

人と地域とJAを結ぶ

まんま

manma!

北新潟

食と農を通じ
人々の笑顔を未来へ

12月号

2024

Vol.10

 JA北新潟



茜色の夕陽に輝く
北新潟のやわ肌ねぎ

Contents

Farmers Stories File.9	
やわ肌ねぎ生産者 武者雄作さん.....	2
北新潟News	4
あなたもチャレンジ!家庭菜園	10
コミュニティmanma/ぶらり北新潟.....	12
まんまの台所.....	13



JA北新潟は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

管内の生産者を訪ねて

砂丘地から山間部まで、広大で多様な栽培環境で農業が営まれるJ A北新潟。この地域の農を担い、食や暮らしを支える生産者さんの姿を紹介してまいります。

File.9



やわ肌ねぎ生産者

村上市北新保

武者 雄作

さん(41)

やりたかった農業の世界へ 自然体で歩む

収穫は夕暮れ

マイペースで

11月。秋冬ネギの最盛期。傾きかけた日に照らされて始まる1人での収穫作業は、すぐに訪れる薄暮の中も続く。砂丘地の圃場の中、武者さんは「夕暮れの時間が好き。暗くはなるが、時間に追われず自分のペースで作業ができる」と柔らかな笑顔を浮かべた。

ネギは、根切り、葉切り、皮むき、選別などの調製を行い、箱詰めして出荷する。J Aの共通場もあるが、神林地区では、ほとんどの生産者は自分で作業を行う。「調製作業が一番大変」と武者さん。午前中から行う調製作業の一部に家族の手を借りて

も、出荷は午後3時くらいになるという。収穫作業はその後からになる。早朝は露が付くという理由からも武者さんは夕方を収穫の時間に充てている。

身近なネギに惹かれて就農

武者さんは就農4年目。前職は全く畑違いの仕事だったが、もともと農業大学校を卒業し、農業法人に勤めていた経験もある。「農業を始めた気持ちはどこかにあった」と言う。自宅はネギ圃場が連なるすぐ近くであり、ネギは常に目にする身近な農産物だった。知り合いだったネギの生産者に「やってみたい」と相談した。

「師匠」でもあるその生産者に

栽培や経営面のアドバイスをもらい、圃場も紹介してもらった。調製用の機械をそろえて初年度は50アールから初め、現在圃場は80アールに広がっている。今は手作業で1日に軽トラックに1台から1台半を収穫。時間にして1時間半から2時間ほどかかる。年内には購入した掘り取り機が届く予定で、収穫作業はだいぶ楽になる。来年は圃場を90アールに広げる計画だ。

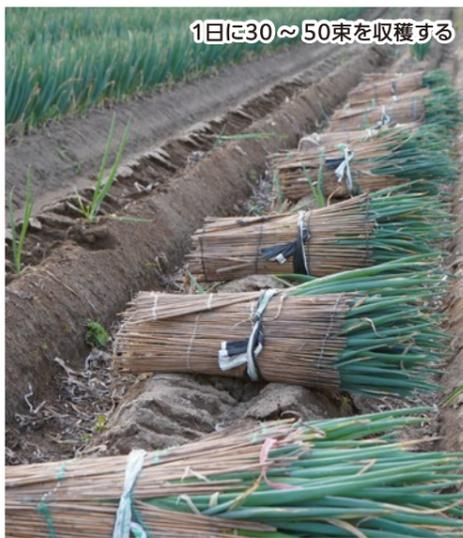
他地区の栽培にも興味

ネギはJ A北新潟管内でも主力の農産物の一つ。J Aの合併により、4地区のねぎ部会による「北新潟ねぎ部会連絡協議会」も発足した。今後は他地区との交

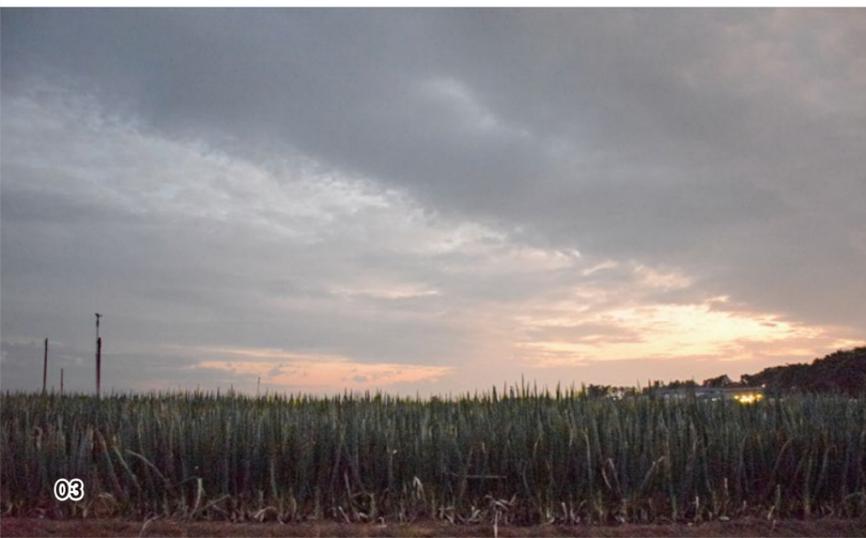
流も増えていく。武者さんは「他の生産者がどういう条件でネギを作っているのか興味がある」と話す。砂地だけではなく、さまざまな土壌でもネギは栽培されている。武者さんは、春ブロッコリーも20アール作っているが、しばらくはネギに特化し、徐々に面積を広げていくつもりだ。来年度からは父が行っている水稲栽培も武者さんの事業に移す予定。「これからも長く農業を続けていきたい」。圃場を見つめる目を細めた。

