

広報

きゅっと中越

2023年

5月号

May

vol.4



今日は、
採れたて野菜が主役のバーベキュー

特集

思い立ったらすぐ行ける
直売所から直行 BBQ!
バーベキュー

読者プレゼント

おたよりを応募いただいた中から、
抽選で10名様に
JA商品券を
プレゼント

目次

- 02 今月のぎゅっ人
- 04 【特集】
思い立ったらすぐ行ける
直売所から直行BBQ!
- 07 令和5年度
新入職員・社員紹介
- 08 ぎゅっとピ!
- 10 ぐるっとえちご中越
三条支店エリア
- 12 お知らせ
- 13 健康コラム
- 14 けいじばん
- 15 役員室からこんにちは
クロスワード
- 16 ぎゅっとKitchen

＼ 今月の表紙 /



テーマ：五月晴れ

特集「直売所から直行BBQ!」に合わせ、パーベキューをテーマにしました。今が旬の原木シイタケをパラソルに見立てています。旬のアスパラガスも隠れていますよ。どこか分かりますか?



今月のぎゅっ人

Vol. 03

— 長岡市神谷 —
神谷生産組合株式会社

Information

神谷生産組合株式会社

住：長岡市神谷2133 TEL：0258-92-3959

HP <http://kamiya-sk.com/> Instagram @kamiya.seisan

(後列左より)山田 悠平さん 阿部 雅俊さん
(前列左より)小林 弘志さん 高橋 零さん(この日播種を担当した4人)



田植えまでに2万枚の育苗箱に水稲の種もみをまく。



発芽したばかりの育苗箱。元気な苗の育成に努める。

いききたいと考えています。
また丸山代表は今年3月、さんとう地区の農業生産法人や担い手農業者らを会員とする「さんとう地域農業生産者会議」の代表にも就任しました。地域農業の持続的な発展に向けて、地区一丸となって取り組んでいきます。

長年、業者や消費者との直接取引に力を入れてきた同社。代表の丸山信昭さんは、「当たり前のことを当たり前にする。その小さな積み重ねが成果と信頼につながる」と、これまで以上に信頼を厚くしていきます。

昨年、業者や消費者との直接取引に力を入れてきた同社。代表の丸山信昭さんは、「当たり前のことを当たり前にする。その小さな積み重ねが成果と信頼につながる」と、これまで以上に信頼を厚くしていきます。

農地の8割ほどを受託しています。
昨年の作付面積は水稲100.1ha、大豆12.5haで、今年もおおむね同規模となる見込みです。4月上旬、作業所では、田植えに向けて種もみの播種作業が最盛期を迎えていました。播種作業を担当する高橋さんは、「今年は雪解けが早かったので、準備が順調」と話します。

JA直売所でも販売します。
同社のある神谷集落は、農協の源流と言われる「神谷信用組合」が誕生した地域。同社は1969年に、神谷田植組合としてこの地でスタートし、以来地域農業をけん引してきました。今では集落内の

**当たり前前のごことを
当たり前前に
信頼を積み重ねて**

神谷生産組合株式会社は、長岡市神谷にある社員9人の農業生産法人です。水稲、大豆を中心に生産するほか加工品も手掛け、「初雪もち」や「手前みそ」として



地場産・国産の新鮮野菜



焼き肉専門店の精肉！



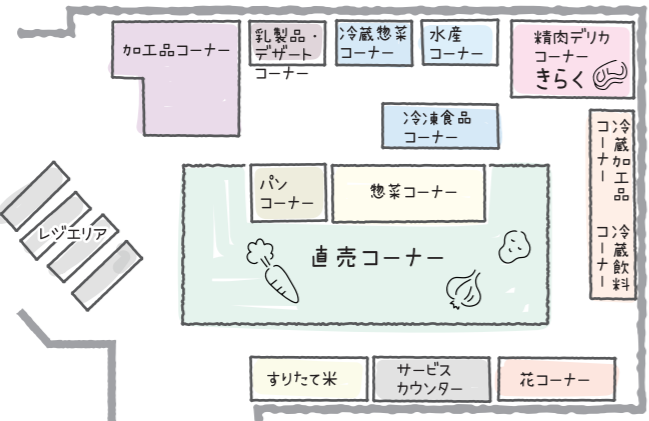
旬の果物もたくさん



乳製品やスイーツも



地元ベーカリーのパンも
焼いちゃう？



選べて楽しい調味料類



目移りするバラエティのドリンクコーナー

ここで買います

JAえちご中越直売所
ただいまーと



地場農産物の直売、地元飲食店の弁当や惣菜・パン、スイーツなどの加工品や、全国のJAなどで人気の商品を多数取り揃える。

住 三条市福島新田丁 634-1
TEL 0256-46-8313(やさいさん)
営 9:30～18:00(第1・3火曜定休)



