



こころ耕し、いのち育む。

広  
報

# えちご上越

特 集

持続可能なJA経営基盤の確立・強化へ

2020

10

Vol.236



JAえちご上越



①=令和2年産「コシヒカリ」の収穫風景。  
②=自慢の棚田の景色。  
③=次の世代へつなぐため、若手育成にも力を入れています。

## 棚田のある景色を

## 未来に残したい

自然豊かな安塚区坊金は、延々と棚田が広がる中山間地域で、そこには多種多様な生き物が生息しています。その生態系を壊さないよう、安全・安心な米づくりに取り組んでいるのが「農事組合法人ぼうがね」です。

同集落では、平成7年に近隣農家が集まって生産組合を設立。平成21年に（農）ぼうがねが誕生し、現在は9人の構成員が地域の農地を守っています。

「中山間地域の農業は水管理がとても重要です。そのための環境整備や資源の保全も、農家の大切な仕事です」と話すのは外立軍一郎代表理事。集落の棚田の多くは雨水や雪解け水に頼る天水田のため、ほ場の近くにため池をつくり、水を確保する必要があります。また、稲刈り後はすぐに代かきを行うことで地盤を整え、冬に積もった雪が解けても水がほ場の外へ流れ出ないように工夫するなど、

先人の知恵を生かした農業を実践。水を無駄にしない米づくりを行っています。

天水田には、毎年多くの生き物が集まってきて、豊かな自然環境をつくり出しています。同法人では、その生き物たちに配慮して数年前から農薬の使用を抑えるなど栽培方法を見直してきました。「坊金地区の米にはおいしさはもちろん、自然を愛する特別な思いがたくさん込められています」と外立代表は教えてくれました。

環境保全型農業に力を入れている（農）ぼうがねでは、自然だけでなく、集落機能も守るために活動しています。安塚支店の川窪重夫支店長は、「（農）ぼうがねは水稻苗の生産や配達を引き受けるなど、集落営農の拠点となっている法人です。地域の農地を荒らさないよう、担い手確保にも努めていて、若い力が広く活躍できるように水稻と園芸の複合経営にも取り組んでいます。安塚区の元気な農業のけん引者としてがんばってほしいです」と話します。

今後の目標について、「若手への技術指導に力を入れています」と話す外立代表。「法人には現在2人の若手がいて、担い手としてとても頼りにしています。次の世代へ農地や栽培技術などを受け継ぎ、この美しい棚田の景色を未来へ残していきたいです」と意欲を見せていました。

### 農事組合法人 ぼうがね

(安塚区坊金)

代表理事 外立軍一郎さん(左から2番目)

経営メモ:

水稻:10% (コシヒカリ、つきあかり、新之助)  
イチジク:2棟

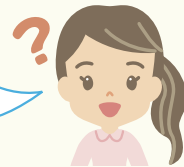


安塚支店

川窪重夫 支店長(左)



JAの事業にはどんな特徴があるのでしょうか？ 民間企業との違いはどんなところですか？



JAは協同組合の一つで、組合員の思いや願いを具体的に実現するために、その手段として総合事業を展開しています。事業によって利益を上げることは、協同組合の直接的な目的ではありません。

例えば、一人の農家がつくる農産物は市場全体から見るとわずかな量で、販売力は弱く、安い価格でしか売れないかもしれません。しかし、多くの農家の農産物をJAが取りまとめて出荷すれば、販売力は高まり、個人で出荷するよりも高い価格で安定的に販売することができます。

また、生産資材や生活用品も共同で購入することにより価格交渉力が高まり、輸送費などの購入費用も引き下げることが可能となります。

このようにJAの事業は、組合員の「農産物を売る」、「物品を購入する」、「貯金をする」などの経済的な行為を結集することで有利性を発揮し、農業所得の増大や豊かな暮らしを目指しています。

一見するとJAの事業は、民間企業のビジネスと大きく変わらないように見えるかもしれませんが、しかし、事業利用者である組合員はJAのメンバーであり、「お客さま」ではありません。組合員が営農と暮らしを向上させるために利用するのがJA事業です。



専務理事  
山岸 雅行

JAえちご上越は、より良い事業内容とするために「組合員の声」を大切にしながら、将来にわたり総合事業を継続するために、「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」に取り組んでいきます。

役員会だより(主な協議事項)

第9回理事会(8月25日開催)

- ・「不良債権」の処理方針(新規および変更)について
- ・サービサーへの債権譲渡について
- ・持続可能なJA経営基盤の確立強化に向けた施策について

第6回経営管理委員会(8月28日開催)

- ・持続可能なJA経営基盤の確立強化に向けた施策について

JAえちご上越の組合員  
**39,888**人  
(令和2年8月末現在)

---

正組合員 17,114人  
准組合員 22,774人

※今月号の「おたより広場」と「クロスワードパズル」は、別紙折り込みとさせていただきます。

16	13	12	10	8	3	11	4	2
うんまいレシピ	JAからのお知らせ	健康百科 知って得する信用・共済	営農情報	今月の話題	役員室から	直売所通信	特集 持続可能なJA経営 基盤の確立・強化へ	Face to Face

目次

# 持続可能なJA経営基盤の確立・強化へ

～現在の支店を「地域の拠りどころ」として維持しながら  
取り組みを進めていきます～

第19回通常総代会でお知らせした「持続可能な経営基盤の確立・強化」に向けた各施策については、取り組み方針のもと、JA内部で協議を進めています。

ここでは、改めて取り組みの必要性と考え方についてお知らせします。



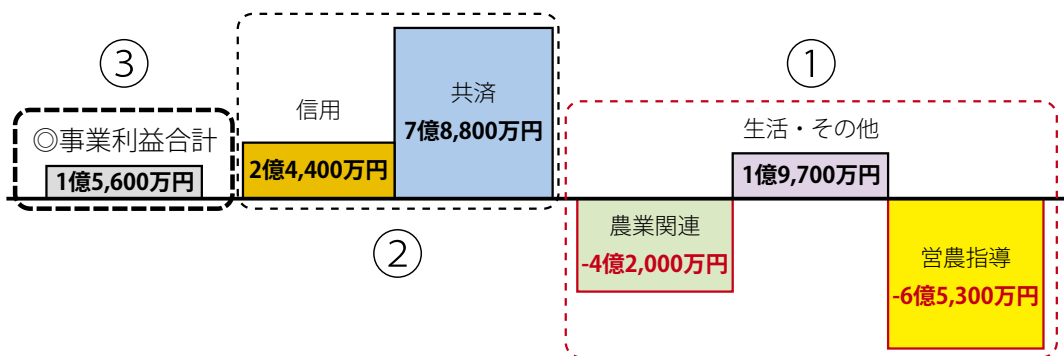
## 1. JAの経営はどう成り立っているの？

JAえちご上越(以下、当JA)を含む多くのJAの事業モデルは、

- ①農業関連事業の赤字と営農指導事業の費用を、
- ②信用・共済事業の利益や事業管理費の削減でまかない、
- ③その差し引きで総合事業体として継続できる事業利益を確保する