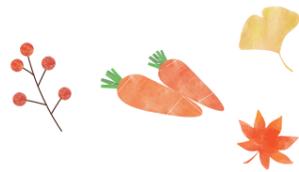


こも
収穫したネギは菰にまとめる



1日に30~50束を収穫する





管内各地区で収穫感謝祭

にいがた岩船地区

岩船地区は10月26日にJA直売所「村上よれっしゃ・こいつちゃ」を会場に村上牛の串焼き販売や卵の特売、直売所利用者を対象にしたガラポン抽選会などを行いました。当日は新潟漁協岩船港支所の女性部による「魚の日」も重なりにぎわいました。

新潟市から訪れた30代の男性は「彼女が岩船地区の在住でチラシを見て一緒に訪れた。この直売所は初めてで、品ぞろえがいろいろあって面白かった」と、村上牛の串焼きをほおぼっていました。

胎内地区

胎内地区は10月27日、胎内支店特設会場で収穫感謝祭を開きました。合併後としては初となる感謝祭で、市内外から例年になく大勢のお客様でにぎわいました。

当日は胎内地区の各生産部会や各部署による地元の農畜産物を使った工夫を凝らした催しを企画。胎内営農センターの高橋センター長は「地域の方々に地場産の農畜産物を安く食べてもらうことで、胎内市産の味を知ってもらう機会になった。これからも、JAらしい企画で喜んでほしい」と話しました。

かみはやし地区

かみはやし地区では10月26日と27日、道の駅神林(穂波の里)で開催された「2024ハロウィン&かかし祭り」に出店し、新米の岩船米コシヒカリの販売を行いました。出荷者や地元の有志による手作りのかかし100体が展示され、多くの来場者が足を運びました。

販売を担当した職員は「新米販売を通じて取引いただいている道の駅のイベントと一緒に盛り上げることができ良かった」と話し、直売課の石山課長は「今回のイベントでは新パッケージとなったJA北新潟の岩船米を幅広くPRする事ができた。大勢の地域住民の方々と交流することができ、地域とのつながりを実感した2日間だった」と振り返りました。



直売所利用者がレシートを持ってガラポンに挑戦



ニンジンのつかみ取りも大盛況



きたっちも協力し新米の岩船米コシヒカ리를販売



ぐるりと管内のニュースをお届けします



北新潟 News

2024.11.2

准組合員対象イベント初開催「北新潟フェス！」で盛り上がり

17 パートナーシップで目標を達成しよう



生産者とNegiccoによるトークショー

准組合員を対象にした初めてのイベント「もっとJAフェスティバル北新潟フェス！」をJAかみはやし支店で開きました。准組合員やその家族など約200人が、聖籠町の和太鼓集団「響(sato-oto)」による和太鼓ショーや、Negiccoとネギ生産者のトークショーなどで盛り上がりました。

イベントは「響(sato-oto)」によるの圧巻のパフォーマンスからスタート。響き渡るパワフルな太鼓の音に参加者の皆さんも手拍子で応えていました。

トークショーではNegiccoのNao☆さんとkaedeさんが、生産者の後藤健一さんと松村敏明さんにネギについてさまざま質問。生産者の2人はネギの美味しい食べ方や選び方など、生産者ならではの視点で説明しました。

他に、JAをもっと知ってもらおうと、JAからは各種の事業を紹介。帰りにはネギなどの特産品がたっぷりに入った特製の豚汁と岩船米コシヒカリの新米おにぎりが、女性部から振る舞われました。

胎内市から参加した60代の女性は「普段聞けないネギやJAの事業についての話が聞けて良かった」と満足そうに話していました。



オープニングは「響(sato-oto)」による和太鼓ショー



Negiccoの2人にやわ肌ネギがプレゼントされました



ネギたっぷり北新潟豚汁

総会司会の中村博和さん

岩船米コシヒカリの新米おにぎり



JAグループはSDGsの達成に向けて、事業・活動に取り組んでいます。

かみはやし地区

2024.10.30

神納小学校米販売

村上市立神納小学校5年生29名は学校田で栽培、育ててきたお米「神納米」を道の駅神林(穂波の里)で販売しました。

9時に販売を開始すると、応援したいと集まった家族や地域の方で列ができ、用意した230kgの米はすぐに完売となりました。

田植えなどの指導を行ったかみはやし営農センター鈴木指導員は「田植えから稲刈り、販売までのお米を作ることと売ることの両方の面白さや大変さを体験してもらった。一連の学習で感じた事を今後役に立てて欲しいと思います」と話しました。



大きな声で呼びかける児童ら

パッケージデザインも手作りです

県外から来たお客さまも購入してくださいました

2024.10.21

第1回JA北新潟ゴルフ大会

第1回JA北新潟ゴルフ大会を開催しました。会場は新発田市にある「紫雲ゴルフ倶楽部」で実施。総勢190人の組合員らが参加しました。前半4ホールペリア方式で行われ、秋空の下、熱戦が繰り広げられました。

1回目となる本大会は、新発田市上岡田の羽賀桂一さん(52)が見事に優勝を収めました。羽賀さんは「今年の春、父が他界したことで農業を継ぐことになった。農業は初めてで本当に大変だったが、大会に参加し優勝できて本当によかった」と話しました。JAでは、地域組合員との親睦を深める機会として、来年以降も大会を続けていく予定です。

▽優勝 羽賀桂一さん(新発田市上岡田)

▽女性優勝者 田辺久子さん(新発田市御幸町)



