

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

1 月号

2025

Vol.11

 JA北新潟

## 謹賀新年

## 二〇二五年 巳年

## あつまればかに

### Contents

新年のご挨拶 .....	2
北新潟News .....	4
あなたもチャレンジ!家庭菜園 .....	10
ぶらり北新潟 .....	12
コミュニティmanma .....	13
まんまの台所 .....	15



JA北新潟は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

# 新年のごあいさつ



北新潟農業協同組合  
経営管理委員会会長

齋藤 松郎

組合員、地域の皆様、明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。旧年中は、地域農業の振興にご理解賜り心より御礼申し上げます。また、JA北新潟グループの事業をご利用いただき、重ねて御礼を申し上げます。

さて、昨年5月に、食料・農業・農村基本法の改正案が成立しました。食料安全保障への理解が徐々に浸透し、日本農業に対する国民の関心が高まりつつあります。しかしながら、新潟県は高齢化や人口減少による担い手不足、耕作放棄地の増加など重大な課題を抱えております。

昨年夏には、「コメの品薄」が連日報道され、消費者間に不安が広がりました。稲刈期の長雨による刈り遅れで収量が減少し、大変厳しい年でもありましたが、食を守るJAとして、消費者に「早く新米を届けたい」一心で集荷・検査に全力で取り組んでまいりました。

今年の干支である「巳」は皮を脱ぎ、新たに生まれ変わる姿が「再生」の象徴とされ、挑戦や変化に対する前向きな姿

勢が「再生と変化」を表すと言われております。JAの使命は、困難な農業情勢において、意欲ある農業者の経営継続を支援することであり、JA北新潟は総力を挙げて「進化」し、新たな一年に取り組んでまいります。

合併から間もなく一年を迎えようとしています。組合員、地域の皆様に農業とJAに深いご理解とご支援をいただいていることに心より御礼を申し上げます。

令和7年度は、JAグループ新潟第40回JA新潟県大会の初年度となります。JA自己改革の柱「多様な組合員との対話を通じて、農業所得増大への取り組み」を続けてまいります。これからも地域農業の発展に向けた政策支援を求め、いくともにも、適正な農畜産物の価格形成に係る理解醸成を進めてまいります。

新しい年が、皆様にとりまして幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

### 本年もよろしくお祝い申し上げます

#### 経営管理委員

会長

神林地区 (神林地区代表)

胎内地区 (胎内地区代表)

豊浦・佐々木地区

荒川地区 (岩船地区代表)

神林地区

五十公野・松浦地区 (北越後地区代表)

紫雲寺地区

村上地区

胎内地区

担い手・組織枠 (北越後地区)

朝日地区

山北地区

女性枠 (胎内地区)

加治・金塚地区

聖籠地区

朝日地区

女性枠 (北越後地区)

関川地区

女性枠 (岩船地区)

川東地区

胎内地区

齋藤 松郎

阿部 元広

鈴木 均

加藤 定男

山田 哲也

鈴木 佐登志

清野 茂孝

嶋津 和文

鈴木 昭雄

川上 譲一

櫻井 賢七

渡邊 哲栄

加藤 孝平

森田 あけみ

村田 研悦

高崎 康也

佐藤 良夫

渡辺 博子

平田 誠

板垣 裕子

渋谷 芳男

菅原 一男

女性枠 (神林地区)

女性枠 (北越後地区)

担い手・組織枠 (胎内地区)

菅谷地区

佐藤 志保

津村 智美

高橋 昌利

相馬 絢子

#### 理事

代表理事 理事長

専務理事 (経済担当)

常務理事 (金融共済担当)

常務理事 (企画総務担当)

常務理事 (営農販売担当)

近田 俊幸

磯部 浩好

赤坂 浩一

田中 俊夫

石井 寛史

#### 監事

常勤監事

監事

員外監事

松村 康成

陸 勝

佐藤 潤一郎

神代 聡子

#### (株)ライフサポート北越後

常務取締役

岩淵 昌勝



胎内地区

2024.11.23

### 地域食材でおもてなし 胎内地区大収穫祭

胎内営農センターは「第8回産地消大収穫祭」をロイヤル胎内パークホテルで開きました。消費者や生産者、関係機関からの参加者200人が、「村上牛」、「阿賀北ポーク」やニンジン、サツマイモなど地場産農畜産物21品目をふんだんに使った特別メニューを楽しみました。

収穫祭は、胎内産コシヒカリの「塩おにぎり」での乾杯で始まり、オープニングでは地元の団体「よさこい中条和組」「中条小藤会」による踊りが披露され花を添えました。

参加者は、池田総料理長が腕を振った料理に舌鼓を打ち、ロイヤル胎内パークホテルのペア宿泊券をはじめ、村上牛、地場産農畜産物等が当たる大抽選会も大いに盛り上がりしました。

胎内市から参加した女性は「おいしいご馳走や大抽選会がとても楽しかった。また参加したい」と話しました。



塩おにぎりで乾杯



食事を楽しむ参加者たち



メインの「村上牛のローストビーフ」はサーロインを贅沢に使った特別な一品

胎内地区

2024.11.2

### 中山間地の活性化へ「ちいさなお祭り」開催

胎内市の国道290号沿いの中山間地にある15集落で構成する地域活性化団体「夢ビレッジ胎内290」が、胎内スキー場を会場に「山あいのちいさなお祭り」を開催しました。胎内営農センターと胎内市も共催しました。