挟んでおいしい！



あとがしい！
ホットサンドメーカー
※直火対応のもの

析尾の油揚げもカリッ



挟んで6分！(片面各3分)

水適量加えて
ジューシー焼き餃子



挟んで8分！(片面各4分)

トトロ焼きナスも簡単



挟んで8分！(片面各4分)

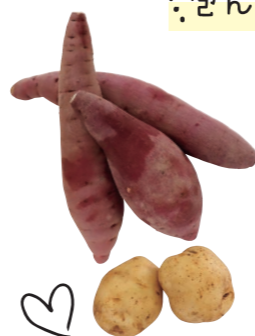
思い立ったらすぐ行ける 直売所から

直行 BBQ!



旬の農産物はもちろん、肉・魚、惣菜、パン、デザートとBBQにぴったりの食材が山盛りの直売所。カゴをいっぱいにして、BBQ場へGO！

包んでおいしい！ホイル焼き



【芋類の焦げないホイル焼き】

- ① キッチンペーパーで包み、さらに新聞紙で包み水で濡らす
- ② ①をアルミホイルで包む
- ③ コンロの炭の中に入れ約30分。ほくほく芋の出来上がり！



トトロ♪サツマイモ



ホクホク♪じゃがいも



旨味がギュッ！
海鮮+きのこ



焼き肉のたれを活用
肉+野菜

焼くだけでおいしい！



焼き肉セット(4~5人前) 2,980円

【焼き肉セット】

直売所「ただいまーと」には、見附市民に愛される焼き肉店「きらく」が出店。精肉各種をはじめ、焼き肉セット(980円～)もあります。

【惣菜・冷凍食品】



餃子に魚、ソーセージなど多彩な冷食



惣菜やおにぎりも焼き直して熱々で♪



とろけるチーズがたまらない！
国産小麦の冷凍ピザ

ただいまーとから車で10分
ミスベリング三条
(三条市水防学習館)

道具レンタルOK!



信濃川河畔にある、施設利用料無料で自由にキャンプやバーベキューを楽しめる野外広場。広場には炊事場などがある他、道具のレンタル(要予約)にも対応。

住 三条市上須頃 167 番地 1
TEL 0256-35-6520

次ページでは、レンタルOKのバーベキュースポットを紹介！

持ち物
チェック
リスト

- ウェットティッシュ
- キッチンペーパー
- アルミホイル
- ラップ
- 新聞紙
- キッチンバサミ
- まな板
- 箸
- 紙コップ・紙皿
- ゴミ袋
- バケツ
- <オススメ>
- 直火対応ホットサンドメーカー
- ガスバーナー

令和5年度

新入職員・社員

紹介

よろしくおねがいします!



見本

所属部署

名前・年齢

モットーや好きな言葉



自分を食べ物に例えると?

趣味・抱負など

ながおか西宮農センター



命に感謝

お米:おいしいお米をたくさん食べてきたから
出かけたり旅行をすることが好きです。今一番行きたい所は北海道です。誰からも頼られるような職員を目指して頑張ります!

とちお宮農センター



挑戦

納豆:粘り強いから
体を動かすことが好きです。中高ではバスケをやっていました。少しでも早く仕事に慣れ、信頼される職員になりたいです。

かしわぎき営農センター農政企画課



前進

芋:都会のキラキラした所には馴染めない
大学時代から乗馬、特に障害馬術を行っており、定期的に大会にも出場しています。狩猟にも関心があり、免許を取りたいなと思っています。日々前進していけるよう頑張ります。

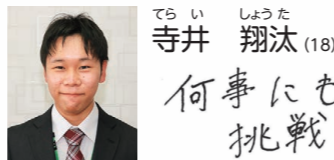
かしわぎき営農センター園芸特産課



元気

納豆:何事にも一生懸命、粘り強く取り組めるから
小中高と野球をしていました。最近は家庭菜園が楽しくて、祖母から育て方を学んでいます。いつも明るく元気に、愛される職員になりたいです!

ながおか車輛センター



何事にも挑戦

キウイフルーツ:キウイの皮と肌の色が似ていると言われたことがあるから
サッカーなどのスポーツ観戦と猫が大好きで、夢は猫に囲まれた生活をする事です。信頼され、愛される職員になりたいです!

