

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

# 3

月号

2025

Vol.13

 JA北新潟

## ベテラン農家が紡ぐ風土 越後姫産地で就農



### Contents

Farmers Stories File.11

- 越後姫生産者 五十嵐 友さん.....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.....14



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JA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。

# 培われた知恵を受継ぎ 始まる新たな物語



越後姫生産者

新発田市藤塚浜  
いからし ゆう  
五十嵐 友  
さん(36)

File. 11



### 新規就農を目指し

新発田へ

新潟県のブランドいちご「越後姫」の開発段階から協力し、ブランドを大切に育て、その栽培技術を惜しみなく共有してきた紫雲寺地区。就農希望者を受け入れ、その技術を伝えて独立へ向けたサポートを行う土壌がある。田上町出身の五十嵐さんも新規就農を目指し、越後姫の栽培技術を学びに新発田市に移住した1人だ。

2月初めの高設栽培のハウスの中は、越後姫の「一番果」の収穫が始まったばかり。農業は好きかという質問に、五十嵐さんは「好き」と答える。

### 越後姫で念願の独立

サービスマンを退職後、ブランク期間に同級生の農園の手伝いを頼まれたのが、就農のきっかけとなった。国の「農の雇用事業」の研修制度を利用し、同級生のもとで3年間、水稲や果樹、ネギなどの園芸を学んだ。「一から育てたものが最後に『作品』になる。充実していて楽しいしかなかった」と振り返る。

研修当時からネギを中心にした園芸品目での「独立」は頭にあったものの、世襲が基本の地元では新規就農の前例がなく当地での就農を断念。近隣市町村でも就農の可能性を探ったが、雪深い地域では水稲に頼らずに

ネギなどの露地栽培だけでは経営が難しいことを伝えられた。「新発田なら越後姫をベースにして、ほかの品目もつくれる」とも。JAや行政による新発田市の就農支援窓口に相談し、越後姫の研修のために紫雲寺地区に移り住んだのが令和3年9月。JAに研修の受け入れ先を紹介してもらい、丸2年栽培について学んだ。「師匠には、いろいろなことを理論的、具体的に教えてもらった」と語る。令和5年に念願の独立を果たし、昨年は新たな品目としてネギも作付・収穫した。



### 「誰よりも

おいしいものを

つくりたい」

現在、越後姫の2棟のハウスでは、2作目の収穫を迎えている。

昨年産は、1年目にしては思ったよりも収量が上がったという。「うれしかったというのもあるが、味や品質の面で理想ではなかった」と五十嵐さん。「単純につくり終えてみて、もっとできたいと思う」

今はまだ「半人前」と言う。師匠からのアドバイスを受け、次作の課題も見つかった。「生産者として最高のものをつくってお客さまに提供することが大事。たとえ良いものが出来たとしても次はもっと良いものを提供したい」と先を見据える。

性格は負けず嫌い。「誰よりもおいしいものをつくりたい。誰よりもたくさん収穫したい」



あぐりログを導入  
(ハウス内の温度や湿度などの環境データを測定する装置)



2025.1.31

### 合併記念 お米グランプリ表彰式

JA北新潟産米の食味と品質向上を目的に実施した、お米グランプリ「N-1(エヌワン)」の表彰式を行いました。

一般米と岩船米の2部門が設けられ、一般米には53人、岩船米には25人の応募があり、厳正な審査の結果、一般米と岩船米の各上位3人が表彰されました。

合併記念として初めて行われたコンテストで、タイトルの「N」は新潟と北の頭イニシャル、「1」は1番とワンチームを意味します。参加資格はJA管内に住所があり、JAに出荷した生産者で、品種はコシヒカリBLとしました。

受賞者は次の通りです(敬称略)

【一般米の部】最優秀賞=栗山美紀(新発田市中々山) ▼優秀賞=築井安一(同上羽津) ▼優良賞=(株) 白鳥生産組合(胎内市羽黒)

【岩船米の部】最優秀賞=余語昭宏(関川村深沢) ▼優秀賞=小田徹(村上市飯岡) ▼優良賞=農事組合法人ホクシン(同北新保)