4集落から食材を持ち寄り調理した「スペシャル芋煮」や、「マコモダケの炊き込みごはん」、「金の秋おにぎり」などを販売。伝統芸能の披露も行われ、大勢の人でにぎわいました。

「夢ビレッジ胎内290」は、中山間地域の活性化を目的に県事業の「ビレッジプラン2030」に基づき発足。県、市、NPO法人、JAが活動を支援しています。

JA担当職員は「地域一丸となってイベントを開催することで、地域の魅力や可能性を再認識し、外部へも発信していきたい」と話しています。



当日はあいにくの雨でしたが、大勢の人がイベントを楽しんでいました

2024.11.29



### さつまいも経営戦略学ぶ 第3回みらい塾

「第3回JA北新潟みらい塾」が、JA本店で開催されました。女性農業者の塾生10人が参加し、「株式会社農プロデュースリッツ」の代表新谷梨恵子さんの「人と農が輝くさつまいも経営戦略」と題した講演に耳を傾けました。

講師の新谷さんは、サツマイモによる6次産業化で地域活性化などに取り組み平成29年に日本商工会議所「女性起業家大賞」最優秀賞を受賞するなど幅広く活動しています。

新谷さんは、「相手に何を食べてもらいたいかを強くイメージする」「やりたいことを常に口に出すこと。そうすればいつか実現する」などと塾生に熱く伝えていました。



講師の新谷さん

ぐるりと管内のニュースをお届けします



# 北新潟 News

北越後地区

2024.11.23

### こったま〜や収穫祭開催



11 住み続けられるまちづくりを

こったま〜や収穫祭が開催され、たくさんのお客さまが開店前に列をなしました。会場には管内で採れた越冬野菜の土付きネギ、ゴボウなどの他、ハクサイやダイコン、新米などが並び、大にぎわい。シクラメン生産者の吉井さんによる対面販売や出荷者の皆さんによる旬の農産物を使った農家レシピの試食コーナーでは「生産者に直接話を聞いて参考になる」「野菜がたっぷり食べられていいね」などの会話が聞かれました。

店内には47都道府県の農産物を使用したグミのコーナーも設置され、試食などを行いながら、国消国産をPRしました。グミの販売を楽しみにして来場したと話す人もおり、たくさんのお客さまに全国各地の農産物を紹介することができました。

他に新人職員が担当する新米すくいや、みかんの詰め放題、パイオニアポークや新発田牛の串焼き販売、女性部特製の「北新潟豚汁」の振る舞いなども行われ、隣接の新発田営農センターではシャカシャカおにぎりづくりやバターづくりの体験も実施。できたてのバターはじゃがバターにして試食会、おいしそうにほおぼる姿が見られました。



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。



開店前からたくさんの方が列を作りました



女性部では特製の「北新潟豚汁」を提供



シクラメン生産者の吉井さんによる対面販売



できたてのバターでじゃがバターを楽しんでいました



みかんの詰め放題



出荷者によるご飯のおともや漬物の試食コーナー



居合わせた直売所出荷者が新米購入者をお手伝い



パイオニアポークと新発田牛の串焼き



47都道府県の特産品グミで国消国産PR

北越後地区 2024.11.20

地域の信頼性を確実にし、健全経営を目指す「農事組合法人 五十公野」 設立

「質実剛健にして地域社会に貢献」を経営理念とする農事組合法人が新発田市五十公野地域に設立されました。基盤整備が完了し3年前から法人化を検討。高齢化、後継者不足、設備投資など諸課題を抱えた各農業者が一法人になり、作業効率向上とコスト低減による経営改善に取り組みます。またJAが運営委託する五十公野ライスセンターを利用することで、設備投資面でコスト削減に繋がるメリットがあります。

同法人の熊倉保代表理事は「法人化しても組合員の高齢化は避けられず、法人を健全に維持・発展させていくためには、若い人材の確保が必要です。生活できる収入が確保され魅力ある農業に向け一同努力し、就労したいと言われる法人を目指したい」と話します。



2024.11.20

初冬直播き

水稻種子の初冬直播き作業研修会を関川村で行いました。管内はもとより県内・外からの生産者も含め、約70人が参加しました。初冬直播きは、降雪前の11月～12月に圃場に直接播種し、越冬させて春に芽を出させる技術です。春作業を前倒しで行うことで、作業分散や省力化が図れます。

研修会では、この技術に取り組み4年目となる(有)上野新農業センターの実績や、品種等による播種時期の違い、肥料の種類などが紹介されました。

担い手によって課題や悩みは異なります。JAとして、それぞれに適した栽培技術情報を提供し、営農指導でサポートしながら地域課題を一緒に乗り越え持続可能な農業を目指していきます。



スリッパローラーシーダーを使って施肥、耕起、播種、鎮圧を1行程で行います

北越後地区 2024.12.7

高品質・良食味米生産実証会表彰

JA北新潟北越後地区稲作部会は、令和6年度の高品質・良食味米生産実証会表彰式を新発田市で開催しました。最優秀賞(会長賞)には、加治地区上草荷の石井重一さんが選ばれました。

生産実証会表彰は、部会員相互の研鑽を通じ、生産技術や生産意欲の向上を図ることを目的に行っています。

◇個人の部(敬称略)