という構造となっています。

それぞれの事業が  
支え合って経営が  
成り立っているのか



※1. 左記の数値は各部門の事業総利益から人件費などの事業管理費を差し引いたものですが、JAは総合事業を展開することで各事業間の相互補完機能を形成し、全体の事業利益を確保しています。  
※2. JAが求める利益とは、株式会社を求める「最大限の追求」ではなく、「事業継続に必要な一定水準の確保」です。

図 〈当JAの事業別収支状況〉(令和元年度実績:第19回総代会資料より)

## 2. JAの経営をとりまく環境は、どう変化しているの？

これまでの経営は  
環境に見合わなくなっているのかな…



これまで当JAの利益の大きな柱となってきた信用事業は、組合員・利用者からお預かりしたJA貯金を、自ら貸付や有価証券の運用を行うとともに、その多くを信連・農林中央金庫に預け入れ、預金利息や奨励金を得ることによって、収益を確保してきました。

しかし、長引く低金利政策などにより、**信連・農林中央金庫においても運用環境が厳しさを増して**いて、**JAに対する還元が大幅に縮小される**という方向性が示されています。同じく利益の大きな柱である共済事業においても、地域の高齢化や人口の減少により市場が縮小する状況下で、収益が減少する傾向にあります。

こうした事に加えて、当JAでは近年継続して取り組んできた費用(事業管理費)の削減にも限界感がみられ、**今後特段の対策を講じないまま推移した際の将来収支予測結果によると、当JAの事業利益は数年のうちに赤字に転落する**という試算が算出されました。これまでの事業モデルは限界を迎えていて、体制を含めた事業運営の転換が必要な状況となっています。



### 3. JAグループ全体では、どんな取り組みをしているの？

信用事業を中心とした事業環境の変化などにより将来的な経営収支の悪化が不可避である状況を受け、第28回JA全国大会において、以下を基本的な取り組みとする「**持続可能なJA経営基盤の確立・強化**」が決議されました。

JAグループ全体で  
取り組みを進めます！

#### 「持続可能な経営基盤の確立・強化」の基本的取り組み

- ・将来見通しに基づき、事業・経営上の課題を洗い出し、自らの経営基盤強化に向けた施策を検討し、中期計画などに反映・実践します。
- ・環境変化に対応した事業モデルの転換などにより、販売事業を中心とした事業伸長と、全ての事業にわたる効率化や生産性の向上に取り組みます。



組合員と地域の農業のために、  
しっかり取り組んでください



### 4. JAえちご上越では具体的に何に取り組むの？

現在進めている第6次中期計画に定める経営基盤強化の取り組みを加速しながら、農業協同組合に関する政策や議論の決定時期、足元の経営環境や収支見通しを踏まえて、

- ① 営農経済事業の収益力向上・収支改善
- ② 支店機能の再編成

の2点を最重点取組事項とすることを基本方針として決定しました。

#### ① 営農経済事業の収益力向上・収支改善

- 農業関連部門では、営農指導部門を除いた部門全体の事業利益黒字転換を目標として、抜本的な収支改善に取り組みます。農業関連施設については、連合会等との連携を含めて検討し、集約再編を図ります。
- 営農指導部門については、改善目標値（費用支出の許容額）を設定し、指導体制・方法の見直しにより効率化に努めます。また、農業生産の拡大を図るため、組合員の声を基に地域性を考慮したうえで営農センター機能の再構築および営農指導員の拠点配置について検討します。

## ②支店機能の再編成

信用事業の収益悪化が避けられない状況にあって、JAバンクからはJAとしての金融機能維持のために、貯金残高500億円規模の支店に集約する必要があるとの考え方が示されています。24支店1出張所で約3,000億円の規模である当JAに単純に当てはめると、6支店ほどに集約するということになり、残りの19支店については、廃止または金融機能を持たないプラザ店※として対応するというものですが、当JAでは以下の考え方に基づいて支店機能の再編成を進めます。

☆支店は廃止せず、「地域の拠りどころとして存続させるため」合理化・効率化を進め、機能の見直しを行います。

☆地域特性に合わせて、業務や役割の異なるさまざまな支店を配置し、組合員との接点を確保します。

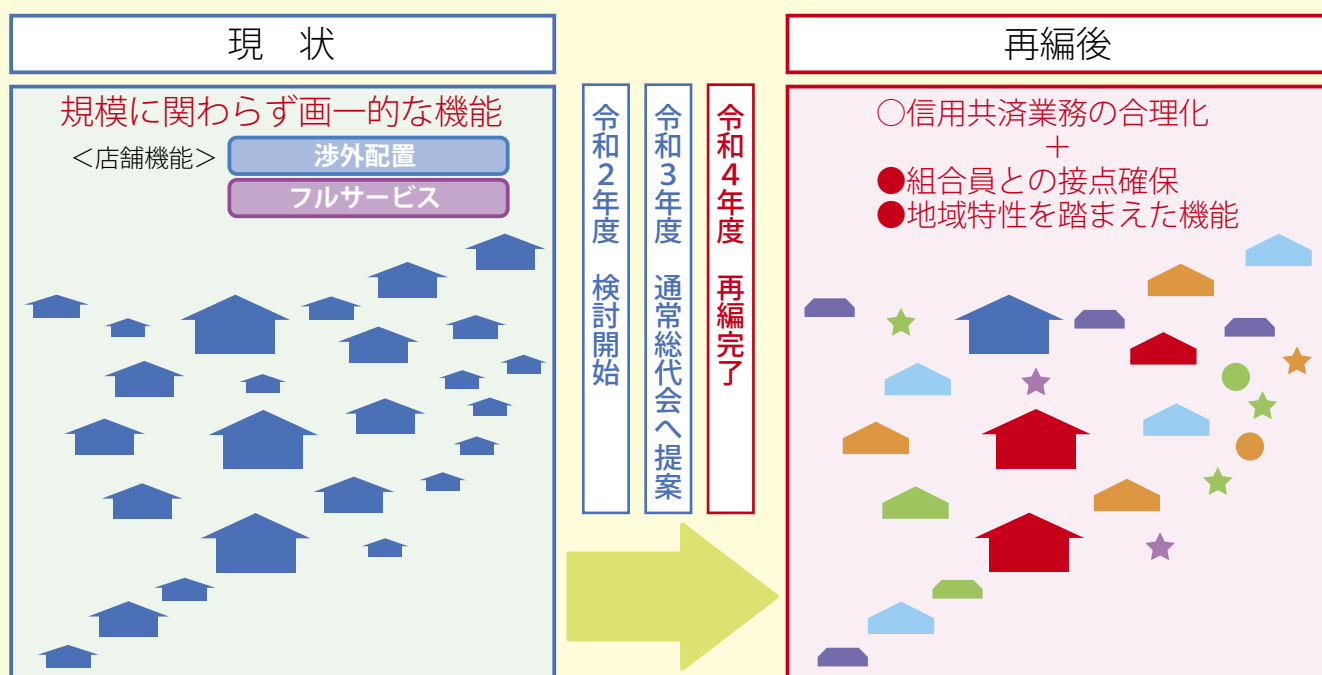
※ プラザ店とは…

金融窓口機能を持たずに、代替機能としてATMを設置し、2～3名の職員により相談業務を行う店舗。



- ・支店の廃止は行いません。
- ・地域の拠りどころとして存続させるために、支店ごとに機能の見直しを検討します。
- ・地域特性に合わせた機能を支店に付与し、組合員とJAの接点を確保します。

