修について
・令和元年産米違約措置の取扱いについて
・経営管理委員が代表する協議会運営費の一部立替払いについて
・第19回「JAえちご上越農業賞」の受賞者について

第2回理事会（4月3日開催）

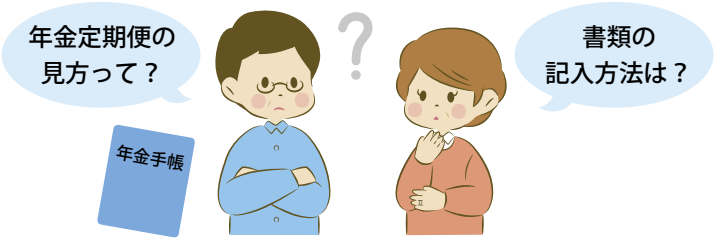
・不祥事再発防止策（兼整備計画）の策定について

JAの自動車共済なら24時間・365日の安心サポート
事故の場合は フリーダイヤル 0120-258-931（ジコはクミアイ）
レッカーロードサービスは フリーダイヤル 0120-063-931（レッカーロードサービスはクミアイ）
平日の営業時間内（午前8時30分～午後5時）は、JAえちご上越までご一報ください。

【全体運】細やかな気遣いにあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に
【健康運】次第に忙しくなるので体力をキープ　【幸運の食べ物】キュウリ

射手座 11.23～12.21

年金のことならJAへ！JA年金相談会を開催します



■開催日　毎週水曜日と毎月第2日曜日
※水曜日が祝日の場合は、お休みさせていただきます。
■時　間　午前10時～午後3時
■会　場　富岡研修会議室
（上越市大道福田156－1　旧あるるん畑）
■お問い合わせ先　営業課（TEL：025－527－2032）

JAのこども教室「ちゃぐりん道場」開催予告

上越市・妙高市の小学生親子を対象に、身近な食と農の体験学習を行います。

年間計画（予定）

第1回	7月18日（土）	「もぐもぐ！ ごはんクッキング」 ニコ・ニコおにぎり大作戦
第2回	8月22日（土）	「ちゃぐりんサマーフェスタ」 上越地域のおいしい食べ物見っけ隊
第3回	10月24日（土）	「ちゃぐりんお仕事探検隊」 みんなでお米博士になろう！
第4回	12月　5日（土）	「もぐもぐ！ ベジクッキング」 めざせ！やさい大王！

※各回とも午前9時30分から開始します。
※新型コロナウイルスなどの影響で内容の変更や開催を中止する場合があります。

■会　場　JAあぐりキッチン（上越市春日新田）
■定　員　各回、親子合わせて20人（応募方法は広報誌6月号でご案内します）
■お問い合わせ先　地域ふれあい課（TEL：025－527－2030）

7期生 JAえちご上越女性大学「さくらカレッジ」開催予告

1年1期制のカリキュラムで、食や農、文化を学びませんか？あなたらしく輝く、すてきな女性を目指しましょう！

カリキュラム（一例）　※令和2年7月から令和3年6月までの全10回コース

第1回	7月15日（水）	JAを学ぶ・手芸・昼食会 （学生証をお渡しします）
第2回	8月20日（木）	夏野菜たっぷり！料理講習
第3回	10月14日（水）	新米を食べよう！ふるさと料理　など

※各回とも午前9時30分から開始します。
※新型コロナウイルスなどの影響で内容の変更や開催を中止する場合があります。

■会　場　JA本店、JAあぐりキッチン（上越市春日新田）ほか
■対　象　上越市・妙高市の50歳未満の女性
■定　員　25人（応募方法は広報誌6月号でご案内します）
■受講料　1,700円（入学金、フレッシュミズ部会費として）
※別途、材料費などがかかります。
■お問い合わせ先　地域ふれあい課（TEL：025－527－2030）

本店・金融窓口の営業終了時間 変更について

令和2年6月1日（月）より、JA本店・金融窓口の営業終了時間を12時30分に変更させていただきます。（5月29日（金）までは午後3時終了となります）ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。
■お問い合わせ先　金融課（TEL：025－527－2020）