▽最優秀賞=石井重一(加治)▽優秀賞=株式会社いたやま純心村(川東)、青木一茂(新発田)▽優良賞=星野敬一(川東)、川崎義明(新発田)、布施喜章(菅谷)、鈴木康弘(金塚)

◇団体の部(敬称略)

▽1位=下大友集落稲作部会(川東)▽2位=稲作部会新発田支部(新発田)▽3位=稲作部会松浦支部(松浦)



最優秀賞の石井さん(下右から3番目)参加した同部会員とJA関係者ら

かみはやし地区 2024.11.28

神納小学校3年生「しいたけ食育授業」

11月28日、村上市立神納小学校3年生29人が磯部農場を訪れ、原木シイタケ栽培の見学と収穫体験を行いました。6月にハウスを見学して以来2回目の訪問となりました。

シイタケ発生棚では、農場長の磯部正貴さんが発生の様子や発生棚加温用薪ストーブについて紹介。児童は原木の運搬に使うレールに興味を持ち、何に使うものなのか質問していました。

その後、ハウスで収穫体験を行い、ハウス周辺の里山の落葉樹と常緑樹を見ながら、常緑樹ではシイタケ栽培ができないことを教わりました。最後に磯部さんからシイタケのアヒージョが振る舞われ、児童は「美味しかったので家でも作ってもらって食べたい」と笑顔を見せていました。



シイタケ収穫体験

アヒージョの振舞い

北越後地区 2024.11.17

華道家 假屋崎省吾さん 暖かい心と花で来場者迎える

新発田市にある蔵春閣で「華道家 假屋崎省吾世界展in蔵春閣」が開催され、期間中多くの来場者が会場に足を運びました。展示会は華道歴40周年を迎えた假屋崎省吾さんが歴史的建築物に挑むことをテーマとして開催されたもので、蔵春閣の絢爛豪華な空間と假屋崎さんが作り出す芸術的な作品が見る人の目を魅了しました。当JAは特産品であるオリエンタルユリとカーネーションを提供させていただきました。

假屋崎さんは「農家のみなさんは大変な思いをして生産されている。花にはパワーがあり、喜んでもらえる。これからも花を伝え続けてほしい」と話しました。メイン会場となる2階大広間入り口には假屋崎さんが感謝の気持ちと来場者を迎えるメッセージが込められたハートとピンクのオリエンタルユリで飾られた作品が展示されました。



心を込めた作品を前に笑顔を見せる假屋崎省吾さん

にいがた岩船地区 2024.11

村上茶手揉保存会 全国品評会で最高位・農林水産大臣賞

村上市の製茶業者でつくる「新潟県村上茶手揉保存会」の会長で富士美園社長の飯島剛志さん(49)が出品した手もみ茶が、7月に静岡県で開かれた「第32回全国手もみ茶品評会」で1等1席(1位)となり、農林水産大臣賞に輝きました。出品数は14都府県から100点。約20haの小さな産地である「北限の茶処」が、静岡県や埼玉県などの有名産地を抑えての最高位受賞で、11月に表彰を受けました。

品評会への出品は、常盤園社長だった故矢部徹也さんや飯島さんらが平成15年から毎年出品。矢部さんが亡くなった後は、飯島さんと常盤園の跡を継いだ矢部智弘さん(38)を中心に挑戦を続けてきました。1等には過去4回選ばれていましたが、1等1席は初めてです。

手もみ茶は、厳選して摘み取った茶葉を、遠火にかざされた焙炉と呼ばれる専用の台の上で6時間ほど休まず揉み続けます。

今回使った茶葉は常盤園の茶畑で摘み取ったもので、気候に合わせて寒冷紗で覆う期間を長くするなど、栽培を工夫しました。

飯島さんは「若手の育成も含めて続けて賞を取れるようにしたい。手もみの技術を機械による製造技術の向上にもつなげたい」と話しました。

JA直売所「村上よれっしゃ・こいっちゃん」でも、両茶舗のほか、村上市内茶舗の村上茶(煎茶等)を販売しています。

1等1席に輝いた手もみ茶。入札では1キロ111万1,111円の値がつけました



にいがた岩船地区 2024.11.26

JA北新潟畜産部会(岩船地区) 枝肉共励会表彰

JA北新潟畜産部会(岩船地区)は、令和6年度同部会枝肉共励会の表彰式を村上市で開きました。最優秀賞には菅原健一さんが輝きました。

共励会には去勢21頭、雌3頭の24頭が出品され、5等級21頭、4等級3頭と、村上牛(格付け4等級以上)の認定率は100%で、平均キロ単価は2,717円でした。

最優秀牛のキロ単価は3,034円。枝肉重量597キロ、ロース芯面積101平方センチ、歩留まり80.7%など、いずれの数値も高水準でまとまっていた。

▽最優秀賞=菅原健一▽優秀賞=漆間平、(株)santaふあーむ▽優良賞=小野武広、菅原健一、(株)santaふあーむ(敬称略)



畜産部会(岩船地区)の山賀治彦会長から最優秀賞カップを受け取る菅原さん(右)