JA機部専務理事から羽賀桂一さん(左)に優勝カップを贈呈

北越後地区

2024.11.15

女性部北越後地区YOU&I最後のモーモー体験

JA北新潟女性部北越後地区の目的別グループYOU&Iは、新発田市適応指導教室さわやかルームの児童・生徒8人を新発田市菅谷地区の中野牧場に招き、牛舎見学を行いました。

YOU&Iの一員でもある、牧場の中野牧子さんから酪農家の仕事や乳牛の一生について紙芝居で説明を受け、牛舎に入って乳牛や子牛と触れ合いました。中には「将来は動物に関わる仕事がしたい。もっと牛舎にいたい」と話す子もいました。

同グループは平成14年から適応指導教室の生徒たちに身近な食べ物の生産現場を見てもらおうと、玉ねぎ収穫体験、芋ほり体験、牛舎見学を続けてきましたが、メンバーの高齢化などにより、残念ながら農業体験の受け入れは今回で最後となりました。



牛の説明をする中野さんとYOU&Iのみなさん

牛舎見学の様子

胎内地区

2024.10.20

山梨県笛吹市で胎内市産米や地元加工品をPR

JA北新潟胎内地区と胎内市は、胎内市の姉妹都市・山梨県笛吹市で開かれた「笛吹マルシェ」に出店し、胎内市産のコシヒカリの新米や特産のサツマイモを使った「はるかなたバター」、米粉、笹団子など地元の農産物や加工品を販売し、PRしました。

7月には笛吹市職員がJA直売所・胎内ふれあい逢菜館でもモモを販売するなど、両市の交流は10年以上続いています。



にいがた岩船地区

2024.10.22

畜産業の後継者確保へ村上牛生産者と学生が交流

村上牛生産者と県農業大学の学生が、交流会を行いました。高齢化による生産者の減少などから、後継者確保へ向け、畜産現場への就職を考えている学生とのマッチングを図ろうとJA全農にいがたが企画したものです。

当日、2軒の村上牛生産農家が同大学校畜産経営課の1年生を中心とした学生7人との交流会に臨みました。生産者は「今回は1年生が多く、最初の一步。畜産就農について考えるきっかけにし、次の機会につながれば」と語り、学生の1人は「話を聞いているだけでは分からないこともある。現場を経験してみたい」と話しました。

JA管内には、肉用牛として「新発田牛」のブランドもあり、酪農業、養豚業など、畜産関係の後継者については同様の課題を抱えています。JAでは畜産業に対する後継者確保へ向け、行政など関係機関と連携しながら「後継者育成」「第3者継承」の取り組みを進めていく方針です。



生産者の牛舎を見学する農業大学の学生たち



経営などについても説明を受けました

北越後地区

2024.10月下旬

砂里芋 沖縄へ

沖縄県にあるイオン琉球株式会社で開催された「新潟県フェア」を前に、(有)アグロオーガジャパンの伊佐尚子代表取締役が産地訪問として、砂里芋生産者の伊藤幸成さんの元を訪れました。

伊佐代表取締役は今回の訪問について「フェアが始まる前に生産者さんに今年もよろしくお願ひしたいと伝えたくて来ました。沖縄の人は里芋が大好きです。砂里芋は指名買ひしていただけるほど知名度もあり、高い価格で購入いただいています」と話しました。



売り場の様子

選別の様子を視察

にいがた岩船地区

2024.10.31

地元の特産品を知ろう朝日みどり小児童が柿の収穫体験

村上市立朝日みどり小学校の3、4年生12人がおけさ柿の生産地である同市関口を訪れ、JA柿選果場の見学や柿の収穫作業を体験しました。

選果場では、生産者の海沼順一さんやJAの加藤指導員が、重さや見た目ですべてを選別することや、純度の高い焼酎をかけて梱包し2週間かけて渋抜きすることなどを説明しました。

その後、児童らは海沼さんの園地で収穫体験をしました。収穫した柿はさわし柿や干し柿にしました。



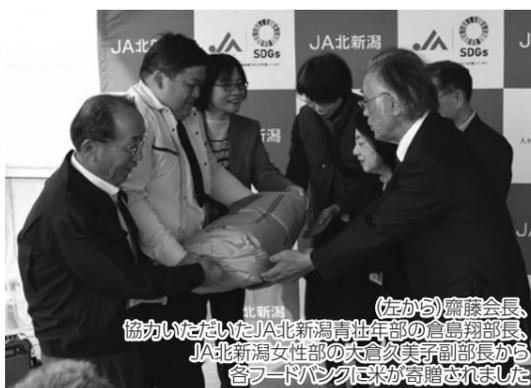
みんなで収穫を体験しました

選果場で選別の様子を見学

組合員や地域の皆さまからご寄付いただいた米3.1トンを管内に5団体あるフードバンクに贈りました。JA北新潟によるフードバンクへの大規模な米の支援事業は、旧JA北越後時代から数えて4回目になります。

寄贈式には、JAから齋藤松郎会長や近田俊幸理事長ら役職員、フードバンクからは4団体の代表、副代表が出席しました。

8月の豪雨による倒伏や9月の長雨による影響で、反収が落ちたことや、全国的な米不足から縁故米などに流れたとみられ、量的には目標には届きませんでした。各フードバンクも米が足りない状況の中での支援に、フードバンクしばたの土田雅穂副代表は「フードバンクにとって一番大切なのは米。本当にありがたい。大切に食べてもらいたい」と感謝とともに話していました。