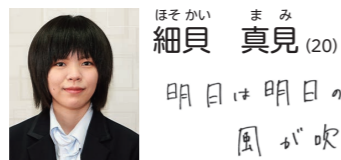
こしじ農機センター



諦めない

メロン:本当の中身をあまり見せないから
趣味はゲームで、おすすめはAPEXです。運転免許を取得したばかりなので、車に乗るのがすごく楽しいです。農家の皆さんの役に立てる職員になりたいです。

ながおか葬祭センター



明日は明日の風が吹く

ロールケーキ:第一印象と本来の性格の差が大きいと言われたことがあるから
読書が好きで、この間シャーロックホームズシリーズを読み始めました。最近はポルノグラフィティの曲にハマっています。早く新しい環境に慣れ、信頼される職員になりたいです。

日越支店



一期一会

大豆:色々な食材に変化する大豆のように色々な一面を持っているから
食べ物の写真を撮るのが好きで、おいしそうに撮れたらSNSにアップしています。趣味は映画やドラマ鑑賞です。常に笑顔で、良い印象を持ってもらえる職員になりたいです。

日越支店



日々成長

みそ汁:優しいと良く人に言われるから
学生時代ずっと野球をやっていました。もう一度、楽しみながらも真剣に野球をやりたいと考えています。何事も全力で取り組んでいきたいです。

中央柏崎支店



一日一生

薬味:陰で人を支えることが好きだから
趣味はサウナです。サウナ、水風呂、外気浴の順で入ると気分がとても落ち着きます。ランニングも好きで、走った後の達成感と疲労感がたまりません。一日も早く信頼される職員になりたいです。

(株)ジェイエイサービス柏崎



酒は百薬の長

もやし:細くて白っぽいから(母談)
読書が趣味で海堂尊のファンです。成人してからはお酒、とりわけウイスキーとジンにハマっています。簿記などのこれまで学んできたことを活かして、仕事に取り組んでいきたいです。

直売所から15分以内! バーベキュー場案内 機材レンタルOKで気軽!

なじら〜て関原店から車で10分

国営越後丘陵公園



長岡市にある広大な国営公園。野外炊飯広場は200席。屋根付きサイトもあるので、雨の日もOKです。機材はレンタルでき、食材を持ち込むだけでバーベキューができます。入園料のみで利用可。要予約。

親子の集まりにも人気♪



住:長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1
TEL:0258-47-8011
営:10:00~16:00 (4~10月)
10:00~15:00 (11月初旬まで)
HP:あり
※機材レンタル料等はHPをご覧ください
※2時間30分の利用制限あり

愛菜館から車で7分

かしわぎき セントラルビーチ



街と海に近い、にぎやかな公園内のバーベキュー場です。会場やレンタル機材は有料で利用できます(要予約)。日帰り入浴施設も隣接しています。

海辺でサンセットバーベキューも!



住:柏崎市西港町2135-1
TEL:0257-32-2615
営:11:00~21:00 (最終チェックイン 18:00)
¥:バーベキューエリア利用料
大人1,200円/人
小中学生600円/人
未就学児無料
HP:あり

管内直売所情報はHPから!

直売所の品揃えは店舗により異なります。それぞれの魅力をお楽しみください!



誰もが末永くバーベキューを楽しむために

確認しておきたい バーベキューマナー

其の一 ルールの確認

- ゴミ処理など会場によって異なるルール。できるだけ事前に確認
- 許可された場所で楽しみましょう



其の二 衛生管理

- 食中毒に注意! 傷みややすい食材は冷やして保管
- こまめに手洗い
- 肉や魚介類の加熱は十分に



其の三 安全確保

- 子どもがいたら、目を離さない
- やけどに注意



其の四 炭・灰の処理

- 会場のルールに従って処理
- 完全に冷めた炭は燃えるゴミに



其の五 ゴミの持ち帰り

- ゴミは残さず、来た時より美しく



みんなで楽しく
ルールを守って
バーベキューしましょう! :



ぎゅっトピ! TOPICS

JAえちご中越管内の活動やイベントなどのニュースをお届けします。

全体

1,819人の女性組織「JAえちご中越女性部」誕生

JAは4月6日、パストラル長岡で女性部の設立総会を開催しました。今年2月に合併したことを受け、旧4JAで活動していた女性部が一つになり、部員数1,819人の県内でも有数の大規模女性組織「JAえちご中越女性部」が誕生しました。総会では2023年度の活動計画や予算案を承認し、設立初年度の方針を確認。また、役員選出が行われ、にいがた南蒲地域の池田玲子さんが部長に就任しました。池田部長は「部員全員で力を合わせ、新しい組織が成功するようすすめていく。今年は引き続き各地域での取り組みを進めながら楽しく活動していきたい」と意気込みを話しました。



新しく就任した本部役員

女性部本部役員 (敬称略)	● 部長	池田玲子 (にいがた南蒲地域)	● 本部委員	竹内文字 (越後さんとう地域)	● 経営管理委員	西山雪江 (越後ながおか地域)
	● 副部長	三澤正代 (越後ながおか地域)	● 本部委員	高橋啓子 (柏崎地域(経営管理委員兼任))	● 経営管理委員	中野明美 (越後さんとう地域)
	● 副部長	三鍋秋子 (越後さんとう地域)	● 監事	吉田成子 (越後ながおか地域)	● 経営管理委員	佐藤愛子 (にいがた南蒲地域)
	● 副部長	須田洋子 (柏崎地域)	● 監事	荻澤愛子 (にいがた南蒲地域)		