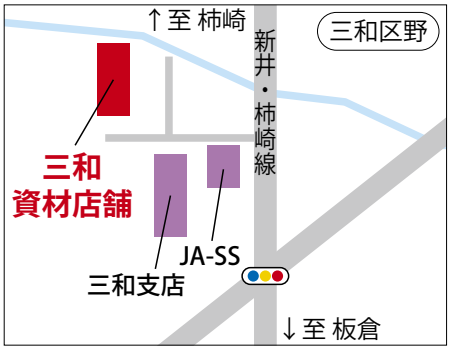
上越・直江津地区　資材店舗のご案内

昨年11月末の資材店舗の再編に伴い、上越資材店舗と直江津資材店舗の営業を終了いたしました。ご利用いただいた皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、最寄りの下記資材店舗を引き続きご利用いただきますようお願いいたします。

中央資材店舗（上越市藤巻5－26）
TEL：025－527－2000

頸北資材店舗（上越市頸城区百間町1029）
TEL：025－530－3120

三和資材店舗（上越市三和区野832）
TEL：025－532－2315



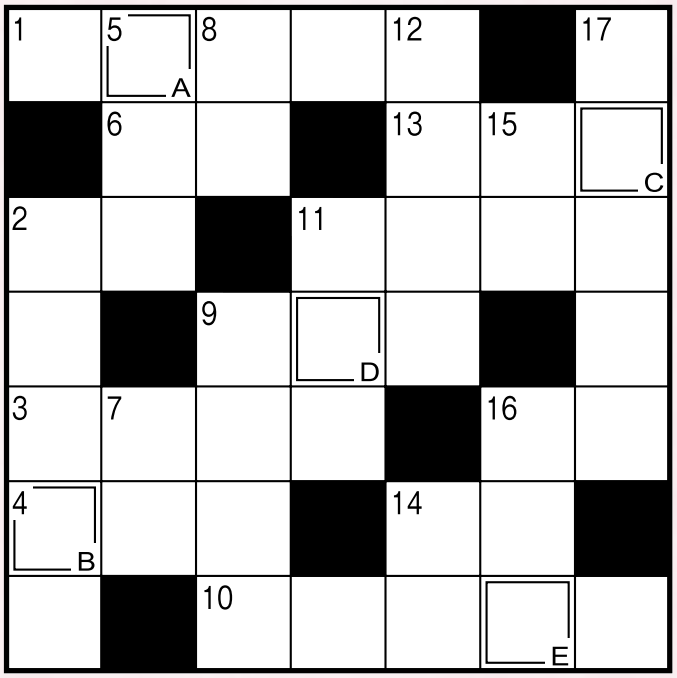
◎営業時間は、各施設とも午前8時30分～午後5時まで。

山羊座 12.22～1.19
【全体運】好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります
【健康運】栄養バランスの良い食事で元気いっぱい　【幸運の食べ物】初ガツオ

クロスワードパズル

出題：ニコリ

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？



答え

A	B	C	D	E

タテのカギ

❷ 知事選の期日前――に行ってきた
❺ 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
❼ ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
❽ 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
❾ 往年のヒット曲『――のハワイ航路』
⓫ 武者人形はかぶっていることが多い
⓬ 茶畑で行う収穫作業
⓮ 数え年70歳のお祝いです
⓯ アシカやオットセイより大きな海獣
⓰ 飛行機で物を運ぶこと
⓱ 田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ

❶ 端午の節句に食べる和菓子
❷ 損の反対語
❸ あの人、いい人なんだけど、――多いんだよなあ
❹ 邦画ではありません
❻ シオマネキやガザミはこの仲間
❾ 馬具の一つ。足を掛けます
❿ 春の大型――をゴールデンウイークといいます
⓫ クラブ――、救援――、――写真
⓭ 与党と対立することが多い
⓮ たくと良い香りがします
⓰ アスパラガスは主にこの部分を食べます