図 〈支店機能再編成のイメージ〉

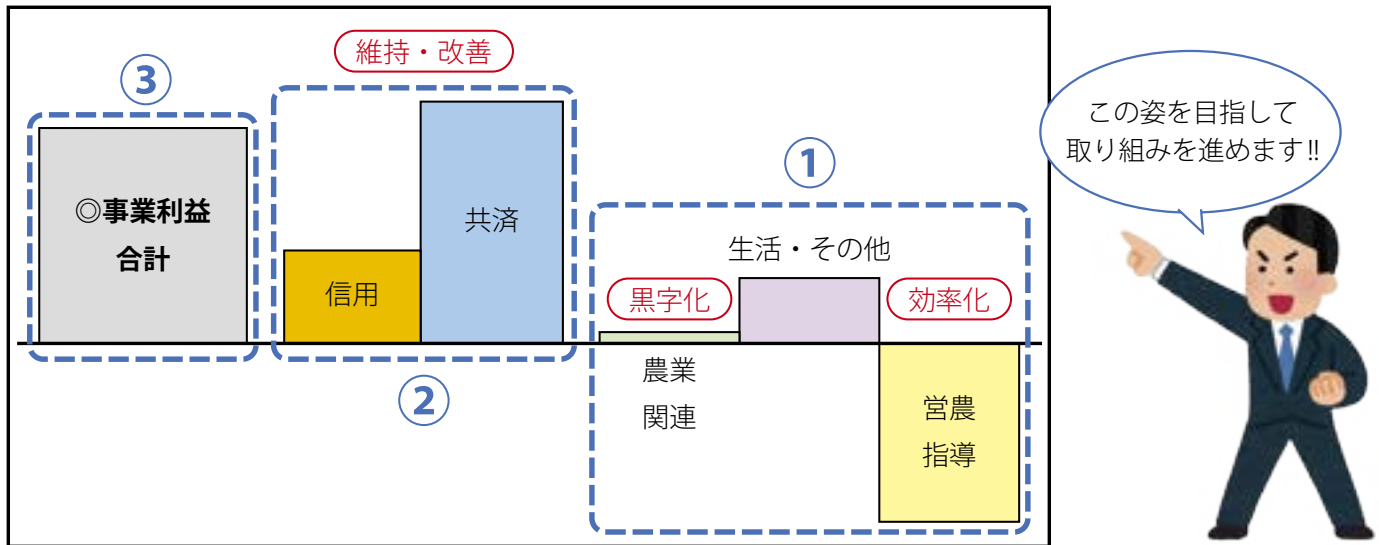


## 5. JAは今後どんな姿(事業モデル)を目指していくの？

将来収支予測結果によると、現在の事業運営方式に変化がなければ、令和4年度に事業利益赤字に陥る試算となっていることから、各部門における改善目標額を設定したうえで、当面は令和4年度に令和元年度と同水準の事業利益確保を目指します。

「持続可能な経営基盤の確立・強化」の取り組みを進めることによって、これまで信用・共済事業に頼りがちであった事業モデルから脱却するとともに、農業関連事業を充実させた新たな事業モデルに転換し、JAの経営をより安定させることが可能となります。

図 〈JAえちご上越が目指す姿(新たな事業モデル)〉



- ① 農業関連部門の生産性向上による黒字化、営農指導事業の体制整備・効率化によってサービスの質を維持・向上させながら営農・経済事業の収益力向上と収支改善を図ります。
- ② 信用・共済事業は今後見込まれる収益の減少を見据え、支店機能の再編成に取り組み、事業利益の維持・改善に取り組みます。
- ③ ①・②の取り組みを進めることで、これまで信用・共済事業に頼りがちであった経営の体質から脱却し、新たな事業モデルへ転換することで、将来に渡って持続可能なJAの経営基盤確立に繋がります。

## 6. 将来にわたって組合員・地域に貢献し続けていきます！



支店機能再編成の中身を含む今後の取り組みの詳細につきましては、集落座談会や地域別・支店別の会議などにおいて、組合員のご意見を伺いながら検討を進め、「持続可能な経営基盤の確立・強化に向けた行動計画工程表」としてとりまとめ、令和3年度の総代会でご提案します。

これらの改革は、今後も当JAが総合事業を展開していくために避けて通ることのできない取り組みとなります。組合員と役職員が一丸となり、なんとしても成し遂げなければなりません。

今後もJAが組合員・地域にとって、なくてはならない存在として、将来にわたって存続していくために、ぜひともこの取り組みにご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。



経営管理委員会 会長  
笹原 茂

## 各地で令和2年産米の検査進む

吉川区では初検査を実施

令和2年産米の等級を格付けするための検査が、各地で行われています。

今年度は、うるち玄米約58万5千俵(1俵60kg)をはじめ、酒米やもち米など合計で72万7千俵の検査を計画。カントリーエレベーターを含む計23カ所で、10月下旬まで行います。

9月14日現在、早生品種を中心に約15万4千俵が終了。うるち玄米については、胴割粒やカメムシ被害粒が見受けられますが、品質は昨年より良く、平年並の状況です。



吉川区の梶検査場での初検査風景。

## おいしい「コシヒカリ」を収穫

有田小学校5年生 稲作授業



初めての稲刈りを嬉しそうに行う児童。

有田支店協同活動委員会は、農家と小学校と連携して、子どもたちに向けて稲作の授業を行っています。

9月9日には有田小学校の5年生69人が、5月に植えた「コシヒカリ」の収穫に挑戦しました。児童は、学校田を提供する地元農家の秋山正一さんとJAの営農指導員から、稲刈り鎌の使い方を聞いた後、2班に分かれて稲刈りをスタート。雨で倒れてしまった稲を起こし、鎌を使ってもみを落とさないよう丁寧に刈り取っていました。

