こころ耕し、いのち育む。

広報 えちご上越

特集

クイズを解いて食・農・JAを学ぼう
えこもりんからの挑戦状

2020
06
Vol.232

JAえちご上越

今年も新米職員の米づくりがスタート！

新採用職員　農業実習で「つきあかり」を栽培

初めての歩行用田植え機で「つきあかり」の苗を植えていく職員。

自分たちのほ場と一目で分かるよう、看板を立てました。

令和2年度の新採用職員14人は、4月から牧区宮口で米づくりに挑戦しています。作業体験を通じて地域農業への理解を深めるとともに、その経験と知識を日々の業務に生かすことが目的です。

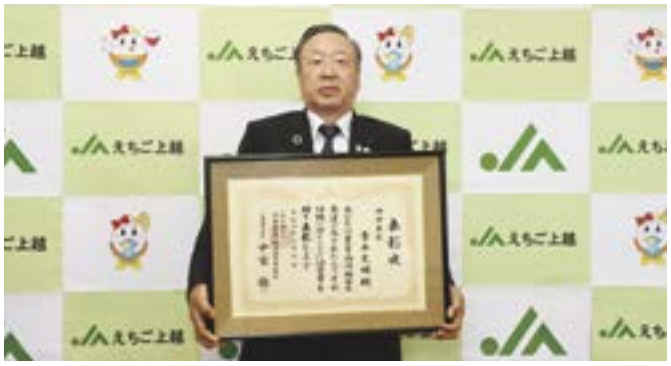
4月27日は、初期除草剤の散布や畦畔の草刈りなどを実施。ほ場入口には手づくり看板を立て、9月の稲刈りまで続く農業実習に向けて気合を入れました。

5月8日には、4条植えの歩行用田植え機を使って田植えを行いました。1列ずつ交代しながら機械を操作し、約20㌃の水田に「つきあかり」の苗を定植。泥に足を取られながらも、苗を真っ直ぐ植え進めようと真剣な表情で作業に当たりました。また、応援に駆け付けた先輩職員と一緒に、手植えにも挑戦。関係者全員が実りの秋に期待を寄せています。

今後は、月に1回程度ほ場に集まり、中干しや穂肥施用、稲刈りなどを行う予定です。

青木前会長が「功労表彰（緑綬）」を受章

JA全中　令和元年度農業協同組合功労表彰



「功労表彰」の表彰状を手にする青木克明前会長。

JA全中は令和元年度の農業協同組合功労表彰者を決定し、当JAの青木克明 前経営管理委員会会長が「功労表彰（緑綬）」を受章しました。表彰式は3月上旬に東京都で開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、4月下旬に新潟市で表彰状の授与が行われました。

青木前会長は、JAえちご上越の発足後、営農生活部長などを歴任。広域農業振興策の策定と実践を通じ、「えちご上越米」の礎を築きました。平成26年から会長を務め、常に組合員視点の姿勢でJA運営を進めてきました。

授与された勲章と銀杯。

「えちご上越米」の取引先からマスク寄贈

新型コロナウイルスに負けないでと産地にエール

5月12日、（有）平原善一商店様（中央）からマスクを寄贈していただきました。

4月17日に、「えちご上越米」の取引先業者である（株）神明様より、「新型コロナウイルスに負けず、良質な米づくりに取り組んでほしい」と、マスク400枚を寄贈していただきました。

また、5月12日には、大潟区の（有）平原善一商店様から、「地域で協力しあって感染拡大を防ぎましょう」と、マスク5,000枚を寄贈していただきました。

寄贈していただいたマスクは、高齢者福祉施設や生産現場などで活用させていただきます。

JAえちご上越の組合員

39,771人

（令和2年4月末現在）

正組合員	17,053人
准組合員	22,718人

目次

4 特集 クイズを解いて食・農・JAを学ぼう えこもりんからの挑戦状
6 意欲ある農家を「農業支援プログラム」でサポートします！
2 今月の話題
8 営農情報
10 健康百科 知って得する信用・共済
11 直売所通信
12 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

◎今月号は掲載予定を一部変更しました。

4.2㌶の超大区画ほ場で実証スタート

上越市スマート農業プロジェクト委員会

直進キープ機能と可変施肥機能を搭載した田植え機の実演会風景。（5月14日）

自動直進するトラクターを使った乾田直は作業の様子。（5月2日）

行政や生産者、農業関係機関、民間企業などで構成する「上越市スマート農業プロジェクト委員会」では、令和元年度から2カ年の農業実証を板倉区高野で行っています。

5月2日には、4.2㌶の超大区画ほ場で、直進キープ機能装着トラクターを使って乾田に種もみを直（じか）にまく、「V溝乾田直（みぞかんでんちょく）は作業」を行いました。GPS（衛星利用測位システム）を利用してトラクターを自動で直進させながら、V字型の溝を切り、「つきあかり」のは種と施肥を同時に実施。広いほ場でも効率良く、高い精度で作業ができると関係者は期待を寄せていました。

5月12日は別のほ場で、GPSを活用した直進キープ機能と、土壌条件に合わせ肥料の量を自動調整する可変施肥機能を搭載した田植え機の実演会を実施。前年産の米の収量や食味から、ほ場のどこに肥料が必要か分析した施肥マップを作成し、それに基づいた計画的な肥料散布と田植えを行いました。今後は、ほ場内で稲の生育が均一となっているかどうか、ドローンを活用して検証していきます。

低コスト生産に向けスマート農業を研究

有田支店が農業振興計画に基づき実証

トラクターとGPSブロードキャスターを連結し、計画的に元肥散布を行いました。

有田支店では、農業振興計画に基づき、最新技術による水稲の生産コスト削減に取り組んでいます。昨年度はドローンによるリモートセンシング（遠隔観測）を実施。ほ場の空撮画像を分析し、稲の生育状況にばらつきが出ていないか確認しました。

今年度は、ほ場データに基づき、稲の生育を均一化する取り組みを進めます。4月22日には上越市小泉で、空撮画像から作成した施肥マップとGPSブロードキャスターを使った元肥可変施肥作業を実施。トラクターにGPSブロードキャスターを取り付け、生育が均一になるよう元肥を散布しました。

大型ほ場では生育の均一化が課題となっていて、生産者は元肥可変施肥による増収に期待を寄せています。

Point!