にいがた岩船地区 2024.11



村上茶手揉保存会の飯島さん(左)と矢部さん



手もみ製茶の様子(5月9日) ※村上茶手揉保存会提供

2024.11.23

### 令和6年JA共済連新潟 交通安全ポスターコンクール 円山修平くん(加治川小5年)が「県教育長賞」受賞!

新潟県JA共済小・中学校交通安全ポスターコンクールの表彰式が新潟市で行われ、当JA管内からは、新発田市立加治川小学校5年生の円山修平くんが県教育長賞を、新発田市立東豊小学校6年生の金子寛くんが銅賞を受賞しました。

今年の同コンクールには、130校から609点の作品の応募がありました。県教育長賞を受賞した円山くんの作品は全国コンクールに進みます。

円山くんは「学校へ行く途中の横断歩道で、ボランティアさんがいつも見守ってくれるので、感謝する絵を描こうと思いました。人の笑っている表情に力を入れたことと、色塗りをはみ出さないように気をつけました。これからも交通ルールを守って、止まってくれた運転手さんにお礼を伝えていきたいです。思いやりのある地域社会になってほしいです」と話しました。



県教育長賞を受賞した円山くん



円山修平くんの作品



金子寛くんの作品

2024.11.21

### 交通安全誓い、署名を村上警察署に提出

役職員・社員682人の交通安全宣言署名を村上警察署に提出しました。磯部浩好専務は安全運転を心掛けることを誓い、阿部博署長へ署名を手渡しました。

JAでは、今後も交差点はしっかり止まり左右を確認する、運転中は携帯電話を使用しないなど基本的なルールを守り、安全運転を心掛けてまいります。



▲署名を掲げる阿部博署長(左)と磯部浩好専務

2024.11.9・10

### 年金に関する疑問を解消 年金相談会開催

11月9日、10日の2回に分けて当JA本店で年金相談会を開催しました。金融共済部で社会保険労務士の児玉修哉次長が相談役を務め、主にこれから年金を受給される60歳代の方々20名が参加しました。

相談会では年金の受給手続きや受取見込額についての相談が多く、労働・社会保険制度に関する相談や悩みにもお答えしました。講師を担当した児玉次長は「ご自身の年金について不安のあった方も、相談したことで疑問が解消され、皆さん喜んで帰られました」と振り返りました。



北越後地区

2024.12.1

### ふれあい市加治店 お客さまとふれあい、幕を閉じる

ふれあい市加治店が最後の営業を終えました。最終日となったこの日も多くのお客さまに足を運んでいただきました。村田研悦経営管理委員は「旧加治農協時代から30年近く営業させていただき、大勢のお客さまにお世話になりました。今後はこたまま~やでのご利用をお願いします」と話しました。

代表を務めた川崎陽子さんは「出荷者同士のふれあいはもちろん、お客さま同士のふれあいがあったこともよかった」とこやかに振り返りました。お客さまは「また会いましょう」「お元気だね」などの声を掛け合いながら、最後の買い物を楽しみました。



北越後地区

2024.11.20~22

### 「きたっち」が地場産農畜産物をPR 新発田市給食週間

当JAMスコットキャラクター「きたっち」が、新発田市の給食週間に合わせ、給食の時間に市内小学校3校を回り、地場産の農畜産物をPRしました。

JAでは毎年、直売課を通して同市内の学校給食へ年間約30品目の地場産農畜産物を提供するなど協力。「きたっち」は、より地場産農畜産物に興味を持ってもらおうと足を運びました。

永倉弘子栄養教諭は「『きたっち』の力も借り、地元には米をはじめ、身近においしくよい食材があることを知ってほしい。そして地元を好きになってほしい」と話しました。



栄養教諭と一緒に地場産農畜産物を紹介

各教室を回り児童たちと触れ合いました

※写真はいずれも新発田市立東小学校

北越後地区

2024.12.3

### インショップ協議会

インショップ出荷者交流会が開催され、出荷者21名が出席しました。インショップは管内のスーパーに置かれたJAのコーナーで、新発田市内ではウオロク5店舗・イオン2店舗に90名の出荷者が毎日新鮮な地場産物を出荷しています。

交流会では生産する農産物の種類や出荷体系などから3つのグループに分かれ、おすすめの商品やうまくいかなかった品目、栽培の工夫などについて話し合いました。

グループの出荷者同士がそれぞれアドバイスをしあって、次年度にうまくつながらよう情報共有しました。



インショップ出荷者さんです。いつもおいしい農産物をありがとうございます

北越後地区

2024.11.19

### 豊浦小学校 地元特産品「小坂梅」料理体験

新発田市立豊浦小学校3年生が「豊浦発!おいしさまん!!」の学習として特産品の小坂梅について学び、おにぎり作りを通して料理体験を行いました。

地元の梅団地で小坂梅を始めとする梅を栽培する野崎由紀子さんが講師を務め、小坂梅の栽培や、小坂梅の実の特徴を説明しました。小坂梅は種が小さく果肉が柔らかいため、「梅干しにすると最高!」ということでした。

小坂梅で作られた梅干しを使ったおにぎり体験では、炊き立ての新米コシヒカリに小坂梅の梅干しを入れて自分たちでおにぎりを作りました。梅干しを口にしたら「すっぱくて、その後甘くなっておいしい」と話していました。