初めて稲刈りに挑戦した高橋葉さんは、「鎌の使い方に苦戦しましたが、慣れると楽しく刈れるようになりました。お米をたくさん収穫できたので、家族にも食べてもらいたいです」と話しました。

## 健苗の安定生産とコスト低減に向けて

新井地区水稻育苗施設 建設工事の安全祈願祭



安全祈願祭で鍬入れを行う笹原茂会長(右)と、羽深真一理事長。

8月31日に、妙高市大字十日市に建設する水稻育苗施設の建設工事安全祈願祭を行いました。JAや行政、地元関係者など28人が出席して神事を行い、工事の安全を祈願しました。

新しい育苗施設は、主に妙高市新井地区の各生産組合が所有する老朽化した育苗施設を集約することで、健苗の安定生産とコスト低減による所得増大を実現するために建設。完成は令和3年2月の予定で、播種数は10万箱、対象面積は約560畝となります。

## 規格統一でブランドカアッパへ

直江津栗部会 目合わせ会



等級ごとに並んだ栗を確認し、規格の統一を図る生産者。

直江津栗部会が生産する、上越市谷浜・桑取地区の特産品「栗」の出荷が最盛期を迎えています。今年は猛暑の影響で9月上旬の出荷開始直後は小粒傾向でしたが、中旬には平年並みに回復。大きくて実がしっかり詰まった栗が続々と出荷されています。

9月7日には、目合わせ会を実施。園芸拠点集出荷施設に生産者5人が集まり、JAや農業普及指導センターから収穫時の注意点や防除について説明を聞きました。また、A～Cの等級ごとにサンプル品を並べ、果皮の色や果形など出荷規格を確認。厳しい目で選果を行い、栗のブランド力を高めようと申し合わせました。

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

上越あるん村

上越あるん村

検索







先輩職員に教わりながら、稲を刈る新採用職員。

## 新米職員が育てた新米を収穫

新採用職員 農業実習

令和2年度の新採用職員14人は、牧区宮口で早生品種「つきあかり」の栽培に取り組んできました。

9月2日には稲刈りを行い、全員で交代しながらコンバインを操作し、20㍓のは場で約1㍓の米を収穫。もみがいっぱい詰まった袋を次々とトラックに運び込み、達成感に満ちた笑顔を見せていました。

新採用職員は月に1回程度ほ場に集まり、田植えや江立て、防除などを経験。農作業の一連の流れを学びながら、自らの手で稲の世話をしてきました。

新採用職員が育てた「つきあかり」は、10月3日からあるるんの杜レストラン「六花の里」で提供しますので、ぜひお召し上がりください。(無くなり次第終了)



### Point!

JAでは令和元年度から、地域農業への理解を深め、作業経験や知識を日々の業務に生かすことを目的に、新採用職員を対象とした通年の農業実習を行っています。

## 地産地消と園芸拡大のきっかけに

女性部妙高地区 「100円野菜無人販売」をスタート



8月オープンの様子。トマトやキュウリが即完売するなど大盛況です。

女性部妙高地区では、8月11日から、関山支店前で「100円野菜無人販売」を行っています。販売時間は平日の午前9時から午後4時で、野菜が採れる期間中の開催となります。(季節や天候によって商品が少ない場合もあります)

この取り組みは、安全・安心で新鮮な野菜の販売を通じて、地産地消の推進や園芸拡大を図ることが目的。野菜を出荷する女性部員は、「朝採り野菜がどれも100円なので、多くの人に利用してもらえれば嬉しいです。この活動が地域に根付いてにぎわいが生まれるよう、支店や営農センターと協力しながら取り組んでいきます」と話していました。



### Point!

女性部員が丹精込めて育てた野菜を多くの人から食べてもらうことで、地産地消の推進や園芸拡大の実現を目指します。

## もち麦の試験栽培を開始

新品種「はねうまもち」の初検査



粒の形や大きさなど、入念に確認する検査員。

8月25日に、上越市谷浜・桑取地区の中山間地域で栽培されたもち麦「はねうまもち」の検査を、直江津地区の福橋倉庫で行いました。倉庫には約2.6㍓の麦が運ばれ、粒の形や実の詰まり具合、水分量などを確認。検査の結果、全量2等となりました。

近年、「はねうまもち」などのもち麦は、健康食品として注目を浴びています。JAでは、需要が高まっている「はねうまもち」を導入して、農業所得の向上につなげようと、昨年の秋から試験栽培を開始。今後も技術研究を進め、栽培適性を検証していきます。



### Point!

JAでは、地域の栽培環境に適した品目・品種を農家と共に研究し、農業所得の増大を目指しています。

## 草刈機(刈払機)取扱作業者 資格取得講習会のお知らせ

草刈機は日ごろから当たり前のように使用されていますが、農作業中に最も事故が起こりやすい機械です。事故を未然に防ぐため、正しい操作や作業環境の安全確保、機械の定期点検などを心がけましょう。また、勤め先や請負で草刈り作業を行う場合は、草刈機(刈払機)取扱作業者の資格が必要となります。

JAでは資格取得に向けた講習会を下記の日程で開催しますので、ご希望の方は期日までにお申し込みください。

開催日	会場	定員
令和2年11月26日(木)	有田支店	30人
令和2年11月27日(金)	(上越市春日新田5-3-30)	30人

〈実技講習の様子〉



実技講習では、受講者の草刈機を使用して、燃料フィルタやマフラーの汚れを落としたり、ギヤーケースにグリースを注入したりするなど、実際に手を動かして点検・整備方法を学ぶことができます。

※受講は1日のみ。時間は午前9時～午後5時まで。  
※実技講習は支店隣の施設に移動して行います。

- 受講料 10,000円(税込、テキスト代含む)
- お申し込み締切 11月5日(木)までに下記までお申込みください。JAから受講申込書を送付しますのでご返信ください。
- その他 当日は草刈機をお持ちください。

注)新型コロナウイルスなどの影響で中止となる場合があります。

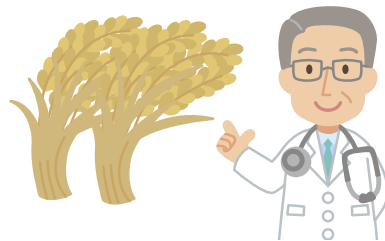
昨年度までチェーンソーの資格取得講習会を開催していましたが、近年の受講者減少のため、今年度は中止となりました。ご理解をお願いします。

詳細はJAえちご上越のホームページをご覧ください。農業対策課(経営サポート) TEL:025-527-2035へお問い合わせください

## 土壌診断(分析)の受付を行っています

作物を正常に生育させるためには、土壌中の養分状態を作物が要求する量に調節するとともに、ほかの成分とのバランスを取らなければなりません。そのためには、土壌の不足する養分と過剰な養分を把握する「土壌診断」が必要です。土壌診断に基づいた適正な施肥で、収量の安定化と施肥コストの低減に取り組みましょう。