JAでは支店ごとに農業振興計画を定め、地元農家と一体となって地域が抱える課題の解決に取り組んでいます。

新技術導入でえだまめの収量アップに期待

えだまめのマルチ直はを実施

耕うん同時畝立て作業機で、は種作業を行いました。

当JAでは、えだまめを園芸重要品目に掲げ、高品質栽培に向けた技術支援に取り組んでいます。5月1日には、（有）久保田農場のほ場で、耕うん同時畝立て作業機を用いた、えだまめの畝立て同時マルチ直はを実施。約20人が見学し、技術導入のメリットについて意見交換を行いました。

機械は農研機構中央農業研究センターが開発。耕うん・畝立て・は種・マルチ張りの作業が同時に行え、農家の負担軽減になると注目されています。また、機械による同時耕うん・畝立ては、ほ場の砕土率が上がるため、発芽率向上と収量増加が期待されます。えだまめ部会の金井和行部会長は、「マルチ直はは、病気予防や雑草対策にもつながるので、今年は良い状態のえだまめが収穫できそうです」と話しました。

Point!

生育経過は、営農指導員を通じてえだまめ部会員や各地の生産者に発信。良質なえだまめの産地化を目指します。

特集

クイズを解いて食・農・JAを学ぼう

えこもりんからの挑戦状！

えこもりんから、クイズの挑戦状が届きました！
皆さんは身近な食べ物や農業、JAについてどれくらい知っていますか？

テーマ 食＆農

問1 ①・②は、それぞれなんという作業でしょうか？下記から選んでください。

①

田んぼに水を張って、土の表面を平らにします。苗を植えやすくしたり、発育を均一にする効果があります。

②

田んぼに溝を掘り、排水口につなげる作業です。排水や中干しがスムーズに行えるようになります。

代かき　田植え　草刈り　溝切り　中干し　穂肥

①　　②

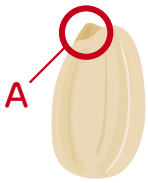
問2 JAえちご上越の管内である上越市・妙高市では、どれくらいの面積でお米が作付けされているでしょうか？

①約138ヘクタール　②約1,380ヘクタール　③約13,800ヘクタール

問3 日本のお米について、国に登録されている数は約900品種（H31.3月末時点）あります。次の中でお米の品種名でないものはどれでしょうか？ 2つ選んでください。

①:つきあかり　②:餅丸長者　③:あかね空
④:なごりゆき　⑤:森のくまさん　⑥:米ジェンヌ
⑦:ゆきん子舞　⑧:恋の予感

問4 右図はもみを取り除いた玄米です。お米の芽になる部分Aの名前は？



問5 年間1人当たりのお米の消費量は、約50年前と比べてどうなっているでしょうか？

①約3倍に増えた
②ほとんど変わらない
③半分以下まで減少した

問6 1頭の牛が1日に出す牛乳の量はどのくらいでしょうか？

①0.2リットル
②2リットル
③20リットル

問7 右写真は、古くから栽培されてきた、伝統ある「上越野菜」の１つです。さて、名前は？

問8 ①～④は、それぞれなんの苗でしょうか？

①

②

③

④

①　　②
③　　④

問9

右の野菜は、「あるるん畑」にも並ぶおなじみの野菜です。どの部分を食べているか、分類してみましょう。

A：アスパラガス	B：えだまめ	C：サツマイモ
D：ミョウガ	E：タマネギ	F：トマト
G：ブロッコリー	H：キャベツ	I：ダイコン

①実を食べる野菜 [　　]

②葉を食べる野菜 [　　]

③茎（くき）を食べる野菜 [　　]

④花のつぼみを食べる野菜 [　　]

⑤地下の茎や根を食べる野菜 [　　]

テーマ JAえちご上越

問10

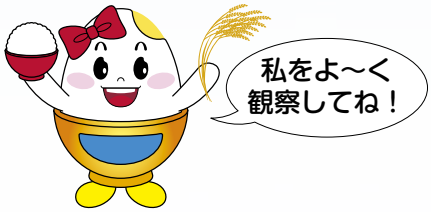
次のうち、JAえちご上越が行っている事業はどれでしょうか？あてはまるもの全て選んでください。

①：レストラン	②：車の販売・修理
③：ガソリンスタンド	④：葬祭ホール
⑤：介護予防デイサービス	⑥：不動産の仲介

[　　]

問11

JAえちご上越のマスコットキャラクター「えこもりん」は、何がモチーフのキャラクターでしょうか？



[　　]

問12

JAえちご上越の管内（上越市と妙高市）の地名です。さて、なんと読むでしょうか？

①葎生（妙高市） [　　]	②東雲町（妙高市） [　　]
③朴ノ木（安塚区） [　　]	④上真砂（上越市） [　　]
⑤長面（上越市） [　　]	⑥直海浜（柿崎区） [　　]
⑦大蒲生田（頸城区） [　　]	⑧武士（清里区） [　　]
⑨躰畑（名立区） [　　]	⑩下毘子（牧区） [　　]

問13

「あるるんの杜」の各コーナー名と、取扱商品を線で結んでください。

A	B	C	D	E
六花の里 Rikka no sato	じゃぱん JA×PAN	Vegeｍｉｘ Vegetable×magic	Shiori亭 しおり亭	福 Fukuden
①スイーツ・ジェラート	②レストラン	③精肉	④米粉パン	⑤惣菜・弁当