写真中央 余語三岬さん(代理)、中央左 栗山さん



炊き立てを試食し、審査しました

2025.1~2

### 集落座談会始まる

令和6年3月1日に合併したJA北新潟初となる集落座談会が1月25日から2月27日にかけて管内各地の約250会場で行われました。集落座談会は、直接組合員のみなさまの声を聴き、今後のJA事業に生かすための重要な取り組みです。

座談会では、JA役職員が、令和7年度の各事業計画の基本方針や重点事項などを説明し、各会場からはさまざまな意見、要望をいただきました。



胎内支店会場の様子

2025.1.23

### 将来の自分の姿をイメージ 女性農業者スキルアップセミナー

JA北新潟みらい塾のメンバー、堀川紀子さんと赤塚友美さんの2人が、新潟市で開かれた「女性農業者のためのスキルアップセミナー」に参加しました。県内から集まった54人の女性農業者らが、講演やグループワークなどを通して自分が描く将来の姿を再確認しました。

グループワークでは自分の思いや夢を実現するために必要なスキル(キャリアビジョン)をシートに起こし、将来に向けてどうアクションを起こすかをイメージしました。

堀川さんは「キャリアビジョンを描いてみて、普段何となく考えていたことを言語化したことで実際にやるべきことを確認できた」と話していました。



熱心に耳を傾ける堀川さん

ぐるりと管内のニュースをお届けします

# 北新潟 News

2025.2.4



2 飢餓をゼロに

## 米の安定供給へ 「需要に応じた新潟米推進集会」

JAグループ新潟は「需要に応じた新潟米推進集会」を新潟市中央区で開催しました。県内の生産者やJA役職員ら約400人が参加し、令和7年産の取り組み方針を共有しました。

集会には当JAの役職員も出席。JAグループへの主食用米の需要に応え、年間を通して安定供給を図るため、生産拡大と集荷の回復を目指すことを確認しました。



米の安定供給へ向け決意を新たに当JA役職員



新潟米推進集会には県内から約400人が参加しました



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。

胎内地区

2025.1.18

## 稲作部会(胎内地区)研修会

JA北新潟稲作部会(胎内地区)が、令和6年産米の振り返りと、令和7年度に向けた米の品質向上・収量増加を目的に研修会を開きました。

研修会には生産者やJA関係者ら42人が参加。新発田地域振興局の担当者は、昨年、日照不足や豪雨により倒伏が目立った状況から、育苗段階で生育管理を徹底して初期生育を確保することや施肥管理で後期栄養を確保すること、適期収穫など対策をあげました。

佐藤新治部会長は「良い米を作れるよう、穂肥講習会など研修会を年3回くらい計画したい」と話しました。



研修会には生産者ら42人が参加しました

胎内地区 2025.1

### 人参専門部会出荷反省会

JA北新潟人参専門部会は、胎内園芸センターで令和6年産の人参出荷反省会を開きました。生産者や関係者23人が出席。6年産の生産状況や課題を検討し、今年度の生産に向けて意識統一を図りました。

胎内地区は夏人参と秋冬人参、加工業務用人参合わせて約36ヘクタールを栽培し、出荷量1,000トン、販売金額9,400万円と、県内一人参産地です。

当日は、生育状況や病害発生状況などを振り返り、進めている優良品種選定試験結果などから、次年度に向けた取り組みについて議論しました。



反省会では、次年度へ向けた取り組みについて議論しました

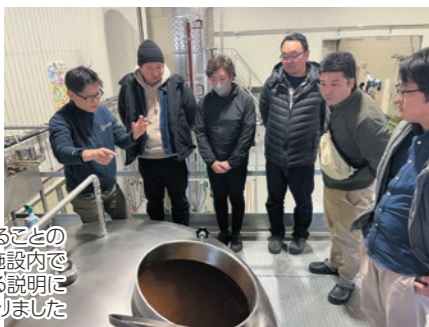
胎内地区 2025.1.21

### ウイスキー蒸留所を視察 胎内青年部

JA北新潟胎内青年部は、農業の可能性や視野を広げることを目的に、9人が参加して村上市にある「吉田電材蒸留所」で視察研修を行いました。

「吉田電材蒸留所」は、日本初のクラフトグレーンウイスキー専門の蒸留所で、デントコーンや蕎麦、地元の穀類などさまざまな穀類を組み合わせた新しいジャパニーズウイスキーを製造しています。