全体

JAオリジナルノート 小学校新1年生4,100人に贈呈



ノートを渡すJA経営管理委員の渡辺吉隆柏崎地区委員長(右)と近藤教育長(左)

JAは3月から4月にかけて、管内の小学校110校の新1年生4,100人へ「JAオリジナルノート」を贈りました。新入学のお祝いの気持ちを込めたもので、JAグループ新潟全体の取り組みです。ノートは自由帳と連絡帳の2種類で、JAの活動を知ってもらい、児童に「食」と「農」の大切さを学んでほしいという思いから作成しました。

「新潟県のののうちさんぶつ」や「親子deクッキング」などが掲載され、児童だけでなく保護者も一緒に楽しめる内容としました。

柏崎地区では3月23日、教育委員会を通して贈呈を行いました。受け取った近藤喜祐教育長は、「児童・保護者・学校間でコミュニケーションをとるため大切に活用させていただきたい」と話しました。



贈呈したオリジナルノート

柏崎地区

故郷の海岸をきれいに



活動に参加した中央柏崎支店職員

中央柏崎支店は4月2日、柏崎市荒浜の海岸道路で清掃活動に参加しました。荒浜町内会とJA職員30人を含め、総勢約320人が砂の掻き出しとごみ拾いに汗を流しました。

町内会の恒例活動に、JAは支店協同活動として令和2年から協力しています。

目崎雅史支店長は「地域の皆さんと職員の繋がりを深める良い機会。これからも継続して参加したい」と笑顔で話しました。

にいがた南蒲地区

球児の夢応援! 三条市の野球場にJAの新広告完成



球児へのメッセージを込めたフェンス

JAは4月3日、三条市の三条パール金属スタジアム球場内広告の更新を行いました。

今年度はJAの合併に伴い、これまでのデザインを変更し「夢応援JAえちご中越」の文字を大きく表記。地域の次世代の成長や球児の活躍を応援したいという思いからメッセージを決めました。

企画した広報課の小師達也課長は「スタジアムは、少年野球から甲子園予選まで多くの球児や家族らが集まる。JAも身近な存在として球児の夢を応援していきたい」と話しました。

越後ながおか地区

気をつけて行ってらっしゃい!



支店前の横断歩道での街頭指導

新小学1年生の初登校に合わせ、長岡市富曾亀地域で4月11日、令和5年度の交通安全活動が始まりました。地域の交通安全協議会や防犯協議会をはじめ、長岡北支店も街頭指導に参加し、登校中の子どもたちへ交通安全を呼び掛けました。

同支店の諸橋等支店長は「支店周辺の通学路は、朝は特に交通量が多い。JAとして参加を続け、地域に貢献していきたい」と話しています。

越後さんとう地区

地域農業の発展に向け団結 さんとう地域農業生産者会議設立



生産者会議の役員に就任した6人(後列中央が丸山信昭会長)

さんとう営農センターは3月30日、長岡市上岩井で「さんとう地域農業生産者会議設立総会」を開催しました。総会では一年以上かけて準備を進めてきた会議の設立が決まり、各議案が承認されました。

同会議は、地域の持続可能な農業の実現と、豊かでくらしやすい地域づくりに向けて、農業者の所得増大と農業生産の拡大などを目的に設立。会長に就任した神谷生産組合株式会社の丸山信昭さんは、「自主自立した組織として、活発に活動していきたい。さんとう地区として存在感を示し、地域農業の持続的な発展につなげたい」と話し、一層農業振興に努める考えを示しました。

エリア内のJA施設



三条支店

令和4年に5支店が統合し建物も新しくなりました。41人の職員が在籍しています。管内には大島プラザ店と本成寺プラザ店があります。



なんかん地区センター・なんかん北農機センター

保内駅から1.5kmほどに位置し、オレンジの建物が目印のなんかん地区センター。同じ敷地内になんかん北農機センターがあります。



さんじょう車輛センター

国産全メーカーを取り扱っています。車のことなら何でもお任せください！職員が親切丁寧に対応いたします。



大島選果場

ブドウ、梨の出荷が行われます。持ち込まれた梨は作業員が目視で傷や形を確認し、光センサーで糖度、色、大きさなどを選別し箱詰めします。



「カネギフルーツ」のフルーツサンドが絶品。夏からは三条市大島地区の桃やシャインマスカットなどのフルーツサンドも販売されます！



03/一ノ木戸商店街



JR東三条駅から約1kmの場所に立地し、三条市の林町から神明町までの商店で構成された延長約400mの商店街。昔からの商店やお洒落なカフェなどが軒を連ねており、街歩きが楽しくなります♪アニメの舞台にもなり若者からの注目も集めています。