3月号の答え

答え
「ジンチヨウゲ」

1 ヒ	シ	8 モ	10 チ C	■	14 オ	16 バ
ヨ	■	9 ク	イ	ダ	オ	レ
2 コ	6 ウ	ゲ F	キ	■	15 ソ	ン B
■	7 イ	キ	■	13 ゴ	ウ	■
3 ヨ D	ン	■	11 オ	ウ E	ジ	17 ヤ
4 ア	カ	シ	ヤ	キ	■	ヨ
5 ケ	ー	■	12 ジ A	ン	タ	イ

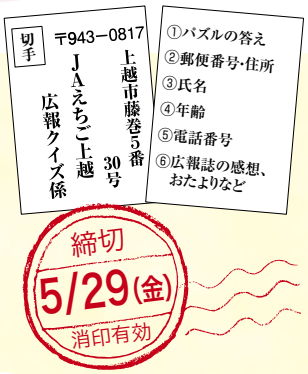
パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしています♪

テーマへのご意見や日々の出来事など何でもOK！絵手紙やイラスト、俳句などもお寄せください。応募された作品の返却はできませんので、ご了承ください。皆さまの投稿をお待ちしています。

※郵便料金の不足にご注意ください。通常はがきは63円です。

『❶パズルの答え、❷郵便番号・住所、❸氏名、❹年齢、❺電話番号、❻広報誌の感想、おたよりなど』を記入し、ハガキまたは封書にてご応募ください。正解者の中から抽選で、「雪室人参ドレッシング2本セット」を10名さまにプレゼント！当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ ハガキまたは封書に基づく個人情報は賞品の発送、おたよりなどの掲載に利用します。



おたより広場

●今月号のテーマ●

健康的な食生活のために気をつけていることは？

「和食」中心の食事にしています。野菜、果物はほとんど自家栽培しています。

（上越市　O・Sさん）

健康に不安を感じているのですが、運動もなかなかできず、認知症にならないよう、魚と果物と野菜を多く摂取することを心がけています。（牧区　N・Hさん）

私は魚が好きなのですが、週に1度ほどお肉を食べるようにしています。野菜も食べています。

（頸城区　A・Sさん）

煮干しと煎茶を別々にミキサーにかけて粉状にします。これをみそ汁に小さいスプーンで1杯ずつふりかけて食べます。

（板倉区　Y・Hさん）

繊維質の多いもの、納豆、牛乳、豆腐、野菜。かたよりなく妻のつくってくれたものを、ありがたく食べることです。

（上越市　S・Kさん）

健康的な食生活、改めて考えると何だか分かりませんが、とう菜、五月菜、色々な菜類が今の時期、店先に安く豊富に並んでいます。みそ汁やお浸しなどで多く食べているからか、便通が良く快調です。（頸城区　N・Uさん）

夕方、空腹になると甘いものをどうしても多く食べてしまうので、最近は牛乳（農協牛乳）を飲み始めました。空腹解消、タンパク質摂取!!

（三和区　T・Hさん）

その他の話題も♪

会社勤めをしながら少しずつ畑をしようかな、と思い始めてみましたが、なかなか「物」になりません。農作業は奥が深い！長年、おいしい野菜をつくってくれた母に感謝。

（妙高市　S・Yさん）

今年は暖冬・少雪でしたが、やっと山菜が目覚めてきました。が、70歳となり無理しないように体力と協議しています。

（大島区　T・Sさん）

新型コロナウイルス感染拡大防止で、なにかと活動が制約・自粛で大変でしょうが、皆で協力して乗り切りましょう。

（大潟区　K・Oさん）

（柿崎区　Y・Kさん）

編　今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。自分や家族、身近な人たちを守るためにも、感染予防と健康管理に気を付けて過ごしていきましょう。