(左から)齋藤会長、協力いただいたJA北新潟青年部の倉島翔部長、JA北新潟女性部の大倉久美子副部長から各フードバンクに米が寄贈されました



(左から)フードバンクさんぽく、フードバンクおらかみ、胎内市フードバンク協会、フードバンクしばたの代表、副代表、フードバンクせいるうにも米を贈りました

皆さまのご支援に
心より感謝申し上げます

JAからのお知らせ

JA北新潟グループ年末年始営業時間のお知らせ

各施設におきまして年末年始の休業および営業時間についてご連絡させていただきます。

【休業の施設】

JA事業・施設名	休業日
新発田こったま～や、胎内ふれあい蓬莱館	12/31(火)～1/4(土)
村上よれっしゃ・こいっちゃん	1/1(水)～1/4(土)
農機センター(新発田・胎内・かみはやし・村上・荒川)	12/26(木)～1/6(月)
川東車輛センター	12/28(土)～1/5(日)
胎内車輛センター、かみはやし車輛センター	12/31(火)～1/5(日)
クローバーなかじょう	1/1(水)～1/2(木)
かみはやし燃料センター、村上燃料センター	12/31(火)～1/3(金)
山北燃料センター、菅谷給油所、金塚給油所	
ガスセンター(新発田)	12/28(土)、29(日)、31(火)～3(金)、5(日)
(株)ライフサポート北越後事業本部	
セルフ新発田、セルフ聖籠、セルフ加治	1/1(水)
川東給油所、豊浦給油所、紫雲寺給油所	1/1(水)～1/3(金)
燃料配送センター ※31日は前日受注分のみ配送	
各支店、共済センター、ローンセンター	12/31(火)～1/5(日)

【営業時間変更の施設】

JA事業・施設名	時間変更の日	営業時間(時短営業)
新発田こったま～や	12/30(月)	9:00～17:00
胎内ふれあい蓬莱館	12/30(月)	9:00～17:00
村上よれっしゃ・こいっちゃん	12/31(火)	8:00～12:00
クローバーなかじょう	12/31(火)、1/3(金)	7:00～18:00
セルフ新発田、セルフ聖籠、セルフ加治	12/31(火)	7:00～18:00
	1/2(木)、1/3(金)	8:00～18:00
川東給油所、豊浦給油所、紫雲寺給油所	12/31(火)	8:00～17:00
ローンセンター村上店	12/30(月)	9:00～17:00

※各グリーンセンター・物流センターの配送は、12/26～1/6まで休業となります。
 ※ATMコーナーは、12/31～1/3まで日曜日・祝日と同様の稼働時間となります。
 各コーナーで稼働時間が異なりますので、当JAホームページ等をご確認ください。
 ※尚、上記のJA施設以外は、通常営業としております。

農業者年金に加入しよう!

農業者年金は、国民年金の上乗せの公的年金です

Point1 農業者なら広く加入できます。

加入要件

- 年間60日以上農業に従事
- 国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)
- 20歳以上65歳未満(60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者)

- いつでも、途中脱退、再加入が可能!
- 女性やパートの方も加入できます!

Point2 保険料はいつでも変更可能です。

月額2万円(35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円の間(千円単位)で自由に決められます。

Point3 終身年金。80歳前に亡くなられた場合、遺族に死亡一時金が支給されます。

Point4 税制面で大きな優遇措置があります。

- ①支払った保険料は、生計を一つにする家族分を含めて全額が社会保険料控除の対象!
- ②年金資産の運用益は非課税
- ③受け取る年金も公的年金等控除の対象
- ④死亡一時金は非課税

詳しいお問い合わせは最寄りの各支店へ

交通安全宣言署名を 新発田警察署に提出

近田俊幸理事長は新発田警察署を訪問し、子会社と合わせて役職員682人の交通安全宣言署名を渡辺寿智署長に提出しました。宣言は交通法規を順守し他のドライバーの模範となる運転を心掛けることを誓ったもので、署名を手渡す際に近田理事長は宣言を読み上げ、順守を誓いました。

当JAは朝礼において役職員全員で交通安全宣言を唱和する日を設けており、これからも安全運転を心掛け、無事故無違反で業務にあたるよう努めてまいります。



署名を掲げる渡辺寿智署長(右)と近田理事長



岩船地区と胎内地区の部員と一緒に調理しました!

JA北新潟女性部岩船地区は10月23日、女性部胎内地区の5人を講師に招き、米粉料理講習会を村上市で開きました。新女性部の発足後初めての地区間交流事業となりました。

JA北新潟管内の女性部は7月に旧JA単位の組織が1本化。これまで地区役員同士の交流はありましたが、事業は基本的に旧JA単位の地区ごとに実施しています。

この日は岩船地区の部員32人が参加し、胎内地区の部員からアドバイスを受けながら米粉ピザ、米粉肉まん、米粉クッキーに挑戦。皆さんすぐに打ち解けて楽しそうに手を動かしていました。



寄せ植え講習会

JA北新潟女性部北越後地区は各支部で11月上旬、寄せ植え講習会を開き、合わせて68人の部員が寄せ植えを学びました。講師には同JA管内でシクラメンを栽培している吉井邦代さんをお招きしました。

吉井さんは4棟のハウスでシクラメンを栽培し、同JAの直売所「こったま〜や」にも出荷しています。参加者はガーデンシクラメンを主にビオラやストックなど12種類の苗から好みの苗を6つ選びました。最初に吉井さんが背の高い苗と低い苗の配置の仕方や、土を入れる時に鉢のフチより高くないように注意することを説明しながらお手本を見せました。

吉井さんは「今年は例年より気温が高く、シクラメンも病害虫の影響もあり管理が大変でした。冬の間は水やりや温度管理に気をつけて長く花を楽しんでもらいたいです」と話しました。