住 三条市仲之町2-16 Tel 0256-33-2065 (一ノ木戸商店街協同組合)

カネギフルーツ 住 三条市林町1-3-23 Tel 0256-32-0772
営 9:30~19:00 (水曜定休、月1回連休あり)

04/保内公園「熱帯植物園温室」



3月末から撮影スポットが新設され、パワーアップ！南国気分が味わえます♪

園内には植物のことなら何でも相談できる「緑の相談所」や本格的な茶道を行える茶室、子どもも楽しめるちびっこ広場などがあり、見晴台からは越後平野が見渡せます。南国ムードあふれる「熱帯植物園温室」は高さ16m、広さ878.5㎡の温室内に約130種・1800本の様々な亜熱帯植物が植栽されており、亜熱帯特有の色、形、香りが楽しめます。

住 三条市下保内3714番地 Tel 0256-38-5240
営 9:00~17:00 (火曜定休、祝日の場合は翌平日)



令和4年に5支店が統合し、三条支店がパワーアップしました！旧三条市をエリアとする広い地域ですが、選りすぐりのおすすめスポットを紹介します！



法華宗総本山本成寺 節分会 鬼踊り
毎年2月3日開催(年によって変更の可能性あり)
三条市西本成寺1丁目1-20



金融窓口担当 渡辺 実咲
金融窓口担当 佐野 茉莉子
三条支店 山田 文子 支店長

私たちがご案内します♪

五十嵐川の豊かな水と肥沃な大地に根差した自然豊かな地域で、梨や桃、ブドウといった果物の産地としても有名です。さまざまなジャンルのお店が立ち並び商業施設とのどかな風景が混ざり合い、ゆったりお出掛けしたくなるエリアです。

01/三条市総合運動公園

つきもり 槻の森運動公園とも呼ばれ、甲子園球場6個分の敷地をもつスポーツ・レクリエーションの総合施設です。プロ野球ファーム戦、高校野球新潟県大会予選も観戦できる三条パール金属スタジアム(市民球場)を核に、多目的広場、運動広場などのスポーツ施設の他、丘陵地約8haにおよぶ自然の地形を活かしたトリムの森や子供たちが自由に遊べる多目的空間としての芝生広場があります。

住 三条市月岡4丁目36番1号 Tel 0256-32-8911 (球場内 管理事務所)



緑豊かな癒し空間で心もからだもフレッシュ!



02/ON THE UMAMI TSUBAME SANJO PORT ~オンザウマミ燕三条ポート~

ファクトリーやカフェ、オーガニック農場、そして出汁の歴史が学べるミュージアム、料理体験教室が一体となったON THE UMAMIのファクトリーショップ&ラボ。素材のもつ“UMAMI”を引き出した出汁や料理、ワークショップを通じ、ON THE UMAMIの世界観や、食べること・作ること・学ぶこと・買うことの楽しさや喜びを感じられる施設です。

住 三条市西本成寺2丁目24番23号 Tel 0256-33-1300 営 10:00~17:00 (水曜定休)
カフェ営業時間 ランチタイム 11:00~14:00 (L.O.13:30)
カフェタイム 14:00~17:00 (L.O.16:30)



体にやさしい「お出汁たっぷりレシピ」を体験できるカフェがおすすめ!



旅行に行こう!! と思ったら... JAえちご中越 旅行センター

全国旅行支援
対象プラン

久能山東照宮と下部温泉の旅

- ◆ 旅行期日 / 2023年6月25日(日)~26日(月)
- ◆ 旅行代金 / お1人様37,000円(4名1室利用) 申込金7,000円

全国旅行支援割引額 5,000円 お支払い実額32,000円

- ◆ 募集人員 / 40名 最少催行人員25名 3名1室利用 2,200円増
- ◆ 食事条件 / 朝1回・昼1回・夕1回 2名1室利用 4,400円増
- ◆ 募集締切日 / 5月25日(木)
- ◆ 添乗員が同行いたします。 ◆ 運行バス会社 越後交通(株)

行程表 ※→は貸切バスです

- 1日目**
JA旅行センター(6:45) → ホテルニューオータニ長岡 → JA柏崎地区センター
→ 高速 → おぎのや(食事) → 高速 → 身延山久遠寺 → 下部温泉下部ホテル(17:00)
- 2日目**
ホテル(8:30) → 高速 → 日本平ロープウェイ・久能山東照宮・日本平夢テラス・月日星(自由食)
→ 高速 → JA柏崎地区センター → ホテルニューオータニ長岡
→ JA旅行センター(19:00)



下部ホテルイメージ



久能山東照宮イメージ



身延山久遠寺イメージ

※ワクチン接種済であること又はPCR検査等が陰性であることの証明書と併せて本人確認書類をご提出いただきます。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大のおそれがあると判断した場合には当該募集を停止する場合がございます。