Instagram やってます!  
@kitaniigata  
seisounenjyoseibu  
#ja北新潟



## JA北新潟青壮年部お米コンテスト審査会

JA北新潟青壮年部は、令和6年産コシヒカリを対象に実施した食味コンテストの最終審査会を、12月11日に新発田営農センターで行いました。

コンテストは旧JA北越後時代から数えて3回目。青壮年部やJA女性部の代表、JA役職員14人が最終審査に残った5点の「見た目」「香り」「旨み」「粘り・硬さ」についてそれぞれ5段階で審査しました。

審査員の皆さんは、ご飯を味わいながら目をつむったり、腕を組んだり、真剣に吟味していました。青壮年部の倉島翔部長は「食感や味が違い点数をつけるのが難しかった。来年以降もコンテストを続け、部員のモチベーションアップにつなげたい」と話しました。

審査結果は1月18日の表彰式後、青壮年部・女性部のSNSで発信する予定です。



ご飯は全て同じ条件で炊かれました



審査員たちが吟味しそれぞれのご飯を5段階で評価しました

## JA北新潟女性部胎内地区 防災講習会

JA北新潟女性部胎内地区は12月7日、胎内支店でもしもの災害に備えることを目的に防災講習会を開きました。防災士による講演と女性消防隊によるAED・心肺蘇生の指導を受け、米袋で防災スリッパを作成。胎内地区の部員31人が参加しました。

胎内市総務課防災対策係で防災士の小熊龍司さんは自身も酒田市の災害ボランティアをした経験から「ハザードマップで自宅の危険度を確認し家族と話し合い常に防災意識をもっていただきたい」と話しました。その上で事前の備えとして、耐震診断や家具の転倒防止対策、備蓄品等について学びました。

女性消防隊からはAED、心肺蘇生の指導を受けた後、4つの班に分かれて実際に体験しました。多くの質問が上がり熱心に取り組みました。

災害時に役立つ防災スリッパは本来新聞紙で作るところを、米袋(一空袋(いちあきたい))で作成し丈夫な米袋の魅力を伝えました。

参加した部員は「実際にやってみて力の入れ方がわかって良かった」「また防災講習会があったら参加したい」と、好評の声が多く寄せられました。

女性部では今後も地域とくらしを守る活動に積極的に取り組んでいきます。



防災士の小熊さんからお話しをお聞きました



女性消防隊から心肺蘇生の指導を受けました



苗作り中の管理の良しあしが、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起こり、栄養生長と生殖生長が同時に進みます。葉菜類では種まきの時期によってはとう立ちが問題となり、収穫の成否に影響します。

### 【育苗用土の条件】

- 限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土(培土)が必要です。
- 水はけ(排水性)が良く、水持ち(保水性)、肥持ちに優れること。
- 生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性~中性(pH5.8~7.0)であること。
- 病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。
- 土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。

なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が便利です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

### 【苗作り中の管理】

#### (1) 温度

果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類の苗作りは気温の低い季節となるので、暖かい場所やトンネル内の育苗にします(表1)。

#### (2) 光

苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒冷しゃなどで遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。

#### (3) 水分

セルトレーやポット育苗では用土が少ないため、頻りに灌水(かんすい)が必要になります。用土の乾き具合を灌水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリでは灌水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめに灌水します。しかし、苗作りの後半には、苗の徒長を抑えるためにやや乾燥気味に管理します。

#### (4) 慣らし

植え付け前に外気に慣らすことを馴化(じゅんか。※順化とも)といいます。手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやります。

#### (5) 植え付け

果菜類は晩霜の恐れのない時期(平均気温16、17度以上)を目安に、逆算して播種(はしゅ)日を決めます(表2)。

### 【良い苗の選び方】

- 良い苗を購入するには、次の点に注意して選びましょう。
- 子葉が付き、莖が太く、節間が詰まって下葉は厚く、緑が濃くがっしりしているもの。
- 病気や害虫が付いていないもの。
- トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。
- トマト、キュウリ、ナスなどの接ぎ木苗は病気に強い台木が使われているので、値段が少々高くても作りやすい。
- ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの(図1)。

表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

野菜名	最高限界(度)	日中(度)	夜間(度)	最低温度(度)
トマト	35	20~25	8~13	5~8
ナス	30~40	23~28	15~18	10~15
ピーマン	32~35	25~30	15~20	12~15
キュウリ	35	18~25	12~15	8~12
スイカ	35	23~28	13~20	10~13
メロン	35	20~25	10~15	8~10
カボチャ	28~35	20~22	10~15	8~10

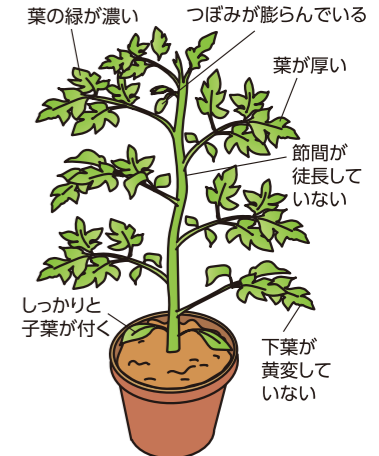
参考:長野県「野菜栽培指標」

表2 主な果菜類の育苗日数 ※

野菜名	種まき時期	育苗日数	苗の大きさ(本葉数)
トマト	3月上旬~	60日前後	7、8
ナス	2月下旬~	80~90日	10~12
ピーマン	2月下旬~	80日前後	10~12
キュウリ	3月下旬~	30日前後	2、3
スイカ	3月下旬~	30日前後	4、5
メロン	3月下旬~	30~35日	3、4
カボチャ	3月中旬~	30日前後	3、4