●次号のテーマ●　M・Kさんのリクエスト

あなたは、どんな趣味をお持ちですか？

広報担当のつぶやき

12ページの新採用職員紹介では、新採用職員のみんなに、これからの意気込み・モットーをドドーンと書いてもらいました！せっかくなので（久・雅）も今年の意気込みを書いてみました。“一筆入魂”ならぬ“一撮入魂”！ 1つ1つの取材を大切に、良い写真・良い記事を皆さんにお届けできるように頑張っていきます。取材にお邪魔した際はどうぞよろしくお願いします。

（久・雅）

今月のプレゼント

あるるんの杜の人気商品！

雪室人参ドレッシング 2本セット×10名さま

（オリジナル＆まろやか白味噌味）

冬の農業所得向上を目指す農家とJAが連携して開発しました。数メートルの雪が積もる上越市牧区高尾集落で1カ月以上、雪室でじっくり寝かせた雪室ニンジンのみを使用しています。まろやか白味噌味は、地元農業高校の生徒が考案した上越ならではの商品です。

メイド・イン・上越に認証！

●星占い 5.1～5.31

魚　座 2.19～3.20

【全体運】春風に誘われる軽やかな運気。急な出費への準備は怠りなく

【健康運】手足のストレッチと目のケアを重点的に　【幸運の食べ物】夏ミカン

広報誌 えちご上越 vol.231
2020年5月1日発行

地産地消（イコール）＝おいしい♥

5月のうんまい～レシピ

さっと湯通しした
ウドの葉を飾れば
緑が鮮やかな1品に！

今月の料理当番

ほっこり笑顔のお惣菜
おかげさま

（あるるん畑内）

あるるん畑に出荷される野菜や加工品を使った煮物や揚げ物、サラダなどを提供しています。

今回の食材は、春の味覚・ウド。皮をむいた茎の部分は柔らかいので、生でも食べられます。白和えのほか、スティック状に切って油揚げで巻き、表面をカリッと焼いてもおいしいですよ。お好みでマヨネーズや辛みそを付けて召し上がれ♪

ウドの白和え

材料（4人前）

- ウド……3本程度
- 鶏胸肉…1枚（約250グラム）
- 豆腐……300グラム
- 塩・コショウ……少々
- 酒……少々

A
- すりゴマ……大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- しょう油……小さじ1

つくり方

1. ウドは茎の皮をむいて、食べやすい大きさに切り分け、薄切りにする。軽く水にさらしてアク抜きをしたら、電子レンジで1分ほど加熱する。
2. 電子レンジから取り出したウドを水にさらし、冷ましながらアク抜きをする。
3. 鶏胸肉は、塩・コショウと酒で下味をつけたら、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。取り出して裏返したら、さらに約2分加熱する。中まで火が通ったら冷まして、細かく裂いておく。
4. 豆腐をキッチンペーパーで包んで皿に載せ、電子レンジで1分加熱して水切りをする。
5. 豆腐をボウルに入れ、泡だて器を使ってつぶし、材料Aを加えたら、なめらかになるまで混ぜ合わせる。（フードプロセッサーを使うと、よりなめらかに仕上がります）
6. ウドの水気をよく絞り、裂いた鶏胸肉と一緒に⑤に加える。よく和えたら完成。

調理や食事の前は
必ず手洗いをしましょう！

今月の食材

ウド（山ウド）

春の訪れを告げる山菜の一つで、独特の苦みと香りが楽しめます。一般的に、暗い所で光を当てずに栽培される真っ白なウドは「軟白ウド」、日光に当たって緑色に育った露地物は「山ウド」と呼ばれています。山菜の宝庫・上越地域では、山ウドが多く出回っています。

ウドは、穂先から茎、皮までほとんど捨てずに食べられる食材です。香りと苦みが際立つ穂先は天ぷらに、皮や細い茎は千切りにしてきんぴらにするのがおすすめ。水にさらしてアク抜きをしてから調理しましょう。

編集／JAえちご上越 総務部企画課
〒943-0817 新潟県上越市藤巻5番30号
TEL（025）527-2001 FAX（025）527-2009
URL／https://www.ja-echigojoetsu.or.jp

VEGETABLE OIL INK