別途詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申込み下さい。

【旅行企画・実施】 ※詳細はお問い合わせください
新潟県知事登録旅行業第2-456号 一般社団法人全国旅行業協会正会員 JAえちご中越 旅行センター ●三条市福島新丁629
総合旅行業務取扱管理者 田伏 司 TEL0256-45-7300 FAX0256-45-7730 ●営業時間:月~金曜日9:00~17:00 ●定休日:土曜日・日曜日・祝日

令和5年度 定年退職者

長い間JA事業に尽力した22名が
3月31日付で定年退職となりました。
皆さまからの長年のご愛顧に
感謝申し上げます。

- | | | | |
|---|---|--|--|
| いなぎ
稲垣
たがせ
田伏
たかはし
高橋
くまくら
熊倉
かねやす
金安
たけうち
竹内
こばやし
小林
ふじいえ
藤家
かねざわ
金澤
さとう
佐藤
いづか
飯塚
かわい
川井 | すすむ
進
つかさ
司
ひろよし
博由
こうえい
耕栄
あけみ
暁美
まこと
誠
かずひと
和仁
こう
浩
かずひさ
和久
くにこ
邦子
たけと
武人
いくお
郁夫 | さいとう
齋藤
いしはら
石原
いしばし
石橋
やざわ
矢沢
はたの
畑野
さかい
坂井
おざわ
小澤
さかい
酒井
かたぎり
片桐
よこた
横田 | はじめ
一
えりこ
江里子
しげお
繁男
たけし
武士
みえこ
美江子
ひろふみ
博文
かつひさ
克寿
まさあき
政明
ゆたか
豊
りょうじ
良治 |
|---|---|--|--|
- (株)ジェイエサービス柏崎

JAカード新規お申込みで、
農協共通商品券
**1,000円相当分を
プレゼント!!**

期間 令和5年 4月3日(月) ▶ 令和6年 3月29日(金)

※1 当JAに口座をお持ちの方もしくは新たに口座開設いただく方で、期間中にJAカードをお申込みいただいた方が対象です。
※2 窓口でのお申込みに限ります。
※3 商品券は、JAカードのお申込みをいただいた後に、当JA職員より手交いたします。

JAカードのご利用でいつでもおトク!!

JA直売所・ ファーマーズマーケットで 5%割引	JA-SS・ホクレンSSで (イオンレジャーガリン・程度は除く) 2円割引	JAグループの店舗で (直売所、給油所は除く) +2%ポイント還元
--------------------------------	---	---

詳しくは、最寄りの各支店にお尋ねください。
各種特典・サービスの詳細はこちら
三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<https://www.cr.mufig.jp/ja>

健康 コラム

健康とはなにか

「MY健康法で
からたもころも健やかに」



三条総合病院
看護部
塩原 麻美

コロナ禍に入り3年が経過しました。みなさんは「コロナ疲れ」していませんか?自由に出かけられない、飲食店ではアクリル板で仕切られたなか食事をするなど、なかなか自由だなあとしみじみ思います。今では常にマスクの着用や手指消毒、熱を測ることも日常になりました。しかし、なんとなく疲れているなと感じることが増えたように思います。そのような些細なことが蓄積されストレスとなり夜寝られないなどの症状が現れ、心の不調にも大きく関わってきているのです。この健康は、からだの健康に大きく影響し相互に強く関係しているのです。

厚生労働省では、「健康を保つには多くの要素があり、適度な運動やバランスの摂れた栄養・食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものである。これらに心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきたところである。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている」と述べています。

そこで「質の良い睡眠」をとるための「4・4・8呼吸法」を紹介しましょう。《息を吐ききってから4秒かけて鼻から息を吸い、4秒間息を止めます。そのあと8秒かけて鼻から息を吐きます》息を止めることにより血中の二酸化炭素濃度が上がり毛細血管を刺激し、細胞呼吸が活性化するといわれています。この呼吸法を寝ころんだ状態で4回程続けて行うと、交感神経がおさまリ副交感神経のスイッチが入り、リラックスでき質の良い睡眠をとることが出来ます。

「コロナ疲れを解消するため、生活スタイルや家庭環境に合ったMY健康法を見つけて、からだごと「ころも」の健康を保ちましょう。

農業機械メーカー 約30社が勢ぞろい!!

2023 農業機械大展示会

サンクスフェア

ドローンが勢揃い!!

令和5年6月23日(金)・24日(土)
9:30~16:00 9:00~14:00

新潟市産業振興センター 新潟市中央区鐘木185-10

4大メーカーの機械が一度に見られるのは
JAグループだけ!!

YANMAR MITSUBISHI ISEKI KUBOTA

オリジナルキャッププレゼント!
さらに Wチャンスもご用意!