- 受付期間 通年  
(受付順に分析をJA全農に依頼します。例年、10月～12月は混雑し、分析結果が出るまで非常に時間を要します。早めに土壌サンプルを準備してお申し込みいただくか、できる限り時期をずらしてお申し込みください)
- 提出先 最寄りの営農センター、資材店舗、または支店
- 分析料金 無料
- その他 上記混雑時期以外でも分析結果通知に1カ月以上かかることがあります。あらかじめご了承ください。申し込み方法や採取方法については、営農センターにご確認ください。



バランスの良い土づくりで  
生産コストを低減

お問い合わせ先 最寄りの営農センター、または農業対策課(TEL:025-527-2050)

# 上越あるん村 収穫感謝フェア

## 10月10日(土)・11日(日)

あるん畑には地元の新米が勢ぞろい！ご家庭でおいしいごはんを食べるなら、搗きたてのお米が買える店頭精米「今摺り米コーナー」のご利用がおすすめです。

あるんの杜には、秋ならではの地場産食材を使用した商品が登場。海の幸を満喫したい方は、地元の漁港から新鮮な魚を仕入れる、あるんの海にお越しください。

### フェア期間中、ガラポン抽選会を開催！

3店舗合計で2,500円(税込)以上お買い上げにつき、1回挑戦できます。今回は、あるん畑オリジナル「旨辛みそらーめん」などが当たります。



あるん畑で  
好評販売中！

**旨辛みそらーめん**  
(3食入り) **480円**

常温で1か月以上保存できるので買い置き用にも便利！ラーメンスープにはJAえちご上越の特産品「びりっこ」を、麺には上越市・妙高市産のコシヒカリ米粉を使用。季節の野菜をたっぷりのせてお召し上がりください♪

**あるん畑**

新鮮なお米を  
食卓に！

**今摺り米コーナーをご利用ください！**

精米したお米は玄米に比べて酸化しやすく、時間が経つにつれてもちもちとした食感や粘り気が失われ、味も落ちていきます。よりおいしいごはんを味わうなら、「精米したて」がおすすめです！

あるん畑の「今摺り米コーナー」では、玄米の販売を1kgから承り、無料で精米を行っています。一分づきから上白精米まで、お好みの精米歩合をお選びください。また、発送も承っておりますので、お気軽にお申し付けください。



**あるんの杜**

**ハロウィンフェア 10月10日(土)~31日(土)**

大人気の「ハロウィンタルト」や、新登場の「かぼちゃのチーズケーキ」、「わくわくハロウィンセット」を販売します。

**ハロウィンタルト**



**1ホール**  
**2,600円**  
**1カット**  
**350円**

**わくわくハロウィンセット**



**1個 800円**

気になる中身は  
お店でチェックしてね

**かぼちゃのチーズケーキ**



**1カット 300円**

## 浦川原物産館

**<新米のお供に農家自慢の加工品はいかが？>**

物産館には、炊きたてごはんのおいしさを引き立たせる加工品がそろっています！農家自慢の味を新米と一緒に楽しみください。



**辛味調味料『めちゃうま』(170g)**

唐辛子(かぐら南蛮)と塩、麴、ユズを合わせ5年寝かせて発酵した、まろやかな辛味調味料です。汁物や鍋物、肉料理などに辛味やうまみをプラスします。炊きたてごはんにものせてもおいしい！

**1袋 500円**



**納豆**

**『ねばねば納豆』**  
(タレ、からし付き、3パック入り)

新潟県産の極小粒大豆を使用した人気商品！

**1個 165円**

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

ご飯と満腹感

管理栄養士・フードスタイリスト  
大槻万須美

健康的な食事のキーワードの一つ「満腹感」。早食いで食事時間が短く満腹感を上手に感じられずに食べ過ぎたり、逆におなかがついてストレスにつながったりすることも。腹八分目に抑えることも大切ですが、いかに適正なカロリーと栄養素を摂取して満足感が得られるかが重要であるといえます。お薦めなのがご飯をそろえた食事です。

■満腹感が得られる食事とは  
・そしゃくと食事時間

満腹状態を脳に知らせるシグナルは、食べ始めてから15〜20分程度たつてから届くといわれています。時間をかけて食事できるように、切り方や調理法も工夫すると良いでしょう。ご飯はよくかむと甘味が出てくるため、味の変化もそしゃく回数の指標にできます。



・視覚で満足

単品料理よりも、品数が多く色合いもカラフルな食卓は、見た目にも満足感があり、満腹感にもつながりやすいといわれています。ご飯には相性の良いおかずが多い上、食塩も含んでいないため、健康を意識した献立を組み立てやすくなります。

・栄養バランスの取れた食事

食物繊維を含む食べ物は、よくそしゃくできるとともに、水分を含んで胃腸の中で膨張します。また、消化に時間がかかる高タンパク質の食べ物は腹持ちが良いといわれています。他にも糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体が必要とする栄養素をそろえることで充足され、満足感を得やすいと考えられます。

・程よい水分を

満腹感を得るためには程よい水分が必要ですが、食事中の飲み物の大量摂取は消化にも影響を及ぼしてしまいます。ご飯には水分が多く含まれており、食事中の水分摂取に役立ちます。

このようにご飯を中心とした栄養バランスの良い食事は満腹感を得やすいといえます。特に、そしゃく回数が多く血糖値の上昇が緩やかな玄米は腹持ちが良いとされています。

JAは組合員の資産運用と

資産形成をサポートします!

知って得する信用・共済 vol.7

金融共済部からのお知らせ

日本人の平均寿命は世界でも最高水準にあります。そのような中で話題となった“老後の2,000万円問題”など、安心でゆとりある将来のためにはお金の準備も大切です。

JAでは資産運用と資産形成についてのさまざまなお悩みにお答えしています。例えば、右のようなお悩みはありませんか？ 気になる項目があれば、お気軽にJAまでお問い合わせください。

- ☑ 将来の年金や定年後の生活に対して不安がある。
- ☑ 将来のライフイベント（進学、住宅、医療など）について計画的に備えていきたい。
- ☑ 貯金の金利が低いけど、もう少し良い利回りで運用したい。
- ☑ 最近、物の値段が上がってきていると思う。
- ☑ 当面、使う予定のないお金をじっくり育てたい。（お金を増やしたい、遺したい）
- ☑ お金は増やしたいがリスクが怖い。資産運用・形成って何から始めたらいいの？