クイズの答えはこちら

問1：①代かき　②溝切り　問2：③／JAの令和2年度作付計画によると、13,841㌶で作付け が行われています。　問3：②・⑥／②は当JAの切り餅の商品名、⑥は「あるるんの杜」のお菓子の商品名。　問4：胚芽（はいが）　問5：③／農林水産省によると昭和37年度の118.3㌶をピーク に一貫して減少傾向にあり、平成28年には54.4㌶まで減少。　問6：③　問7：ばなな南瓜（かぼちゃ）　問8：①トマト　②ザ ハイモ　③スイカ　④ナス　問9：①B・F　②E・H　③A　④D・G　⑤C・I　問10：①②③④⑤⑥（全部）　問11：お米（精米後の白米がモチーフ。黄色い部分は胚芽を表しています）　問12：①ちくさろう　②しのののめちょう　③ほおのき　④かみまなご　⑤ながおもて　⑥のうみはま　⑦おおかもだ　⑧もののふ　⑨たいばだけ　⑩しもびりご　問13：A－②、B－④、C－①、D－⑤、E－③

●星占い 6.1～6.30

牡牛座 4.20～5.20

【全体運】楽しい話題が多く心弾みそう。買い物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに
【健康運】エクササイズは本やネット動画を参考に　【幸運の食べ物】シシトウ

お知らせ

意欲ある農家を「農業者支援プログラム」でサポートします！

令和2年度の新規事業を盛り込んだ、新たな「農業者支援プログラム」をご紹介します。皆さんの営農活動に、ぜひお役立てください。

支援策			支援内容	支援基準	令和元年度実績	令和2年度計画
					実績金額	計画金額
営農	1	集出荷施設運営協力費	一次選別の効率化を図るため、必要な機械導入費の一部を支援	・導入費用の一部助成（購入費の10％以内、または最大20万円まで） ・JA購入 ・運営協力費として（選別面積 1,000円/10ａ）	20万円	60万円
営農	2	園芸排水対策費	全農にいがたレンタル機械（排水対策）利用料に対する助成	・レンタル利用料の1/2補助（最大1万5千円）	－	8万円
営農	3	畜産関連	・乳牛導入経費の一部支援 ・自家産牛（乳用種）の分娩に対する助成 ・枝肉重量奨励金	・乳用牛の導入費用に対して１頭ごとに助成 ・自家産牛分娩を１頭ごとに助成 ・基準重量以上の枝肉出荷に対し１頭ごとに助成	21万円	50万円
営農	4	畜産関連	・良質肉生産に対する助成 ・移転運搬に対する助成 ・購入受精卵にかかる一部費用助成　など	・（良質肉）A5ランク3,500円／頭、B3ランク以上2,000円／頭 ・（運搬）上下牧や出荷にかかる運搬料の一部助成	90万円	110万円
営農	5	越の丸なす青枯病対策	青枯病対策で接木の際の苗代金支援	１本当り20円を助成	4万円	6万円
営農	6	各種生産組織等に対する活動助成	各種生産組織の活動促進に向けた支援	１組織当り活動実績・構成員数等により助成	600万円	629万円
営農	7	イノシシ等鳥獣害対策被害への支援	上越市・妙高市の鳥獣害対策協議会を通じた被害防止対策支援	―	402万円	500万円
営農	新 8 ※1	土づくり支援	令和２年産米用の対象となる土づくり資材への助成	１袋当り300円を助成	447万円	1,000万円
営農	新 9 ※2	少雪農業用水確保緊急対策助成金	暖冬少雪による水不足軽減対策として農業用水確保に要した経費の一部を助成	かん水用機械等の借上げや購入および用水施設や送水管の設置などに要した経費の1/4を助成	－	200万円
生産資材	1	肥料工場直送支援	肥料工場直送利用者に対し１袋/20kg当り30円～100円を値引き	・4t車以上の持込みとフォークリフト等による荷降ろしが可能なこと ・１回の持込みが180袋/20kg以上 ※出荷希望日の10日前までに申請	730万円	730万円
生産資材	2	床土・培土早期直送支援	10月から翌年2月までの早期直送利用者に対し１袋/20kg当り10円を値引き フレコンは別途重量換算し値引き	・10t車以上の持込みとフォークリフト等による荷降ろしが可能なこと ・１回の持込みが450袋/20kg以上 ※出荷希望日の10日前までに申請	124万円	120万円
生産資材	3	園芸関係生産組織育成支援	園芸作物の生産振興を行う部会等に対し肥料1袋/20kg当り30円～100円、農薬は2％～4％を値引き	各資材店舗からの配達または引取り ※出荷希望日の10日前までに申請	7万円	10万円

※1 令和２年産米の生産に向けて、元年度途中から始まった新規事業です。　※2 令和２年度新規事業です。

【全体運】主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり
【健康運】食べ過ぎに注意。食事はバランス良く　【幸運の食べ物】大葉（シソ）