コスト低減 JAグループ 共同購入トラクターなど

スマート農業 園芸コーナー 園芸用トラクター・ラジコン草刈機

ドローン・水管理装置・ラジコン草刈機

主催/系統経済事業推進協議会 JA/JA全農にいがた 後援/出展農業機械メーカー ※詳しくは最寄りの農機センターへお尋ねください



常務理事(金融共済担当)
大桃 富雄

【趣味：最近ラーメン店巡り】

長岡本店に通勤し始めて3か月が経ちました。自宅が三条市で三条市内(旧JAにいがた南蒲本店、支店)にしか勤務経験がなかった私にとって、通勤に時間をとられることにやっと慣れてきたところです。

私は金融共済事業を担当しておりますが、日々変化する農業、JAを取り巻く環境や情勢をしっかり捉え、業務を運営することが大切だと思っています。そのうえで組合員、利用者皆様の一生涯にわたる「使う・貯める・備える・増やす・遺す」といった総合的な金融、共済ニーズにお応えすることを目標とし、地域に寄り添った、農業・地域金融機関としての機能発揮に取り組んでまいります。

田んぼに水が張られ緑が揺らめき輝く美しい季節となりました。一年の中で一番好きな季節で、天気の良い日には孫たちと散歩することが楽しみのひとつです。これから日々成長し、力強く緑濃くなっていく稲苗にならい、「一歩でも前へ」をモットーに尽力してまいります。

数字で見るJAえちご中越 (令和5年3月末現在)

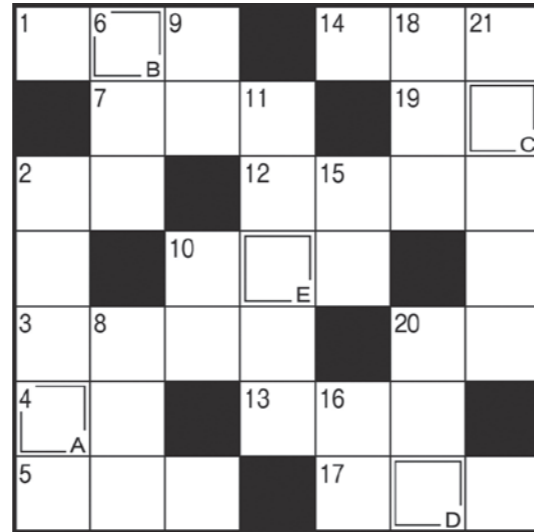
組合員数・職員数	主な事業量
正組合員数 36,384人	貯金 5,918億円
准組合員数 39,148人	貸出金 1,027億円
合計 75,532人	長期共済保有高 1兆8,820億円
	購買取扱高 30億円

脳トレ! クロスワード

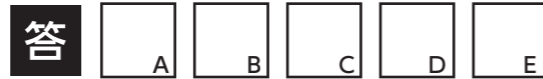
※広報通信より転載 出題●ニコリ

クロスワードに挑戦!
正解者の中から抽選で**10名様に**
JA商品券**500円分**をプレゼントします!!

賞品の発送は令和5年6月上旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



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?



ヨコのカギ

- 端午の節句に食べるものの1つ
- 竹林が似合う猛獣
- 一感のある3D映像
- 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- 大正の1つ前の年号です
- 害獣や害虫を追い払うこと
- 淡水と海水が混じり合ったもの
- 鳴門海峡のものが有名
- 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 京都三大祭の1つ、一祭は5月15日に行われます
- 煮切って使うこともある調味料
- メロンやスイカはこの仲間
- 街を——もなくうろついた

タテのカギ

- ザッと降ってサッとやみませ
- 変わると寝付けられない人も
- お稲荷さんの——はキツネです
- 桃太郎のお供をした鳥
- 南の反対側
- 田んぼへ——から水を引き入れた
- 小野妹子が遺わされた国
- 潮干狩りに出かける所
- 12星座占いで5月生まれの人——座が双子座です
- 夜になると家々にとります
- ヤマネコは特別天然記念物です



先月号の答え
答 ハルガスミ



連休中にしたいこと

● 赤飯作りにチャレンジ!

醤油赤飯を作ってみました。我が家では夫が作ります。私も作ってみました。

(K・I様)

素敵な旦那様ですね♡私も赤飯と言ったら「醤油赤飯」ですーおいしいですよ。赤い赤飯があると知ったときは驚きました(笑)

● キャンプで癒されたい

家族でキャンプがしたいです。大自然の中で食べたり遊んだりのんびりしたり。釣りもしたいなあ。

(A・T様)

大自然の中で飲むビールは格別ですよ。ぜひ今月号の特集思い立ったらすぐ行ける直売所から直行BBQーも参考にしてみたいですー

● 念願の再会!