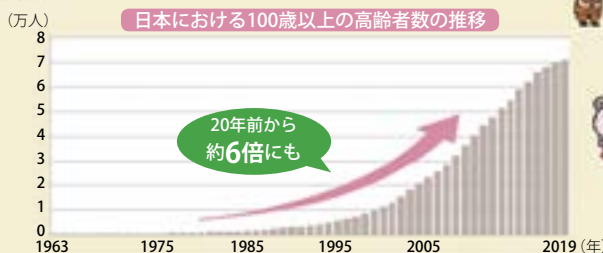


■お問い合わせ先

金融課(TEL:025-527-2020)、  
または営業課(TEL:025-527-2032)

人生100年時代はすぐそこに

医療技術の進歩や健康志向の高まりで、100歳まで人生が続くのが当たり前の時代を迎えつつあります。



出所:厚生労働省のデータを基に QUICK作成。

## JAセレモニーサービスからのメッセージ ～最近の葬儀事情～

JAの「虹のホール」では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体調の優れない方や感染が拡大している地域から来られる方の会葬をご遠慮いただいております。また、上越市から火葬場利用人数を1件につき10名以内にしてほしいとの要望もあり、少人数での葬儀(家族葬)とせざるを得ない状況となっています。

しかし、中には「家族葬ではなく、これまで通りの葬儀を行い、故人への感謝と最後のお別れをしたい」という方も大勢いらっしゃいます。

そこで「**一般弔問時間**」を設けることを提案しています。これは、通夜・葬儀の開式前に30分程度、一般会葬者用の弔問時間を取り、その時間内で香典の受付、焼香、故人との最後のお別れをしていただくというものです。

「一般弔問」は葬儀に参列しないだけで、受付も焼香も葬儀と同じように行います。**喪服を着用して、葬儀と同じマナー**でお越しいただくことがよろしいかと思ます。



感染防止を第一に考えたご葬儀についてご確認ください。

通夜ぶるまい、初七日法要後のお斎につきましては、現在はホールでの会食も行っております。ホール内は新型コロナウイルス対策として空気除菌や換気、施設利用後の除菌を徹底しておりますので、安心してご利用いただけます。

なお、「新しい生活様式」に基づき、来館される方には、マスクの着用と手指の消毒などのご協力をお願いしております。ご不便をおかけすることもございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■お問い合わせ先 JAセレモニーサービス(フリーアクセス:0120-971-959)

## 昨年の振り返りや翌年の計画づくりに便利 3年連続日記のご案内

**3年連続日記 令和3・4・5年版**

3年間の記録が一目でわかる!!

3年連続日記 10月1日発売  
令和3・4・5年版 定価 **4,400円** 税込

36ヵ月日記 10月1日発売 定価 **2,970円** 税込

栽培記録ノート(全3種) 10月1日発売 定価 **1,100円** 税込

■お申し込み先 お近くの資材店舗まで

## 無料法律相談会を開催します

弁護士による無料法律相談会を下記の日程で行います。法律問題でお困りの方は、この機会にご相談ください。

- 相談弁護士 **森 直樹 法律事務所弁護士**
  - 日 時 令和2年11月26日(木)午前9時30分～午後3時30分
  - 会 場 JAえちご上越 本店(上越市藤巻5-30)
  - 対 象 者 組合員やその家族、当JAを利用されている方
  - 募集定員 10人(1人あたり約30分) ※お申し込み順
  - 申込方法 午前8時30分～午後5時(土・日・祝日除く)の間に、電話でお申し込みください。
- ※お申し込みは11月19日(木)ころまで。受付の際に「住所・氏名・相談内容」を確認させていただきます。
- ※新型コロナウイルスなどの影響で中止する場合があります。

- お申し込み・お問い合わせ先  
各支店・出張所、または総務課(TEL:025-527-2001)

**取得した個人情報法令を順守し、厳正に管理します。**

ご葬儀・ご法要は

**JAセレモニーサービス** フリーアクセス **0120-971-959**

年中  
無休

24時間  
対応

虹の会会員募集中  
「会員の3大特典あり」

虹のホール いなだ 025(527)2077  
虹のホール あらい 0255(70)0101

虹のホール おおがた 025(535)1210  
虹のホール なおえつ 025(544)1044



## お正月の食卓を華やかに JAの正月食品

年末年始に欠かせない餅や水産物、ハム、ミカンなど、JAが自信を持っておすすめする逸品をご賞味ください。多彩な商品を掲載したカタログは、10月上旬のふれあい訪問などを通じてお届けします。



### ■お申し込み方法

11月上旬のふれあい訪問時にJA職員に申込書をお渡しいただくか、最寄りの支店にお持ちください。電話(025-530-7556)、またはFAX(025-526-3737)でもお申し込みいただけます。

### ■受付期間 令和2年10月1日(木)～11月5日(木)まで

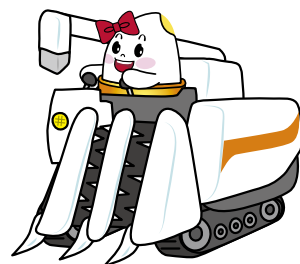
### ■商品のお届けについて

正月食品の冷凍・冷蔵品については、JA指定の運送業者が配送します。※12月上旬から順次。

### ■お問い合わせ先 店舗生活課(TEL:025-530-7556)

## 農業機械の点検整備は 生産コスト低減への第一歩!

JAでは、コンバイン、トラクター、田植機、除雪機などの点検整備や修理を承っております。点検整備を行うことで修理費や修理時間を軽減でき、コスト低減につながります。ぜひ最寄りの農機センターにご用命ください。



### ■お問い合わせ先

農機センター上越	TEL:025-525-6614
農機センター頸北	TEL:025-536-3640
農機センターわかば	TEL:025-592-2219
農機センター頸南	TEL:0255-72-2807

カーセンターからのキャンペーン情報

期間  
10/1(木)～11/30(月)

# JAハイゼット オータムキャンペーン2020



全車、オートライト機能搭載。スマートアシストⅢt車はLEDヘッドランプおよびバックソナーを標準装備!



期間中のご成約で、

**新潟県産 豚ロース(500g×2)を  
もれなくプレゼント!**

この機会に、ぜひJAにご相談ください!