双子座 5.21 ～ 6.21

支援策			支援内容	支援基準	令和元年度実績 実績金額	令和2年度計画 計画金額
生産資材	4	防除作業受託組織育成支援	防除作業を受託する担い手などに対し使用する薬剤の予約価格から10%を値引き	対象となる薬剤は、［スタークル粒・液剤］［リンバー粒剤］［キラップ粒・フロアブル剤］ ※出荷希望日の10日前までに申請	63万円	60万円
	5	水稲土づくり肥料受託施肥支援	施肥作業を受託する担い手などに対し使用した肥料１t当り2,500円を還付	・JAから水稲土づくり肥料を購入し、肥料散布を20ha以上受託していること ・実施計画書が期限までに提出されていること ※作業実施後、秋施肥は11月末、春施肥は５月末までに実施報告書を提出	－	10万円
	6	肥料・農薬予約購入大口利用者支援	購入金額に応じ通常価格から割引き	当用価格に対する秋渡し予約価格の割引率 ●秋渡し（カッコ内は春渡し） 30万円～50万円未満…2.5%（2%） 50万円～100万円未満…3.5%（3%） 100万円～200万円未満…4.5%（4%） 200万円～300万円未満…5.5%（5%） 300万円～500万円未満…6.5%（6%） 500万円～1,000万円未満…7.5%（7%） 1,000万円以上…8.5%（8%）	1億4,761万円	1億5,000万円
農機	1	農機具共済掛金支援	農機具に関しての共済掛け金助成	JAより購入した農業機械に対して購入1年目の共済掛け金を全額助成	60万円	80万円
	2	コンバイン格納整備料金支援	コンバイン整備料金の軽減支援（生産費コスト軽減）	JAより購入したコンバインに対して1年目の点検・整備料金の1/2助成	45万円	45万円
	3	JA・全農レンタル機支援	レンタル料金の軽減支援（生産費コスト軽減）	JA・全農レンタル機の料金に対して10%助成	19万円	20万円
	4	ドローン免許取得支援	免許取得支援（スマート農業普及推進）	JAよりドローン（小型無人飛行機）を契約し免許取得をした組合員に対してライセンス費用の10%を助成	－	25万円
信用	1 ※3	施設整備支援 農地取得支援	「担い手支援資金（アグリＶ）」における一般枠（設備資金、中・長期運転資金）および農地取得（農地取得、借地料等）への利子補給など	・当初３年間、実質金利（保証料込）が年0.50% ・4年目以降、実質金利（保証料込）が年2.00%	一般枠 1億7,595万円 農地取得枠 1,370万円	県下融資枠 25億円
	2 ※4	経営改善支援金 融負担軽減支援	「農業近代化」など、対象となる農業資金借入にかかる保証料相当額を助成	・農業近代化資金 ⇒全期間（令和元年度） ⇒当初５年間（令和２年度） ・農機具ローン、アグリマイティ資金（証書）⇒当初３年間 ・スーパーＳ資金、サポートＡ、アグリマイティ資金（手形）⇒当初１年間 ※上記資金は条件により、JAバンクの利子補給（最大1.0%）の対象となる	農業近代化資金 1億9,556万円 アグリマイティー資金 1億4,964万円 農機具ローン 1億823万円 サポートＡ 4億5,277万円 （実行額）	県下融資枠 86億円
	3	為替手数料負担支援	組合員組織が依頼人または受取人の振込みにかかる手数料の免除	手数料の免除	－	－
担い手	1	農業後継者育成支援	就農に向けて必要な知識・技術を習得できるようにJA職員として雇用	原則３年間の雇用とし、雇用契約終了後には農業経営の継続もしくは就農の確約ができることが条件	－	－
支援総額 ※5					1億7,393万円	1億8,663万円

※3,※4 令和元年度実績は当JAの実績です。　※5 支援総額に信用事業部分は含まれていません。

蟹座 6.22～7.22

【全体運】ほっと一息つける穏やかな運気。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適
【健康運】体調不良は改善へ。シェイプアップも吉　【幸運の食べ物】オクラ

お知らせ

パソコンで米の栽培履歴記帳をしませんか？

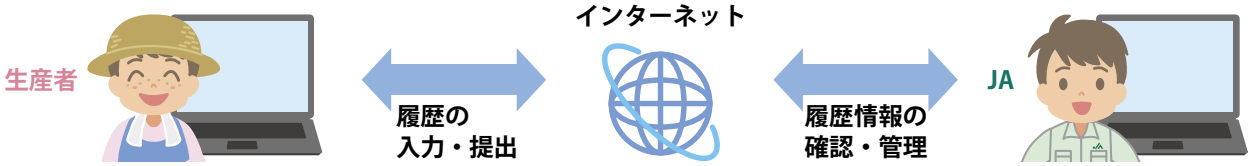
インターネットを利用して、米の栽培履歴が記帳できるようになりました。
ぜひ、令和2年産米分からお申込みください。

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**です。期間を過ぎて提出された申込書は、令和3年産からの利用申し込みとさせていただきます。

○ お申し込みからご利用までの流れ

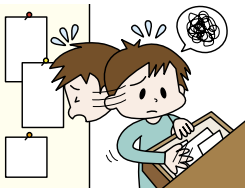
生産者		JA
① 利用申込書の記入	提出 →	② 利用者登録
④ JAのホームページから専用サイトにアクセスして「ユーザーID・パスワード」を入力。ログインして記帳	← 通知	③ ユーザーID・パスワードの発行

インターネット



メリット1

ペーパーレスなので、押印・訂正印が不要。記帳用紙の汚損や紛失の心配もありません。また、提出もその場（ご利用のパソコン）でできます。



メリット2

農薬の登録有無、成分数の自動表示、必須入力項目管理など、システムの入力サポート機能により、間違いや記入漏れを防ぎます。

※ご利用に当たり、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。（利用規約、申込書はJAのホームページからダウンロードできます）

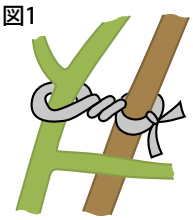
お問い合わせ先　農業対策課（TEL：025－527－2050）

生育期に欠かせない作業のポイント

誘　引

誘引は茎やつるが生長して太くなることを考慮し、ひもを8の字に2～3回ひねって茎と支柱の間にあそび（ゆとり）を持たせて結ぶことが大切です（図1）。支柱にきつく結んでしまうと、茎やつるの生育の障害になったり、茎が傷んでしまったり、風で折れてしまうこともあるので注意しましょう。

図1



わき芽かき・摘心

葉と茎の付け根から出るわき芽（側枝）を摘み取ることを「わき芽かき（摘芽）」といいます（図2）。茎の先端（生長点）を摘み取ることを「摘心」といい、どちらも主に果菜類でよく行われる作業です。

例えば、トマトは全てのわき芽を摘み取って、中心の茎を1本だけ伸ばして育てる「1本仕立て」で栽培します。花房が5～6段になったら摘心する方法が一般的です（図3）。摘心は着花を早める、わき芽かきは日当たりや風通しをよくしたり生育を調整することで、果実の肥大を促すなどの効果があります。