※中間地での例 参考:タキイ種苗ウェブサイト「家庭菜園 野菜栽培マニュアル」

図1 良い苗の選び方(例トマト)





## コミュニティ manma



村上市  
菅原 芽依さん(17)・菅原 琉衣さん(15)



日本選手権で表彰台を決めた芽依さん(左)と琉衣さん(右)

昨年10月に行われた「第7回マイナビ日本スケートボード選手権大会」で姉の芽依さんが優勝、妹の琉衣さんが3位に輝きました。この結果を受け、2人ともワールドスケートジャパン(WSJ)の2025年強化指定選手に選ばれました。

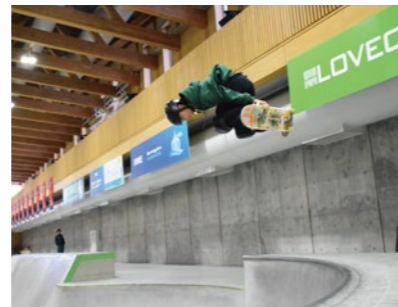
芽依さんは直近の9月にローマで行われた世界選手権でも4位。徐々に実力をつけての日本選手権優勝です。

芽依さんがスケートボードを始めたのは小学1年生の時。最初は「習い事」の一環だったそうです。琉衣さんもその頃に一緒に始め、現在の村上市スケートパークが完成するまでは、前身の日本海スケートパークを拠点に腕を磨いてきました。

芽依さんは「まずは世界大会で結果を出すこと」と、琉衣さんは「姉妹でオリンピックの表彰台に立ちたい」と目標を話してくれました。



練習で技(リントゥ)を決める芽依さん(神奈川県鶴沼・ハグライドパーク)



バックサイドエアの練習をする琉衣さん(村上市スケートパーク)

趣味で毎日に彩りを!  
わたしの元気のもと

いじみの  
五十公野  
モルック  
クラブ



見学・体験はいつでも受け入れています。  
(五十公野コミュニティセンター TEL:0254-26-8139)



モルックは簡単なルールで年代や男女問わず、誰もが楽しむことができるフィンランド発祥のスポーツです。モルックと言われる木製の棒を投げて12本のピンに当てて、先に50点ぴったりで得点したら勝ちです。基本フォームは下手投げで、狙いを定めて緩やかな放物線を描くように投げます。うまく当たると気分がいいそうです!

毎週水曜日に五十公野コミュニティセンターで練習を重ねる五十公野モルッククラブは、始めて1年ほどの方が多いです。お互いに教え合ったり、チームで相談することがコミュニケーションにつながります。

### 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

12月・1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。

## ふらり北新潟!

国指定史跡 村上城跡 鎮座  
ふじもと 藤基神社

村上市三之町11-12

徳川家康の異母弟とされる、内藤信成を祭神として祀った神社です。信成は、武田信玄と戦った三方ヶ原の戦いで、殿を務めるなど武勇で知られ、内藤家村上藩の藩祖でもあります。

社殿は日光東照宮と同じ権現造りで、本殿と拝殿が石の間でつながっている特殊な建築様式になっています。なんと見ものも地元の名工・有磯周齋が手掛けた彫刻。籠彫りと呼ばれ、内部まで彫刻を施した立体的な彫刻技法で仕上げられています。

御朱印などを求めて全国から参拝者がある同神社。小島盛和宮司をはじめとした神社の皆さんが、丁寧に案内してくれます。初詣もぜひどうぞ。



社殿は総ケヤキ造り。社殿彫刻は有磯周齋の傑作と言われています



祭神である内藤信成の錦絵。三方ヶ原の戦いの様子を描いたものです



藤基神社の御朱印と御城印。季節限定の御朱印もあり、すべて手書きです。初穂料は500円



本殿から拝殿に続く石の間。これも日光東照宮と同じ造りです



毎月1日の参拝者には無料で塩と神を頒布しています



神社の授与所



詳しくはWebサイトへ



笑う門には  
“福と健康” 来たる  
!(^^)!

村上総合病院 健診センター 保健師 佐藤 茜

日本には「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑いが幸せをもたらすとされています。また、笑いが生理的・心理的にも効果があることは、数多くの研究によって明らかになってきています。さて、みなさんは「笑い」にどんな効果があるか知っていますか。

笑いの科学の父とよばれている、ウィリアム・フライは次の効果を確認しています。エンドルフィンというホルモンや鎮痛剤のような働きをする脳内物質を分泌すること。また、実験によつて20秒の大笑いが、たとえそれが作り笑いでも心拍数が倍増した状態が3〜5分続き、大声で笑うことがよい運動になるとも明らかにしています。他にも血液の循環がよくなる、免疫がアップする、幸せホルモンが分泌されるなど多くの効果があります。笑うことは心と体の健康とつながりがある大事な

ことだと気付かれますね。ある企業では健康経営の一環として担当者が笑いを提供する取り組みをしているそうです。笑いを提供し職場に笑顔が多くなることでいきいき度アップにつながっているそうです。現代、笑いが働く上でも大事になってきています。