中央が講師の吉井さん



発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類により光の影響を受ける場合もあります。種まきのコツをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

【発芽の三要素と光】

(1) 水分

発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25~30%を吸水し、マメ科の種は重さの80~120%を吸水して発芽します。吸水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなどは果皮が水を通しにくいので、まく前に一晩水に浸しておきます。

(2) 温度

多くの野菜は20~25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの(ナス・スイカ・カボチャなど)や15~20度の低温が適するもの(レタス・ホウレンソウなど)があります(表1)。

(3) 酸素

発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれたり、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

(4) 光

光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります(表2)。

【種まきのコツ】

(1) 新しい種を使う

種袋には発芽率や有効期限が表示されています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。

(2) まき床を均平に

まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にむらが出るので、板切れなどで土を平らにします。

(3) まく量が多過ぎない

種袋の種を全て使い切ってしまうと、ついつい厚まきになりがちです。こうなると間引きの手間が増えます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。

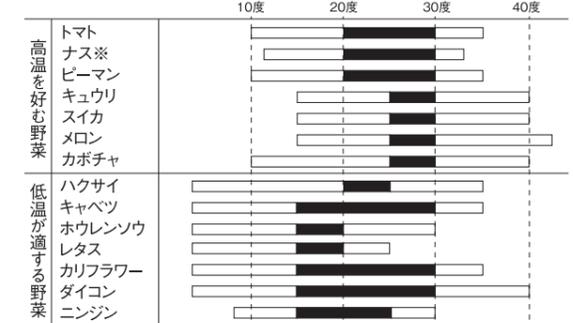
(4) 覆土が厚過ぎない

種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後は手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします(図1)。

(5) 発芽までは乾燥させない

種は水を含むと直ちに活動を始めますので、発芽までの灌水は欠かせません。発芽後は灌水(かんすい)を控えめに、しっかりした苗に仕上げます(図2)。

表1 発芽適温の目安



※ナスは昼16時間、夜8時間の照明下
 出典:タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜なんでも百科」(一部改変) 発芽可能な温度(白線) 発芽適温(黒線)

表2 光と発芽の関係

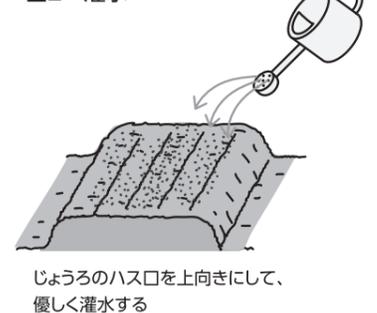
分類	種類	
好光性種子	アブラナ科	キャベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど
	キク科	ゴボウ、レタス、シュンギク
	セリ科	ミツバ、セロリ、ニンジン
	シソ科	シソ
嫌光性種子	アブラナ科	ダイコン
	ヒガンバナ科	ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ
	ナス科	トウガラシ、ナス、トマト
	ウリ科	スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガン、キュウリ、シロウリ

出典:タキイ種苗株式会社ウェブサイト「タネの発芽不良の原因と対策」

図1 鎮圧



図2 灌水





今月の一皿 直売所こったま〜や窪田店長の一押しネギレシピをご紹介します

熱々の油をネギにかけて香ばしく
ネギをたっぷり乗せた鯛の刺身の中華風カルパッチョ

この時期ならではのネギのおいしさと香りを閉じ込めた
秋冬ネギのネギ味噌



淡泊な白身の刺身がネギ油とカシューナッツでコクのある一皿に変化します。
ネギをたっぷり乗せた鯛の刺身の中華風カルパッチョ

材料

- 鯛の刺身 1パック
- ネギ(白髪ねぎ) 4~5センチ分
- サラダオイル 50ml程度
- 中華ドレッシング 適量
- 青シソ 1枚
- すだち等の柑橘類 1切(お好みで)
- カシューナッツ 適量(3かけ程度を細かく砕く)

作り方

- 刺身を器に並べ上から白髪ねぎをふんわり乗せる。
- 熱々に熱した油をネギの上からジッとかける。
- カシューナッツ、青シソを散らし、中華ドレッシングをかけて完成。
- お好みですだち等の柑橘類を絞ると、より風味よく仕上がります。

水分たっぷりの秋冬ねぎだからこそのおいしさです!

秋冬ネギのネギ味噌

- 材料
- ねぎ 1本
 - 味噌 200g

作り方

- すり鉢にねぎを入れ、すりこぎ棒でねぎをすり潰します。
- ある程度つぶれて汁が出てきたら、味噌を入れ、さらに混ぜていく。



ネギ味噌は熱々のごはんやおにぎりはもちろん、フライや焼き鳥などに付けて食べてもgoodです(^_^)

中華風カルパッチョはお刺身でネギを包んで食べてもいいですね!



新発田 こったま〜や 窪田店長

最初にネギだけをよくすり潰して目が見るほどにネギ汁を出すのがコツです。

ネギ生産者がオススメするネギの食べ方!

これからぐっと寒くなり、ネギも甘みを増しておいしくなりますね。先日開催された「北新潟フェス!」のトークショーに出演された2名のネギ生産者さんと、今月号取材させていただいたネギ生産者の武者さんにお聞きしたネギの食べ方をご紹介します!