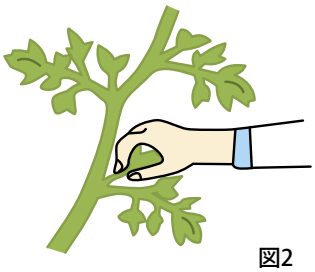


図2

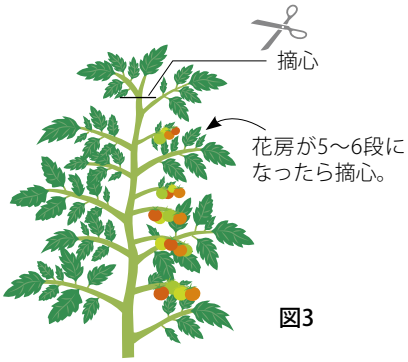


図3

水稲情報

品質回復と反収15キロアップを目指そう！【6月は中干しを遅れずに開始！】

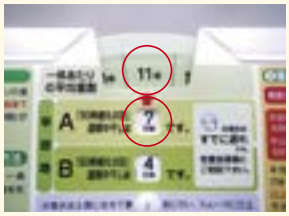
「高品質米生産コシヒカリスケール」で適期中干しを実施しましょう！

中干し開始時期が分かる「適期中干し開始時期調査盤」の使い方

❶田植えから25日後（3～4週間後）を目安に、茎数を数える。

（例）平坦地のほ場で、田植えは5月15日。（田植え機のセットは50株植え）
24日後の6月8日に生育を確認。5株数えて平均したところ、1株あたり「11本」だった。

❷スケールの円盤部分を回し、「11本」に合わせると、中干しの開始時期が分かる！



平坦地で50株植えの田んぼなので、スケールの「A」の部分を見ると「**7日後**」と表示された。
※中山間地域については、スケール下部のC、Dの部分に表示されます。

つまり「**6月15日**」が中干し開始時期となります。

中干し作業のポイント

❶中干しは、田面に幅1㌢程度のヒビが入るまで乾かしましょう。
❷水田に足を踏み入れて、ワキ(※1)の発生を確認し、多い場合は夜間落水を行い、根の健全化に努めましょう。
❸田植えの遅い地域では、浅水管理(※2)で分げつ(※3)の発生を促進しましょう。

※1　田のワキ：稲わらなどが分解するときに、ガスが発生すること。　※2　浅水管理：田んぼの水深を3㌢くらいの浅水にすること。
※3　分げつ：稲の根元から新しい茎が次々に伸び出てくること。

農作業安全

農作業安全確認運動実施中!!

農作業事故ゼロを目指して～草刈り作業の場合～

【刈払機・自走式草刈機の事故が多発】

毎年6・7月は刈払機と自走式草刈機の事故が多発しています。刈払機では農業用水路にチップソーが接触した反動で足の指を切創したり、自走式草刈機では畦畔で足を滑らせ機械を支えようと踏ん張った際、足の靭帯を損傷するなどの事故が発生しました。

【事故防止対策】

事故防止のため、草刈り作業前には刈り取り場所に空き缶やごみが落ちていないか危険箇所を点検し、目の保護具と滑り止めの付いた靴を着用しましょう。自走式草刈機は、傾斜地での転倒事故に注意しましょう。

共同作業など複数で作業をする際は特に危険です。
お互い5㍍以上の距離をあけましょう。

乙女座 8.23～9.22
【全体運】問題多発の気配。周囲の言葉に耳を傾け、改善策を講じましょう。粘り強さを発揮すれば結果は付いてきます
【健康運】無理は禁物。疲れを残さない日程で　【幸運の食べ物】サクランボ

健康百科

栄養に関連したトピックス

けいなん総合病院
主任栄養士
榎本裕介

世界規模で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、全国規模での緊急事態宣言を皮切りに、生活様式の様々な変化に不安を抱える日々が続いています。医療従事者には比較的馴染みのある「感染症」と言う言葉も、今や当たり前のように日常生活の中で耳にすることとなり、一個人としても戸惑いを感じております。

感染症に罹るのは、細菌・ウイルス自体の感染力だけでなく、私たち自身の免疫力も影響します。免疫力の維持には休養・睡眠のほか、栄養状態も大きな要因となります。銅、鉄、亜鉛、セレン、葉酸、ビタミンA、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンEなどのミネラル・ビタミンのほか、脂質については魚油、シソ油、エゴマ油など、またヨーグルト等に代表される発酵食品によるプロバイオティクスなども免疫システムの機能にとって有用と考えられています。

今回の新型コロナウイルス感染症に関して、いち早く「一般社団法人　日本臨床栄養代謝学会(JSPEN)」より『新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療と予防に関する栄養学的提言』が発表されました。その中で個人的に注目したいキーワードに「低栄養」があげられます。特にご高齢者の方や多疾患に罹患している方では、食生活の偏りなどからエネルギーやたんぱく質、ミネラル・ビタミン等が慢性的に不足している状態が潜在している可能性があり、そのような状態下では免疫機能が十分に働かず、感染症に罹りやすくなる恐れや重症化する恐れがあるとされています。また、単に「やせ」に注意することだけではなく、「骨格筋」を維持することも重要とされています。「特定の食品や栄養素を摂取すれば感染症を防げる」といった類いの情報も耳にしますが、日頃の生活習慣の中で、食事・運動を通じて心身のコンディションを総合的に整えていくことが、より重要と言えるかもしれません。では、そもそも健康の保持・増進に向けて、私達が1日にどれくらいの栄養素を摂取することが望ましいとされているのでしょうか?この点に関しては、厚生労働省から『日本人の食事摂取基準(2020年版)』が提言されています。これは我が国が国民に推奨する栄養学的な知見であり、今回新しく追加された内容を一部要約しますと、高齢者のフレイル(虚弱な状態)予防として、たんぱく質の摂取を推奨、高血圧・慢性腎臓病の重症化予防を目的として減塩を推奨、脂質異常症の重症化予防を目的としてコレステロールの制限を推奨など、幅広い分野に渡ります。

ですが、これらのトピックスに提示されているのは「栄養素」としての数値であることも多く、私たちが実際の食生活に置き換える場合は、「食品」「料理」として向き合う必要が出てきます。その橋渡しをお手伝いするのが、私ども管理栄養士の役割になります。当院栄養科には、栄養の専門領域に学びを深めた有資格者が在籍しております。気になる事がございましたら、気軽にお声がけいただけると幸いです。

知って得する信用・共済 vol. 3

JA共済と共済課からの情報

新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ

新型コロナウイルス感染症※1の被患により、入院された場合、
「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。※2
(医療機関などの事情により、**宿泊施設や自宅などでの療養を余儀なくされた場合**も、
所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。※2)
また、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者さまに対して、
共済掛金の払込猶予期間の延長など、特別な取り扱いを実施しております。