仲間と会うこと。コロナや結婚出産で無理だったが、落ち着いてから今年会う予定で楽しみにしていますー

(A・T様)

● 家族で温泉旅行

連休中は家族揃って温泉旅行に行きたいですーそして道の駅に立ち寄り、新鮮でおいしい山菜をたくさんゲットしたい!!

(Y・Y様)

山菜は春の楽しみです。温泉は何回入りますか? 私は宿到着後、夕食前、夕食後、就寝前、朝の5回を目標にしていますー

● 田植えです

兼業農家なので、田植えを頑張っていますー

(K・H様)

熱中症にお気をつけて頑張ってくださいー秋に美味しい新米が食べられることを楽しみにしておりますー



おたより大募集!

来月のテーマ

雨の日の思い出・過ごし方
締切5月31日(水)まで

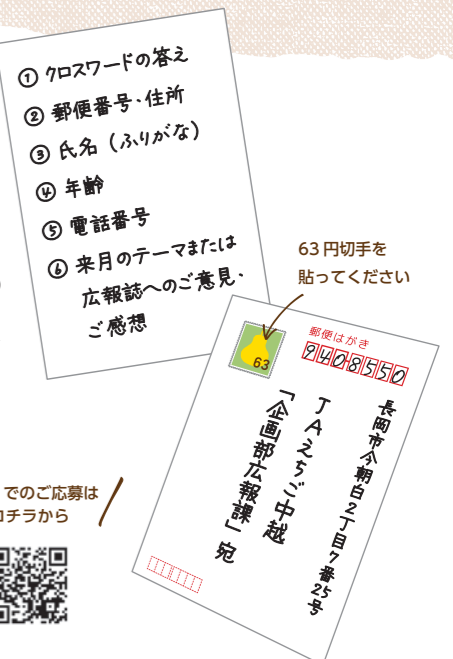
送付方法

官製ハガキに、①クロスワードの答え ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥来月のテーマ「雨の日の思い出・過ごし方」または広報誌へのご意見・ご感想をお書きのうえ、お送りください。

宛先

〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号
JAえちご中越「企画部広報課」宛

※おたよりの内容を、広報誌にてご紹介する場合がございます。匿名ご希望の方は「匿名希望」とお書きください。
※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用いたします。



Webでのご応募はコチラから



ぎゅっと

Kitchen



材料 (2人分)

- スパゲティ 160g
- 塩(ゆでる用) 小さじ2
- キャベツ 4~5枚(200g)
- ナバナ 1束(150g)
- オリーブ油 大さじ2
- 赤トウガラシ 1本
- アンチョビー 5枚
- 塩・こしょう 各少々

2人分が作りやすい量。4人分作るときは材料を倍にする。
大きな鍋を使う



作り方

- (1) キャベツは4cm角に切る。ナバナは4~5cmの長さに切る。トウガラシは2つに切って種を取る。
- (2) スパゲティをゆでる湯2Lを沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。
- (3) スパゲティのゆで上がり2分前にキャベツとナバナを加え、一緒にゆでて、ざるに上げる。

- (4) フライパンにオリーブ油、トウガラシ、アンチョビーを入れて、弱火で熱し、アンチョビーをほぐしながら、約1分炒める。(2)と(3)を入れ、ざっと混ぜ、塩、こしょうで調味する。

野菜はホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、アスパラガス、ハクサイなどさまざまなものが利用できます。

味の決め手はアンチョビー。

フィレ・ロール・ペースト状のものが市販されています。

キャベツのはなし



キャベツ

ビタミンC、ビタミンK、葉酸など多くの栄養素を含み、風邪予防やがん予防が期待されます。また、ビタミンUが含まれることでも有名。キャベツから発見された成分なので「キャベジン」とも呼ばれ、胃の粘膜を修復して胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できます。

選び方

葉が鮮やかな緑色で、ハリとツヤがあるものが〇。春キャベツは葉の巻きが緩いものが良いです。

保存方法

葉を一枚ずつ外側から使った方が長持ちします。一番外側の葉で全体を覆うと乾燥対策になります。カットしたらラップに包んで冷蔵庫で保管しましょう。

JA えちご中越

vol.4

広報 きゅっと中越

発行日：2023年5月1日 担当：企画部広報課
〒940-8550 新潟県長岡市今朝白2丁目7番25号
TEL：0258-35-1300 FAX:0258-36-7085
<https://www.ja-chuetsu.or.jp/>



編集後記

先日、さんとう地域女性部が企画した「出雲崎ウォーキング」に参加しました。「出雲崎ふるさと語りべ」のガイドと、約4kmを散策。何度も訪れている場所ですが、じっくり歩いてみると、再発見がたくさんありました。新緑の季節、広くなったJA管内をぜひ歩いてみて下さい！

(編集員：小野塚)