レンチンして甘くなる!ネギのオリーブオイルと麵つゆ和え

北越後地区 後藤 健一さん

5・6センチの長さに切ったネギを縦に切る(太めの千切りにする)。電子レンジにかけてネギに熱を通し、仕上げにオリーブオイルと麵つゆをかけて味を調える。



焼き目を付けたネギを浸すだけ!ネギのおひたし

かみはやし地区 松村 敏明さん

ネギを5センチのぶつ切りにし、油を引いたフライパンで少し焦げ目がつくまで弱火で焼く。麵つゆと水を同量(1:1)入れた容器に細い輪切りにした鷹の爪を入れ、焼いたネギを入れ1時間位味を染み込ませる。(酸味が好きな方は酢を少量入れてもいいです)仕上げにネギの青い部分を輪切りにしたものを飾って、出来上がり。



旬のネギを加えて香り、栄養価アップ!カップラーメンにネギを丸ごと1本トッピング!

かみはやし地区 武者 雄作さん

お好みのカップラーメンを食べるときに、丸ごと1本の薄切りにしたネギをトッピングします。体も温まるし、おすすめです!おすすめは味噌味のカップ麺です☆



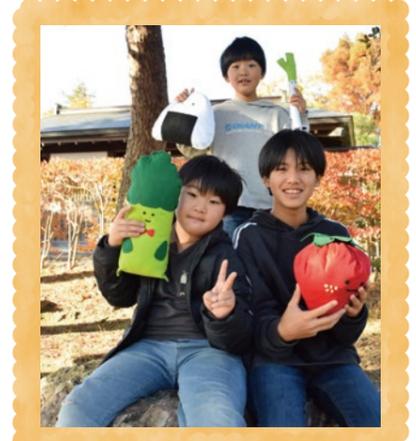
わがまちの伝統

ねりば 聖籠町亀塚 練馬保存会
たかさき よしいち 代表 高崎 義一さん (57歳)



亀塚練馬はおよそ300年以上前から亀塚地域に続く伝統行事です。およそ300kgにもなる大きなしめ縄を作り、昔はその年17歳になった男性が担いで集落を練り歩いたそうです。今は担ぎ手も少なくなったため、トラックに乗せて集落を回った後、神社に奉納します。しめ縄は葦(あし)を芯にして藁(わら)を巻き付けて縹(よ)っていきます。仕上げは出来上がった3本を一つに纏めて、藁で縫いながら伸ばして10人程で「耳」と呼ばれる丸い部分を作ります。この大切な伝統行事を次世代へ残したいとの機運が高まり、2年前に「練馬保存会」が立ち上げられました。メンバーは約20人。今年は12月22日に祭りが開催されます。

コミュニティ manma にこにこキッズ



村上市 ことらう 佐藤 虎太郎くん(12歳) ぎっぺい けん 桔平くん(9歳) 玄くん(7歳)

優しい虎太郎、自由な桔平、甘えん坊の玄。毎日けんかが絶えないけど、仲良しの3人です。

ぶらり北新潟!

塩の湯温泉

胎内市村松浜840-8

地下1800メートルから湧き出す源泉の温度は約70℃。加温や塩素処理をしない源泉かけ流しの湯です。泉質は「ナトリウム塩化強塩泉」で、慢性皮膚病やアトピー性皮膚炎などにも効果が期待できるといいます。胎内市外のお客さんも多く、「一度入ると癖になる」と毎日のように入りにくる人もいます。

浴場施設は、大浴場のある「ふれあい館」と、熱めのお風呂とサウナが楽しめる「サンセット中条」の2つ。入浴料金も安価で、1度に2つのお風呂を楽しむこともできます。サンセット中条にはメニュー豊富な食堂や大小の貸し部屋、会議室などもあり、用途に応じて利用できます。

営業時間:ふれあい館 10:30~20:00(19:30受付終了) サンセット中条 9:30~20:00(19:00受付終了) 食堂 11:00~15:00(14:30ラストオーダー) 入浴料金:65歳以上300円/一般350円/中・高校生200円 4歳~小学生150円/サウナ100円 休館日:偶数月の第4水曜日



手前が「ふれあい館」。奥が「サンセット中条」です



温泉は源泉かけ流しで、お湯の色はヨードにより茶色です。ナトリウム塩化強塩泉は体の芯から温まります



上がふれあい館にある大浴場。右がサンセット中条の温度の高いお風呂で、サウナと水風呂があります



食堂のメニューも豊富。食堂だけ利用する人もいます



貸し部屋の中にはカラオケが利用できる部屋もあります



ふれあい館のロビーにある休憩室です

読者の声

今月のテーマは「クリスマス」です。

子供の頃、集落のお店屋さんがクリスマス近くになると、クリスマスケーキ(なぜかアイス)の予約注文を取っていました。集落のほとんどの家で買っていたと思いますが、我が家は寺なので買ってもらえませんでした。寺の子アルアルです。現在でも、アルのかな?
(60代女性 胎内市)

料理レシピの紹介が気に入ります。これからは、手軽で美味しいお料理を教えてください。
(50代女性 胎内市)

秋の刈り取りが終わると、県外に出稼ぎに行っていた父。正月休みということで、クリスマス頃帰ってきます。私達3人の子供へのお土産(お菓子やおもちゃや本等)を手に。久しぶりにお父さんと会える喜びと、クリスマスプレゼントとしてもらうお土産が毎年とても楽しみだったことを思い出します。我が家の優しいお父さんサンタの思い出です。
(70代女性 村上市)

クリスマスイブは家族で過ごすというので、ダメもとでクリスマスならどうなのと夕食に誘ったら思いがけず来てくれた彼女。今は妻になってくれていますが、頭があがりません。これまで良くもったなあと妻に感謝です。
(60代男性 新発田市)

3人いる子どもが小さかった頃にクリスマスツリーを買いました。毎年飾り付けをして楽しんでいました。今となれば懐かしい思い出ですね。つい最近片づけ物をしていたら出てきました。処分しなければならぬ運命です。
(80代女性 新発田市)