※1 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。
※2 ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

JA共済では、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、
みなさまのご契約内容を確認しています。

ご契約内容を覚えていらっしゃいますか?もしもの時に備えて、契約内容を確認しましょう。
□どの保障に加入しているか忘れてしまった。
□加入している保障がいつまで続くか分からない。
□共済金がどんなときに受け取れるか分からない。

1つでも不安なことがありましたら、JAにお問い合わせください

お問い合わせ先　お近くの支店・出張所、または共済課(TEL:025−527−2022)

20175670059

上越あるるん村 トマト祭り

今年もトマトの季節がやってきました！

上越市・妙高市はトマト栽培が盛んな地域です！ 現在、あるるん畑には食卓を真っ赤に彩る地場産トマトがずらりと並んでいます。スタッフおすすめの食べ方は、新鮮トマトの丸かじり！ 農家がこだわりをもって栽培した自慢のトマトを、ぜひご賞味ください。

あるるんの杜では6月1日（月）から、地場産トマトを使ったメニューが続々と登場！ みずみずしいトマトジュースや、オリジナル惣菜を販売します。お楽しみに！

あるるんの杜 Vege'C

トマトジュース
Sサイズ **200円**（税込）
Mサイズ **350円**（税込）

旬感惣菜・旬菜弁当 Shiori亭 しおり亭

地場産トマトの惣菜メニュー例。

直売所 出荷会員 大募集中！

出荷会員になろうか迷っている方へ。よくある質問をまとめました！

※入会条件として、JAえちご上越の組合員であることが必要です。

あるるん畑
西條幸太郎店長

Q1. 年会費はかかりますか？

A. 出荷会員にお申し込みいただく際に、入会金2,000円を納めていただきますが、年会費はかかりません。

Q2. 家庭菜園で野菜をつくっています。家で食べきれない分を販売してもいいでしょうか？

A. 販売は可能です。ただし、出荷の際に、その農産物の生産履歴（防除履歴）を提出していただきます。

Q3. 布マスクなどの手工芸品を販売したいのですが。

A. 手工芸品のみの出荷で新規入会はできません。農産物や加工品の出荷と併せて、手工芸品を販売することは可能です。

Q4. 農産物を栽培する上で分からないことは教えてもらえますか。

A. あるるん畑に営農指導員が常駐していますので、お気軽にご相談ください。

営農指導員
小玉美鈴担当

＼夏に向けて／

パッションフルーツのグリーンカーテン育成中！

あるるんの杜・レストラン「六花の里」では毎年、テラス席にグリーンカーテンを設置しています。今年もパッションフルーツの苗を植え、愛情を込めて育成中！ 収穫後はジェラートにして販売します。

上越あるるん村・浦川原物産館からのお願い

JAの直売所では新型コロナウイルス感染防止のため、さまざまな対策を講じています。安全に気持ち良くお買い物いただくため、お客さまも「お買い物エチケット」にご配慮ください。

- お買い物はできる限り世帯1人、または少人数で。
- レジに並ぶ際は十分な距離を保ちましょう。
- マスクを着用し、買う商品のみ手に取りましょう。
- 買い物前後に徹底した手洗いを行いましょう。
- 買い物リストを作り、短時間のお買い物を心がけましょう。
- 思いやりの心を持ちましょう。

お問い合わせ先　上越あるるん村（代表TEL：あるるん畑025－525－1183）　浦川原物産館（TEL：025－599－2387）

●星占い 6.1～6.30

蠍　座
10.24～11.22

【全体運】上昇運です。計画推進に力を入れればゴールは間近。状況を再分析しての見直しは吉と出ます。連絡は早めに
【健康運】体を動かすほど元気でいられそう　【幸運の食べ物】キス

JAのこども教室「ちゃぐりん道場」参加者募集

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
※定員を超えた場合は抽選を行います。結果は7月10日（金）までにお知らせします。
■締　切　令和2年6月26日（金）
■お申し込み方法・お問い合わせ先
支店・出張所、上越あるるん村などに設置のチラシをご覧いただき、必要事項をご記入の上、Eメールにてお申し込みください。また、電話でも受付いたします。　Eメールはこちら
地域ふれあい課（TEL：025-527-2030　メール j.tiikihureaika@ja-ej.com）

JA女性大学「さくらカレッジ」7期生 参加者募集

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26日（水）	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

※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　20人（先着順。定員になり次第締め切り）
■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。
■締　切　令和2年6月26日（金）
■お申し込み方法・お問い合わせ先
支店・出張所、上越あるるん村などに設置のチラシをご覧いただき、必要事項をご記入の上、Eメールにてお申し込みください。また、電話でも受付いたします。　Eメールはこちら
地域ふれあい課（TEL：025-527-2030　メール j.tiikihureaika@ja-ej.com）

PayPay 取り扱いスタート

JAえちご上越の各施設で、スマホ電子決済サービス「PayPay（ペイペイ）」の取り扱いを7月1日から順次開始します。なお、**「あるるん畑」と「あるるんの杜」では、3月から取り扱いを開始しています。**
これを機に「PayPay」デビューしませんか？

【新規取扱い店舗（予定）】

No	種　別	施設名
1	資材店舗	中央資材店舗
2		はまなす資材店舗
3		わかば資材店舗
4		三和資材店舗
5		頸南資材店舗
6		頸北資材店舗
7	給油所（※1）	鴨島給油所
8		柿崎給油所
9		和田給油所
10		明治給油所
11		三和給油所
12		直江津給油所
13		新井給油所

No	種　別	施設名
14	車両センター（※2）	カーセンター中央
15		自動車板金工場
16		カーセンター東
17		カーセンター北
18	農機センター	農機センター頸北
19		農機センター頸南
20		農機センターわかば
21		農機センター上越
22	食品店舗	浦川原物産館
23		Aコープ安塚店
24		牧店舗
25		JAライフサービス