■お問い合わせ先 カーセンター中央(TEL:025-525-6515) カーセンター北(TEL:025-548-2202)

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**

レッカーロード  
サービスは

フリーダイヤル  
**0120-063-931**

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。



## 農業用廃プラスチック回収のお知らせ

農業用廃棄プラスチックなどについて、令和2年秋の回収を下記の通り行いますのでご確認ください。

### ■回収日時と回収場所

回収日	回収場所	住所	電話番号
10月31日(土)	三和資材店舗	三和区野832	025-532-2315
11月 1日(日) 午前8時30分 ～午後3時	わかば資材店舗	安塚区安塚2544	025-592-3238
	はまなす資材店舗	柿崎区柿崎3315-1	025-536-2285
11月 7日(土)	中央資材店舗	上越市藤巻5-26	025-527-2000
11月 8日(日) 午前8時30分 ～午後3時	頸北資材店舗	頸城区百間町1029	025-530-3120
	頸南資材店舗	妙高市高柳1-16-8	0255-72-6503

### ■回収品目と回収料金 育苗箱1枚・他1kg当り(税込)

品目	農ポリ類	農ビ類	育苗箱	廃棄農薬	空容器	廃棄肥料	米紙袋
単価	44円	66円	19円	192円	209円	192円	37円

※農薬…水銀剤・PCB・PCP・BHCなどについては別料金となります。

### ■提出していただくもの

処理・運搬などに関する事務をJAへ委託していただくため、**委任状の提出**をお願いいたします。各資材店舗にて備え付け用紙に「排出者の住所・氏名・電話番号・排出量など」を記載し、押印していただきますので、必ず**印鑑**をご持参ください。なお、排出者が団体や法人の場合は、代表者名での記載・押印をお願いします。

### ■お問い合わせ先 上記の資材店舗まで

### 梱包要領と注意事項

※回収してはならないもの・水濡れ・泥付き等は  
お持ち帰りできません！

#### ビニール類

ハウスビニール  
地シート

- 1梱包20kg以内とし、また大きさも1m以内で梱包する。
- ポリ紐で梱包する。(125×200×90cm)
- ハトメ・金具・ファスナーは取り外しておく。
- 水濡れ・泥付きのないようにする。



#### ポリエチレン類

ポリマルチ  
農ポリ・肥料袋

- 1梱包20kg以内とし、また大きさも1m以内で梱包する。
- ポリ紐で梱包する。(125×200×90cm)
- 水濡れ・泥付きのないようにする。



#### 水稲育苗箱

- 1梱包10枚とする。
- ポリ紐で梱包する。(125×90cm)



#### 農業空容器・廃棄農薬

- 1梱包20kg以内とする。
- 農業空容器と廃棄農薬は別々に梱包してください。
- ダンボール箱や透明なビニール袋に詰めて梱包してください。

※肥料袋等に入れたものはお持ち帰りできません。



## 健康と生活を守るネットワーク 元気もりもり教室 ～元気を手に入れる健康術～ 参加者大募集

### こんな方におすすめ！

- ・毎日続けられる効果的な運動や、体力を落とさない方法を知りたい！
- ・いつもの食事に免疫力が上がる食材をプラスして元気に過ごしたい！
- ・感染予防対策をした上で、とにかく人と会って気分を上げたい！

	日時	会場	テーマ	参加費
1	令和2年11月5日(木)午後1時30分	JA本店 別館4階	「動かないと動けなくなる！元気に動ける体づくり」 講師：上越総合病院 リハビリテーション科	無料
2	【女性限定の日】 令和2年11月12日(木)午後1時30分	JAあぐり キッチン	「コロナの時代を生きる！毎日の食事を見直して免疫力アップ」 講師：上越総合病院 栄養科	300円
3	【男性限定の日】 令和2年12月8日(火)午後1時30分			

※JA本店(上越市藤巻5-30)、JAあぐりキッチン(上越市春日新田5-3-11)

■定員 各回15人 ■締切 10月23日(金)

■申込方法 電話またはFAXにて、「郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加希望日」を下記までご連絡ください。

■お申し込み・お問い合わせ先 地域ふれあい課 (TEL:025-527-2030、FAX:025-527-2039)

※申し込み多数の場合は抽選。後日、参加者に詳細をお知らせします。※個人情報はイベント運営に限り使用します。

### 注) 新型コロナウイルス感染防止対策について

- ・発熱や咳、風邪の症状があるなど、体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- ・3密を防ぐため、定員数を制限しています。 ・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。

## 女性部 おすすめ 特選品

■お問い合わせ先  
地域ふれあい課 (TEL:025-527-2030)



**粗糖**(1\*<sub>a</sub>)

**363円**(税込)

【食ネット共同購入価格】

鹿児島県産サトウキビを使用。無着色。精製を抑えてミネラル分を残しました。料理にコクが出ます。大根、カボチャ、サツマイモなど煮物料理にいかがでしょうか？

# 10月のうんまいレシピ

## 今月の料理当番

ほっこり笑顔のお惣菜

### おかげさま

今月は、上越地域の人々にとって身近な食材「サメ」を使ったごはんのお供を紹介します。つくり方はとても簡単で、食べやすい大きさに切った食材と調味料を鍋に入れてグツグツ煮込むだけ。一度にまとめて作り置きしておけば、毎日の食卓の“あと一品”に役立てて便利です。

新米のお供に！

## サメとショウガのつくだ煮

### 材料

サメの切り身	600g <sup>ラ</sup>
(今回はモウカザメを使用)	
ショウガ	100g <sup>ラ</sup>
(分量は目安。たっぷり入れた方がおいしくできます)	
しょう油	250cc
酒	100cc
酢	100cc
砂糖	250g <sup>ラ</sup>

### つくり方

- ① サメの切り身を1〜2cm程度の角切りにする。ショウガは千切りにする。
- ② 鍋に角切りにしたサメと千切りのショウガ、材料Aを入れて火にかける。ふきこぼれに注意しながら2〜3時間程度、煮込む。途中でアクを取る。
- ③ 一度火を止めて、冷めるまで置いておく。
- ④ 粗熱が取れたら、再度火にかけて、弱火で水分が少なくなるまで煮詰める。サメにしっかり味がしみ込んだら完成。



▲今回はモウカザメ2パックを使用。あるんので購入しました。

### 今月の食材

## 鮮魚センター あるん海 の旬の魚

上越は海の幸も豊富な地域です。あるん海では毎日、地元の魚市場や漁港から日本海近海の魚を入荷。炊き立ての新米のおいしさを引き立たせる、旬の味覚がそろっています。炊きたての新米と一緒に、新鮮で栄養満点なおいしい魚も楽しみましょう！ 店内では魚の身卸しも承っていますので、ぜひご利用ください。



店内には日本海で水揚げされた新鮮な魚がずらり！



おすすめ品の一つ、厚切りの銀鮭切身。ちょうどいい塩加減で、そのまま焼いてごはんのお供に！



海のごちそうを食卓に！

寿司や刺身、惣菜も品数豊富にそろっています。



## おたより広場

●今月号のテーマ●

### 好きなおにぎりの具は？



種類豊富でどれもおいしいので決めかねますが、昔もんなので「おにぎりの具といえば」と聞かれると梅干しが一番かな。

(名立区 S・Kさん)

なんといっても梅干しです。私は炊きたてのごはんに、ゆかり粉を少し入れて混ぜます。中に種をとった梅干しを1/2個入れてにぎります。ノリをまけば最高においしいですよ。

(三和区 I・Sさん)

味噌漬け大根のみじん切り。おにぎりのご真ん中にたっぷり入れる。遠足なら、帰宅までリュックに忍ばせ、帰宅直後にほおばる!! ごはんに味噌漬けがしみ込み、なんてたって幸せ! です。

(頸城区 M・Kさん)

一番好きなのは、味噌おにぎりです。子どもの頃、部活から帰ってくる祖母がほかほかごはんの

味噌おにぎりをよくつくってくれました。また、具合が悪く起き上がれない時、夫がよく味噌おにぎりをつくってくれました。料理ができない夫ですが、なぜか味噌おにぎりだけはおいしいのです。

(清里区 I・Hさん)

子どものころからノリで包み込んだおにぎりが大好きです。食糧不足の経験から一礼してあげたくいただきます。

(名立区 M・Hさん)

おいしい新米は具なしの「塩おにぎり」が最高です!