コミュニティmanma 神林ハーモニカクラブ。近くにこのようなグループがあったとは……。
(70代男性 村上市)

表紙、人参農家さんの輝く笑顔、とてもいいですね。自信を持って仕事をしておられることが伝わってきます。ニンジンドレッシングは、早速作ってみようと思います。
(70代女性 新発田市)

4人の孫にプレゼントを贈るのが楽しみです。一人暮らしなのでショートケーキでお祝いします。
(70代女性 村上市)

90歳、70歳、64歳の3人家族です。世間は、クリスマスと賑やかですが、我が家は、普段と何一つ変わりません。
(70代男性 関川村)

クリスマスと言えば子供の頃、枕元にプレゼントが置かれていた事が一度だけありました。姉と兄は洋服と現金、

私だけ本でした。なんで?と思った記憶がありますが、今思えばお金の大切さが分からない年齢だったからだろうなと親心が分かります。
(50代女性 新発田市)

日頃何気なく食べているニンジンの多くが胎内産と知り、驚きました。また、生産者の頑張りや意欲が知れて良いレポートでした。
(60代男性 新発田市)

父が役場へ勤めていたのでクリスマスにはいろいろな物を買りに来たようで、本や菓子等を私と姉に買って来てくれたのがとてもうれしかったです。70年も昔のことです。
(80代女性 新発田市)

長女が3歳の頃(現36歳)にクリスマスツリーを購入。今でもまだ現役で飾っています。これからも大切に使用して行ってきたいと思っています。
(60代男性 村上市)

毎月楽しく読ませてもらっています。野菜のことや読者の人の声が面白いです。
(20代女性 新発田市)

暑い暑いと思っていたら急に寒くなりました。これが当たり前と思う気候が分からなくなりました。
(70代男性 新発田市)

80代の夫婦で家庭菜園を楽しみながら作業しています。季節季節の新鮮な野菜は何よりの喜びです。これからも健康のため、頑張っていきたいと思っております。
(80代女性 胎内市)

クリスマスはいくつになってもいいですね。ジングルベルを聞くと心がワクワクします。
(80代女性 新発田市)

お誕生日ご来店プレゼント

限定特典

JA北新潟
年金受給者様

11月・12月 生まれの当JA年金受給者様は、ぜひ「年金振込通帳」をご持参の上、最寄りの支店までご来店をいただき、お声掛けください。「お誕生日プレゼント」を準備して、スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております。

編集後記

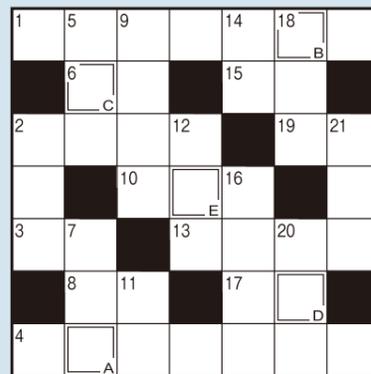
朝晩の空気が冷たく感じられる季節となりました。12月になり、いよいよ本格的な冬の到来ですね。雪かきの苦労があったり、日が暮れるのが早いなどと、マイナスイメージも多い季節ではありますが、日帰り温泉巡りを楽しんだり、冬ならではの食材、ユズを使ったユズ味噌を乗せたふるふき大根を味わったりと、冬ならではの楽しみもあって個人的には好きな季節です。
合併して始まった広報manma!ですが、早いもので12月号となりました。読者の皆様方から沢山のあたたかいメッセージをいただきありがとうございます。いつも励みにさせていただいています!新しい年も広報manma!をどうぞよろしくお願いいたします。(Y)

読者の声
来月のテーマは「餅」です。餅にまつわる思い出やエピソードなどを教えてください!

クロスワードパズル

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?

抽選で5名様に 農協全国商品券 1,000円分をプレゼント



ヨコのカギ

- 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 甘いお菓子のことです
- の授業で、冬の星座について学んだ
- 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ギャンブルです
- どてらに詰められているもの
- 安心したときにホッともらします
- 忘年会で部長が——の音頭を取った
- サンタクロースの乗り物
- 彼は——とともに認める本の虫だ
- 、乙、丙、丁

タテのカギ

- 墨をするときに使います
- 英国の文化について学び、——を深めた
- 外為の「為」を略さずにいうと
- 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- 残ったおでんに具を——して煮直した
- ズボンを買ったあとで上げることも
- 使ってはいけない技のこと
- だしを取るのに使う小魚の干物
- ゴルフクラブの一種です
- 風邪の予防に、ガラガラガラ

先月の答え



応募方法

ハガキまたはメールで、

- パズルの答え
- 住所・氏名・年齢・電話番号
- 広報誌へのご意見・ご感想または来月のテーマ「餅」についてのエピソードを記入しご応募ください。

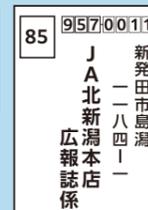
■あて先 〈ハガキ〉〒957-0011 新発田市島湯1184-1
JA北新潟本店 広報誌係
〈メール〉info@ja-kitaniigata.or.jp

■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。

※いただいたお便り、ご意見、ご感想は広報誌に掲載させていただく場合がございます。
※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。



▲メール



- パズルの答え
- 住所・氏名・年齢・電話番号
- 広報誌へのご意見・ご感想または来月のテーマ

■応募締切
当月25日(消印有効)