※1 物販のみの取り扱いになります。（給油は不可）　※2 カーセンター南は対象外となります。

【PayPayデビューへの第一歩】

取り扱い店舗は
こののぼり旗が
目印！

■お問い合わせ先
企画課
（TEL：025－527－2001）

役員会だより（続き）

第2回経営管理委員会（4月30日開催）
・令和元年度決算ならびに第19回通常総代会提出議案について
・第19回通常総代会開催について
・経営管理委員が代表する子会社との業務委託契約の締結について
・経営管理委員が代表する協議会との事務協力の覚書締結について
・豊原ライスセンター用途廃止に伴う農業機械点検整備施設への改修について
・倉庫再編計画の方向性について

【全体運】運勢は吉凶混合。丸ごとうまくはいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事
【健康運】帽子や日傘で紫外線対策をして安心　【幸運の食べ物】トマト

射手座
11.23 ～ 12.21

令和3年度採用 農業後継者の育成を目的に職員を募集します

明日の農業の担い手を育成することを目的に、「農業後継者育成雇用制度」を活用して、有期雇用契約職員を募集します。JA職員として働きながら、営農に必要な知識や技術の習得、資格を取得することができます。

■採用職種および人数　営農に関した職　3名程度
■雇用期間　原則3年
■応募資格　健康で農業に意欲を持ち、雇用契約終了後、農業経営を継続もしくは就農を確約できる方。
■応募受付期間　令和2年6月1日（月）～11月30日（月）
■応募書類等　履歴書
■採用試験　書類選考、面接試験
■お問い合わせ先　人事教育課（TEL：025－527－2001）

コンテナ・パレットの返却にご協力ください

JAが貸し出した園芸用コンテナ・肥料用パレットは、JAの大切な資産です。自宅や倉庫にJA名が入っている返却し忘れたコンテナ・パレットはありませんか？ 屋外に放置されたままのものも見受けられます。ご確認の上、必ずご返却をお願いします。

返却先　園芸用コンテナ：園芸拠点集出荷場
（園芸畜産課 TEL：025－521－5181）
肥料用パレット：最寄りの資材店舗

令和2年7月・8月 資材店舗の休日営業について

土・日・祝日の営業（午前8時30分～午後5時）は以下の通りとなります。平日は通常通り営業します。

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	○4
×5	6	7	8	9	10	○11
×12	13	14	15	16	17	○18
×19	20	21	22	×23	×24	○25
×26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						×1
×2	3	4	5	6	7	×8
×9	×10	11	12	13	14	×15
×16	17	18	19	20	21	×22
×23	24	25	26	27	28	×29
×30	31					

○＝営業　×＝休業

映画上映会　中止のお知らせ

毎年7月に開催していた映画上映会につきまして、今年度は参加者、関係者の健康・安全を第一に考慮した結果、中止させていただくこととなりました。上映を楽しみにしていただいた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解をお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症「緊急事態宣言解除」における今後の対応について

新潟県では5月に、新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた緊急事態宣言が解除されました。当JAでは、緊急事態宣言解除後も組合員や利用者の皆さまの健康と安全を第一に考え、さまざまな対策を講じていきます。引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

役員会だより（主な協議事項）

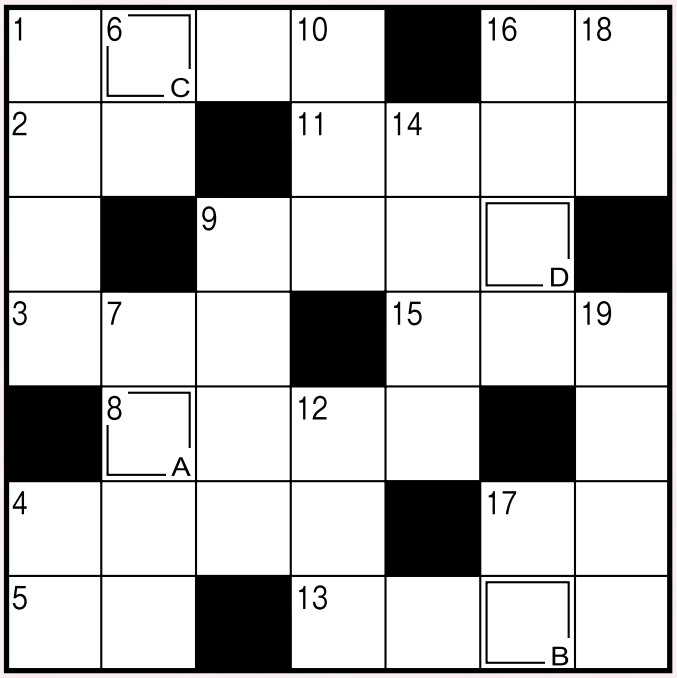
第3回理事会（4月30日開催）
・「不良債権」の処理方針（新規および変更）について
・令和元年度決算ならびに第19回通常総代会提出議案について
・第19回通常総代会開催について
・子会社の決算について
・投資信託取扱店舗の変更について
・貸出の承認について
・経営管理委員が代表する子会社との業務委託契約の締結について
・経営管理委員が代表する協議会との事務協力の覚書締結について
・豊原ライスセンター用途廃止に伴う農業機械点検整備施設への改修について
・倉庫再編計画の方向性について

●星占い 6.1～6.30
山羊座 12.22～1.19
【全体運】運勢は次第に荒れ模様に。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときにはパートナーに判断を任せるのが良さそう
【健康運】人気のストレッチメニューを試して　【幸運の食べ物】エダマメ

クロスワードパズル

出題：ニコリ

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？



答え

A	B	C	D

タテのカギ

❶ そんなの簡単さ、――前だよ
❹ 6月ごろの長雨のこと
❻ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
❼ ラブレターです
❾ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
❿ 学級――の進行で学級会が行われた
⓬ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
⓮ ――は210円、往復で420円です
⓰ ホッキョクグマの別名です
⓱ 黒、赤玉、鹿沼といえば
⓲ 停留所に止まりながら客を運びます
⓳ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

❶ 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
❷ パンダの餌になる植物
❸ 相撲取りのリングネーム
❹ 煮た小豆に砂糖を混ぜてつくります
❺ 那須与一はこれの名手
❽ 出口の反対語
❾ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
⓫ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
⓭ 臼でひいて粉にした茶
⓯ 入院した友人のお――に行った
⓰『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
⓱ 刀の手で持つ部分