最後にこんな情報をお伝えします。子供は1日に400回も笑うのに対して大人は10〜20回、なんと70代ではたったの2回と年齢が増すにつれてどんどん減っていきま





今月の一皿  
山北地区の郷土料理 「わさび」



塔下集落 大谷沢集落  
富樫 悦子さん 本間 廣子さん

新潟の郷土料理であるのっぺ。9月号でも村上の「大海」をご紹介しましたが、地域ごとに様々な特徴があります。山北地区には灰汁巻き、赤かぶ漬などの郷土料理がありますが、山葵の辛みを効かせた煮物「わさび」をお正月や人が集まる時に行事食として作ります。初めてお聞きになる方も多いでしょうか。

山北地域で伝わる「わさび」は、主に山葵が大きくなる秋口から春先にかけて、正月や祭り、法事などの人が集まる時に作られ、春先には花山葵を使って作られます。ツーンとした辛みがなんとも言えないこの地域ならではの味わいです。



わさび

材料 (量はご家庭のお好みの量で)

- 山葵・干シイタケ (戻しておく)・ゴボウ・ニンジン・竹輪・ナルト (飾り用)・糸コンニャク・タケノコ・鶏肉・かつおだし・薄あげ・いくら (あれば飾り用として)・みりん・酒・醤油

作り方

- ①具材を適当な大きさに切り(各家庭で好みのサイズに切ってください)、かつおだしを入れた鍋で柔らかくなるまで煮る。
- ②火が通ったら、醤油、みりん、酒で味をつける。粗熱が取れたら冷蔵庫や涼しい場所で冷やしておく。
- ③山葵はよく洗い、茎と葉を3センチほどの長さに、根の部分は薄切りにする。
- ④90度のお湯にカットした山葵を根、茎、葉の順に入れ、くるくるとかき混ぜて、良い頃合いにザルに揚げ、水をかけて素早く冷やし、水気を切る。
- ⑤良く冷やした②の具材に、④の山葵を混ぜて辛みが飛ばないように密閉し、半日ほど置く。(フタをするか、ラップをかける)
- ⑥半日ほどして具材に山葵の辛みが出れば完成!

大谷沢集落では「わさび」を作るために山などで山葵を育てているそうです。ない方はある方に分けてもらい冷凍しておくそうです。本間さんと富樫さん曰く、山葵の「ころし具合」や入れるタイミングで「わさび」が成功するかどうかが決まるそうです。辛みが残れば成功。辛みが消えたり、苦くなれば失敗だそうです。本当の「わさび」ではないかもしれませんが、山葵がなければ練りワサビを入れて代用して作ってみては。



編集後記

あけましておめでとうございます。

以前、「新年あけましておめでとうございます」と、文章にして載せたことがあり、「間違いだ」と指摘を受けたことがあります。明けましてとは旧年が明けたという意味で、新年が明けたというのとはおかしいとのことでした。耳になじんだ言葉で、それまで気にしたことなかったのですが、その通りだと納得。しかし、一応確認と思ってネットで調べたら、某公共放送の解説で「広く使われているので誤りとは言えない」とありました。日本語ってよくわからない……。 (K)

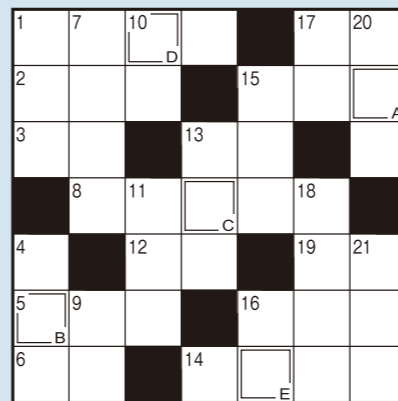
読者の声

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



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

- 1 宝船の絵を枕の下に入れておくといふものが見られるとか
- 2 窓を開けて取り込みます
- 3 カード式のホテルもあります
- 5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- 6 きねと臼でつくもの
- 8 「本の虫」と呼ばれることも
- 12 七草を入れて炊くことも
- 13 初詣で一年の——を祈った
- 14 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- 15 マスカラを付けるところ
- 16 脊椎動物にはあります
- 17 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 19 耳が冷えないようにイヤ——をつけた

タテのカギ

- 1 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- 4 サトイモの親芋のまわりにできます
- 7 コートなどに用いる毛織物
- 9 ここで話していても——があかないから見に行こう
- 10 しんしんと降り積もるもの
- 11 箱根駅伝は10——計217.1kmで競います
- 13 さんずい、うかんむりなど
- 15 ほうきに掛けて飛べるとか
- 16 10を3回かけ合わせると
- 17 縁起をかついで食べる受験生もいます
- 18 おせち料理に入れる紅白の食材といえ
- 20 チャールズ・チャップリンは——の王様です
- 21 可燃ではありません

先月の答え



「聖歌隊」

応募方法

ハガキまたはメールで、

- ①パズルの答え ②住所・氏名・年齢・電話番号
- ③広報誌へのご意見・ご感想、来月のテーマ「こたつ」についてのエピソードを記入しご応募ください。

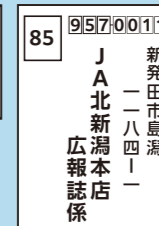
■あて先 〈ハガキ〉〒957-0011 新発田市島湯1184-1 JA北新発本店 広報誌係  
〈メール〉info@ja-kitaniigata.or.jp