アルツハイマー病とその治療

新潟医療センター 脳神経内科
小島 直之

アルツハイマー病とは、記憶障害などの軽度の症状は認めますが日常生活にあまり問題ない状態の軽度認知障害(MCI)や、認知症の原因となる疾患です。
①初期症状
記憶障害から始まります。アルツハイマー病では、発症する数10年前から、脳にアミロイドβと呼ばれるタンパク質がたまり、その後リン酸化タウというタンパク質が集まって神経原線維変化という病変が現れます。それらによって脳の神経細胞が障害され認知症の症状を呈します。
②治療方法
近年、アミロイドβに対する抗体によって、アミロイドβを除去する治療薬が開発されました。その一つがレカネマブ(レケンビ®点滴静注)です。
対象となるのは軽度認知障害の方と軽度の認知症の方です。いくつかの検査を受け、医師の診断を受けてから使用されるべきです。



③その他
副作用としては、注入に伴う発熱、関節痛や、治療経過中に起こる、アミロイド関連画像異常(ARIA)があります。
アミロイド関連画像異常とは、脳出血や脳浮腫などです。症状が出ないこともあり定期的に頭部MRIを撮影して継続可能か検討します。
また、今までの内服薬などより高価で、多くの方が高額医療制度の上限になります。
当院でも投与可能ですので、ご希望の方はご相談ください。

直売所通信

1年間のご愛顧に感謝を込めたJA北新潟直売所合同企画!

年末年始ポイント5倍デー

最新のイベント情報掲載の
カレンダーは
こちらから



年末感謝企画 5倍デー

新発田こったま～や

12/29日 9:00～18:00
12/30日 9:00～17:00
※12/31(火)は休業させていただきます

〈イベント情報〉

12/29(日)は「こったま～や節季市」

会場:こったま～や

★正月用松飾り・地場産餅・
チュリップ他切花、越冬野菜や
地場産米がお買得!!

★あったか～い「牛すじ煮込み」の
ふるまい付き♪

※ふるまいは9:00～開始、無くなり次第終了

胎内ふれあい蓬莱館

12/29日 9:00～17:00
12/30日 9:00～17:00
※12/31(火)は休業させていただきます

〈イベント情報〉

12/29(日)～30(月)は
「蓬莱館 年末大売出し」

会場:ふれあい蓬莱館

★お肉や地場産米、
Aコープ食品の
特価販売!



村上よれっしゃ・こいつちゃ

12/29日 8:00～16:00
12/30日 8:00～16:00
12/31(火) 8:00～12:00
※12/31(火)は午後から休業させて
いただきます

〈イベント情報〉

12/29(日)～31(火)は
「よれっしゃ・こいつちゃ
年末大売出し」

会場:よれっしゃ・こいつちゃ

★お肉や地場産米、
Aコープ食品の特価販売!

初売りお年玉企画 5倍デー

新発田こったま～や

1/5日 9:00～18:00

〈イベント情報〉

★越後姫などおススメ品を詰合せた
福袋販売(限定100袋)

★チュリップの特価販売

★女性部特製!地場産タップリ
「かあちゃんの北越後雑煮」の
ふるまい♪

※ふるまいは9:00～開始、無くなり次第終了

胎内ふれあい蓬莱館

1/5日 9:00～17:00

〈イベント情報〉

★ヤマザキパンの福袋販売
(限定100袋)

★ガラポン抽選会

★あったか～い「おしるこ」の
ふるまい♪

※ふるまいは9:00～開始、無くなり次第終了



村上よれっしゃ・こいつちゃ

1/5日 8:00～16:00

〈イベント情報〉

★おススメ品を詰合せた
福袋販売(限定100袋)

★先着100名様に地場産
「紅白大福」をプレゼント♪

※プレゼントは8:00～開始、
無くなり次第終了



JA SS コラボ企画

お得なJA SSを
ご利用ください

※ご利用SSによって割引
券が異なりますので
ご注意ください

※コピーは使用できませ
んのでご注意ください



JA SSコラボ企画
割引油種
ハイオクレギュラー・軽油

得5円割引クーポン券

有効期間 2024.12.25(水) ▶ 2025.1.31(金)

期間中何回でも
ご利用いただけます

ご利用可能店舗 (株)ライフサポート北越後 セルフ新発田、セルフ加治、セルフ聖籠、
豊浦給油所、川東給油所、菅谷給油所、金塚給油所、紫雲寺給油所

割引バーコードご使用の注意 ●ご利用の際はチラシから切り取ってお使いください。●セルフではバーコード部を給油機下の
赤く光る部分にかざしてください。ピッと音とともにモニター内のバーコード受付部が黄緑色に変わったことをご確認ください。
●その他の給油所では本券を係員にお渡しください。●バーコード部分を汚損・変損した場合、正しく読み取れない場合があり
ますので保管には十分お気をつけください。●他の割引券との併用はできません。



ハイオクレギュラー・軽油が
とってもお得!



JA SSコラボ企画
割引油種
ハイオクレギュラー・軽油

得5円割引クーポン券

有効期間 2024.12.25(水) ▶ 2025.1.31(金)

期間中何回でも
ご利用いただけます

ご利用可能店舗 クローバーなかじょう、かみはやし燃料センター

割引バーコードご使用の注意 ●ご利用の際はチラシから切り取ってお使いください。●セルフではバーコード部を給油機下の
赤く光る部分にかざしてください。ピッと音とともにモニター内のバーコード受付部が黄緑色に変わったことをご確認ください。
●その他の給油所では本券を係員にお渡しください。●バーコード部分を汚損・変損した場合、正しく読み取れない場合があり
ますので保管には十分お気をつけください。●他の割引券との併用はできません。



ハイオクレギュラー・軽油が
とってもお得!