(上越市 S・Nさん)

好きなおにぎりの具について、熱いコメントが多数届きました! おたよりの枚数で見ると、一番人気は梅干しで、順に味噌漬け、味噌おにぎり、コンブ、ひじき煮、タラコ・明太子、鯖ツナマヨ、高菜という結果になりました。

### テーマ以外のおたよりも♪

コロナ禍の中、さまざま生活規制で楽しみを見出すのは、やはり食です。稲穂がたわわに実る金色

の風景を、そして新米を楽しむに過す日々です。

(妙高市 O・Iさん)

9月号のおたよりに、3羽のツバメの話がありました。私バメの家では1つの巣に5羽のツバメが仲良く巣から顔を出しています。旅立ったかと思いましたが、夜は巣から尾を出して、寝床にしているようです。

(妙高市 A・Mさん)

9月号の「Face to Face」を拝読しました。中山間地域での農業には、さまざま工夫がなされていることを知り勉強になりました。このコロナ禍の中、さらなるがんばりを期待します。

(宮城県 O・Oさん)

実は県外からもおたよりが届いています。農家へのメッセージがありましたらまた紹介させていただきますね。今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。

### おうち時間の過ごし方は?

●次号のテーマ●

おうち時間の過ごし方は?

### 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。

『①パズルの答え、②郵便番号・住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥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、「新米の新米(つきあかり)2kg」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。

切手	〒943-0817 上越市藤巻5番 30号 JAえち上越 広報クイズ係	①パズルの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌の感想、おたよりなど
----	---	--

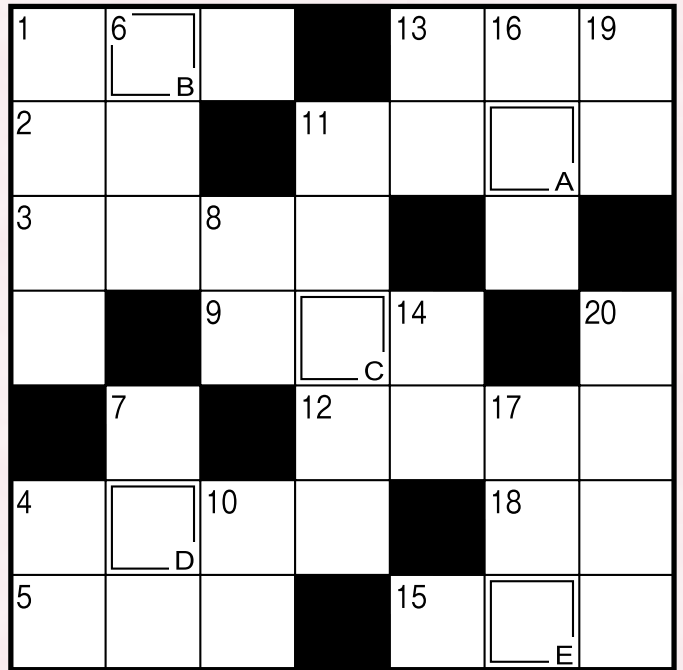


※今月号では「おたより広場」と「クロスワードパズル」を別紙折り込みとさせていただきます。

# 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

- ① 本のこと。電子――
- ④ 釣った魚を入れておく籠
- ⑥ 今日の――ディッシュはステーキです
- ⑦ 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ ここからばた餅が落ちてきたらラッキー？
- ⑩ 牛の頭に生えています
- ⑪ この下駄箱は――だから動かさせません
- ⑬ ドリルで開けるもの
- ⑭ 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- ⑯ うわさが広まる時に付きやすい
- ⑰ 10月10日は目の――デーです
- ⑲ やばではありません
- ⑳ 腰をひねるようにして踊るダンス

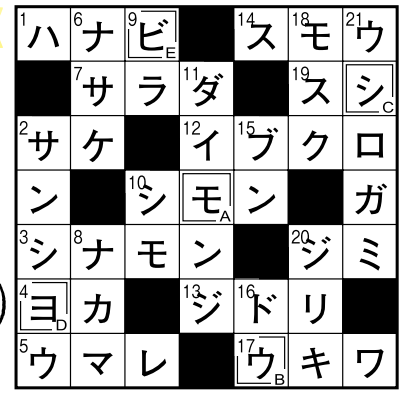
## ヨコのカギ

- ① 匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
- ② 日が暮れてすぐの頃
- ③ 晴れた日にはかどりやすい家事
- ④ ――油を付けて日本髪を整えた
- ⑤ 世界遺産の一つ、――古道
- ⑨ 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑪ 運動会の競技の一つ
- ⑫ 配偶者のことです
- ⑬ 徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮ 眠ったまま話します
- ⑰ ベンチもこれの一種

### 8月号の答え

答え 「モウシヨビ」  
 ([モウシヨビ]も正解です)

応募総数は  
 121通でした。



### 広報担当のつぶやき

今月号はとにかく「お米」推しの1冊となりました。内容もR2年産米の初検査や新採用職員の稲刈り、あるん畑の今摺り米コーナー、好きなおにぎりの具、新米のお供レシピなど、お米に関連する話題がいっぱい！ どうですか、地元のおいしい新米が食べたくなくなってきませんか？今年もおいしいお米をつくってくれた農家に感謝してモリモリ食べましょう！



(宮・明)

## 今月のプレゼント

令和2年度のJA新採用職員14人が真心込めて育てました！  
**「新米の新米」(つきあかり)2<sup>kg</sup> × 10名さま**

当JAでは令和元年度からの試みとして、新採用職員が農業実習の一環で米づくりに挑戦しています。令和2年度の新採用職員14人も、田植えから稲刈りまで一連の作業を通じて、作物を育てる苦労や収穫の喜びを実感。新米職員が大切に育てた新米「つきあかり」を地域の皆さんからも食べていただけるよう、プレゼントとしてご用意しました。

オリジナルラベルをつけてお届けします！



※写真はイメージです。