■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



- ①パズルの答え
- ②住所・氏名・年齢・電話番号
- ③広報誌へのご意見・ご感想、来月のテーマ

■応募締切

当月25日 (消印有効)

読者の声

今月のテーマは「餅」です。

生産者を訪ねて 若い人たちが頑張っている記事を読むのが楽しみです。(70代男性 新発田市)

表紙の写真 北新保の「やわ肌ねぎ」柔らかくて本当においしいですね。ネギは料理には幅広く利用できるのが便利です。特に鍋料理などには絶品、味噌をつけて酒の肴にするのも最高です。(70代男性 村上市)

まんまの台所、いつも興味深く拝読しています。シンプルだけど、ためになる料理レシピを楽しみにしています。(50代女性 新発田市)

村上市の神林地区の砂丘地を通ると風に乗ったネギの香りが感じられる日があります。私も見様見真似でネギ栽培をしました。小春日和の1日を利用し収穫しました。上手にはできませんが、自分で育てて食す幸せを感じます。(60代男性 村上市)

家庭菜園と健康コラムとても参考になります。毎号楽しく読んでいます。色々な情報や料理レシピを参考にさせて頂いています。12月号のネギのレシピに挑戦したいです。(80代女性 新発田市)

我が家では年末に地元のこがねもち

ります。カップラーメンにネギ丸ごと一本トッピングはやってみたいと思います。(80代女性 村上市)

お餅が余ったらぜひ手作りおかしを! お餅を2ミリラいの薄切りにしてパットに並べ72時間(3日間)乾燥させ、フライパンで少量の油とともにじっくり焼きます。ふっくらしてきて焼き色がついたら完成。砂糖醤油を絡めて出来立てをバリバリと! 72時間の待ちがポイントです! 余る前に作っちゃうくらい大好きです。(50代女性 新発田市)

子供の頃はお正月の餅を祖父と父が杵と臼で搗いていました。蒸した糯米がだんだん餅になるのが面白くて、ずっと見ていました。出来立てのお餅を少し食べさせてもらえるのも楽しみでした。それから時代が過ぎ、「もちつき機」が出たときは、びっくりしました。今はホームベーカリーの「もちをつく」ボタンで手軽にもちがつけます。もちのつき方も時代とともに変わりましたね。(60代女性 村上市)

生まれ初めて「とち餅」を食べました。新潟市内生まれの私にとっては、初めての体験。びっくりおどろき美味しかったです!! (60代男性 村上市)

でもちつきをします。都会に住む子供と孫に送るのですが、買った餅とはひと味違いと大好評です。(60代女性 村上市)

小さい頃、歯の生え変わったばかりのこと。母がお供えの堅い餅をイロリで焼いてくれました。かじったら生えたばかりの歯がポロリ、血は出るし痛いし、苦い思い出です。(80代女性 新発田市)

ねぎ生産者の記事を興味深く読みました。生産者の想いが伝わり、地場産の購入を意識して生産者を応援しようと思いました。(50代女性 新発田市)

長ネギが無性に食べたくなりました。(男性 関川村)

小さい頃に祖母がつきたてのお餅で雑煮を作ってくれたことが今でも忘れられません。子どもが餅を食べられるようになったら、つきたての餅で雑煮を作ってあげたいです。(20代女性 新発田市)

生まれ初めて「とち餅」を食べました。新潟市内生まれの私にとっては、初めての体験。びっくりおどろき美味しかったです!! (60代男性 村上市)



## 直売所通信

期間中3,000円以上のお買物で  
JA北新潟の地場産品が当たる♪

最新のイベント情報掲載の  
カレンダーは  
こちらから



# 冬の地場産応援 キャンペーン

冬も美味しい  
地場産を買って  
地元農家さんを  
応援してね!



キャンペーン期間

令和7年1月5日(日)~2月28日(金)

30名様

### スタミナ賞

村上牛または新発田牛  
ステーキ2枚セット  
(村上牛は150g×2枚入)  
(新発田牛は200g×2枚入)

50名様

### フレッシュ賞

おススメ地場産品  
3,000円相当

70名様

### またきて賞

JA北新潟直売所  
商品券1,000円分

### 応募方法

#### ステップ1

各直売所の  
レシート合計でも  
応募できます!



JA北新潟の  
直売所レシートを  
3,000円分集める

#### ステップ2



応募用紙に貼って  
直売所の応募箱へ投函

#### ステップ3



抽選で当選した方に  
地場産品をプレゼント!

※当選者は3月22日(土)に店内ポスター掲示にて発表とさせていただきます。  
※お預かりした個人情報は、当キャンペーンの抽選以外には使用しません。

前回は好評で沢山のお客様にご参加いただきました。  
今回は好評につき、当選本数を増やして実施します☆  
ぜひご参加ください!

新発田直売所



胎内直売所



村上直売所



manma!北新潟

JA北新潟

2025年1月発行

広報誌

1月号

北新潟農業協同組合  
〒957-0011 新潟県新発田市島湯1184-1  
編集:企画総務部組織広報課  
TEL 0254-26-2600 FAX 0254-22-4979  
HP <https://ja-kitaniigata.or.jp/>



HP

耕そう、大地と地域のみらい。

JA北新潟