4月号の答え

答え
「ホタルイカ」

1 ハ	7 ル C	■	12 オ	14 カ	17 リ	21 ナ
2 ウ	ー	ル	■	15 メ	カ	タ B
3 ス	ジ	■	13 ゴ	ム	■	ネ
■	8 ユ	10 ワ	カ E	シ	18 キ	■
4 ジ	■	11 イ	ン	■	19 モ	22 リ
5 ホ A	9 ウ	キ	■	16 タ	ス	キ
6 ウ	リ	キ	レ	■	20 イ D	シ

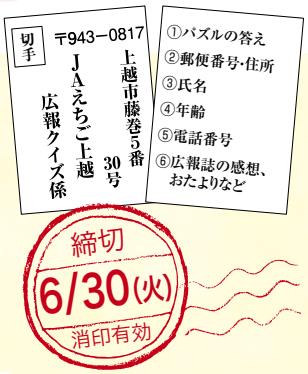
パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしています♪

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●

あなたは、どんな趣味をお持ちですか？

趣味はカラオケです。新型コロナウイルスが早く収まって大声で歌いたいです。
（妙高市　O・Yさん）

趣味で新舞踊を習っています。お稽古も、発表会という目標があるので頑張っていました。でも今年は新型コロナウイルスの影響でお稽古はしばらくお休み。淋しいです。
（妙高市　U・Nさん）

昔、清張、今、東野圭吾と推理小説にはまっています。海にも山にも行けず、もっぱら読書三昧。特にコロナ禍以来、80歳にして昔を思い出し、読書にふけっております。
（妙高市　T・Nさん）

私の趣味は手芸です。フェルトでクマやネコ、ぬいぐるみなどを作っています。今はミシンでマスクを作って人にあげたりしています。いろいろな布地で作るので、とてもかわいくでき上がります。
（三和区　I・Hさん）

お花を習って生けたり、人に教えたりしています。もう一つ、マジックも楽しくやっていて、デイサービスや宴会で披露しています。
（上越市　I・Sさん）

草花を植えて育てるのが好きです。そして育った花を写真に撮るのが趣味です。
（上越市　O・Hさん）

趣味と健康のために4アールほどの畑に、妻と2人で野菜を育てています。
（清里区　S・Eさん）

10年程前から新聞に川柳・短歌を投稿しています。長く続いているのは好きということで、載らずともいつかはと思い、楽しんでいます。
（上越市　I・Mさん）

趣味とは言えないですが、毎朝ラジオ体操するように心がけています。時には気力を振り絞って。
（上越市　S・Tさん）

その他の話題も♪

山菜のおいしい時期です。この間、知人から竹の子とウドをいただきました。妻が料理をつくり、食卓に並べてくれました。私は食べる人。大変おいしくいただきました。
（三和区　S・Yさん）

外出自粛が求められる中、休日に荒れた畑を開墾して野菜を育てる若い家族を見かけました。健康的な姿に力をもらいました。
（上越市　O・Sさん）

今年も気候の変動が激しいのでしょうか。30℃超えの日があったかと思うと急に寒くなり、体がついていけません。野菜苗の成長が心配です。
（上越市　H・A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。

●次号のテーマ●

あなたの夏の思い出

広報担当のつぶやき

我が家の田植え、無事に終了しました。ほんの数時間、手植え作業を手伝っただけで全身が筋肉痛！ 自分の家で食べる米を作るだけでもこんなに大変なのに、誰かのために米や野菜を育てたり、家畜の世話をしている農家の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。農業に興味を持つ人が増えたらいいなと今月号ではクイズを用意してみました。何問正解しましたか？

（宮・明）

今月のプレゼント

メイド・イン・上越に認証！

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。

魚　座 2.19～3.20

【全体運】あれもこれもやらなければと気負い過ぎてリズムを乱してしまいそう。できそうにないことは早めにお断りを
【健康運】旬の食材を取り入れた食事が元気の源　【幸運の食べ物】ドジョウ

広報 えちご上越 vol.232
ここを耕し、いのちを育む。
2020年6月1日発行

地産地消（イコール）＝おいしい♥

6月のうんまいレシピ

今月の料理当番

旬感惣菜・旬菜弁当 Shiori亭 しおり亭

旬の農産物をたっぷり食べていただけるよう、地場産食材をふんだんに使用した惣菜や弁当を販売しています。「米っしぃポーク」「米っしぃビーフ」を使った商品もあります。

今月は、タマネギの甘みが楽しめる一品です。上手に揚げるコツは、油に入れたら衣にあまり触らないことと、揚げ油の温度を均一に保つこと。一度にたくさんの食材を入れると油の温度が下がり、カラっと揚がらないので気を付けましょう。

新タマネギのフリット

材料（4人分）

- タマネギ……中2個
- A
  - 小麦粉……120グラム
  - ベーキングパウダー……小さじ1
  - 水……120cc
  - 塩……少々

つくり方

1. タマネギの皮をむき、根元を切り落とす。縦半分に切り、芯をつけたまま切り口を下にして4～5等分のくし形切りにする。
2. ボウルに材料Aを入れてよく混ぜ、揚げ衣をつくる。
3. タマネギに②の揚げ衣を付けて、180℃に熱した油で3分揚げる。
4. 全体がきつね色になったら、油をよく切る。皿に盛りつけたら完成。

揚げ衣は、からあげ粉でも代用できます。おすすめは「あるるん畑」で販売している、「うま揚げ唐揚げ粉」（小島屋食品　税込213円）。これ1つで、おいしく、カラっと揚がる衣ができます。

今月の食材

タマネギ

一般的に流通しているタマネギ（通年タマネギ）は、収穫後に乾燥させてから出荷され、保存性が高いことが特徴です。茶色い皮がしっかりと乾燥してツヤがあり、ずっしりと重みを感じるものを選びましょう。保存するときは、風通しのよい冷暗所に置きます。

今月号の表紙に登場した新タマネギは、早取りしてすぐに出荷したもの。水分量が多くて柔らかいので、サラダなど生食にも適しています。選ぶときは、重みとツヤがあるかチェック。傷みやすいので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

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