当日は、蒸留所内の見学や、ウイスキーが完成するまでの工程、基本的知識を学びました。佐藤一希部長は「ウイスキーについて貴重な内容を聞くことができた。今後もこういった活動を通して、地域農業の振興に役立てたい」と話しました。



部員は普段見ることのできない施設内で担当者による説明に興味深く聞き入りました

北越後地区 2025.1.21

### ねぎ部会新発田支部 令和6年産出荷反省会

ねぎ部会新発田支部の令和6年産出荷反省会が開かれ、生産者や関係者36名が出席しました。

令和6年産春ネギは暖冬の影響による収穫期のズレから数量が減りましたが、夏、秋冬ネギは、前年より数量が伸び、令和6年産の全体販売数量は271,824kg(前年比119%)となりました。又、他県産の生育遅れなどの影響もあり、新潟県産の需要が高く、平均単価も前年より高い結果となりました。

令和6年産の品質としてはA品率が高く、販売高1億1,455万円(前年比129%)の結果となりました。



にいがた岩船地区 かみはやし地区 2025.2~3

### 温湯消毒

水稻の春作業を前に、水稻種子の消毒が行われています。

神林地区にある水稻種子温湯処理センターでは、岩船米の水稻種子の温湯消毒が2月13日から始まり、3月下旬まで、9品種、145トンの種子を消毒する予定で、現在は「コシヒカリ」の種子消毒が行われています。

岩船米の温湯消毒は、環境に配慮した消毒方法として平成19年から開始。袋詰めされた種子を60度の湯に10分浸して、苗立枯性細菌病、もみ枯細菌病、ばか苗病などの病原菌を殺菌します。

消毒された種子は3月から順次各農家に配送されます。



60度のお湯で10分間殺菌。すぐに水で冷却して脱水し乾燥させます

北越後地区 2025.1.24

### 雪国新潟でレモン栽培に挑戦 ジャンボレモン栽培で話題

JA農産物直売所「新発田こったま〜や」で昨年末から1月にかけて地場産レモンが売り場に並び、中でも大きなレモンがひととき目を引いていました。

生産者は新発田市でレモン栽培を行っている肥田純弥さん。ジャンボレモンは6年前から栽培を始め、今シーズンは40個ほど収穫できました。味は、やや酸味が柔らかいが、しっかりとレモンの風味が感じられるといいます。

肥田さんは他にも一般的なレモンの品種であるリスボンレモンやブラックベリー、山ぶどうなども栽培し、出荷しています。



大きなレモンを手にする肥田さん

胎内地区 2025.1.30

### 「米粉フェア」で米粉の良さをPR 中条小学校5年生

胎内市の中条小学校5年生60人は、胎内市の特産品である米粉を地域の人達に広めたいと「米粉フェア」と題し、自分たちで育てた米から作った米粉と米粉入り麺、作成したレシピ本を地元のショッピングセンターで来店者に配布しました。

米作りは「JA北新潟胎内青年部」が協力。米の加工は地元企業が行い、レシピやポスター・チラシ作成は地元食育団体や大学生にアドバイスをもらいました。

児童らは、来店者に自ら体験したことや授業で学んだ米粉の良さなどを自分の言葉で一歩懸命PRし米粉を手渡していました。



米粉の良さをPRする児童と話を聞く来店客

北越後地区 2025.1.17・18

### 地場産農畜産物に舌鼓 月岡温泉で宿泊プラン「北新潟の日」開催

地域の方に地場産の食材を食することで地域農業への理解を深めてもらおうと、月岡温泉白玉の湯泉慶で「北新潟の日」を開催しました。

特別御膳として準備された当日の献立は「美しき北新潟 新春のおもてなし 世界と未来に誇る北新潟ブランドを使用して」と題され、JA北新潟特産品の長ネギやイチゴ、ニンジン、村上牛、岩船米コシヒカリが使用された旬を感じられる品々が提供されました。

また、受付時にはずれなしの大抽選会を実施し、参加者は職員手作りの米袋エコバックに入れられた景品を嬉しそうに受け取っていました。



北越後地区 2025.1.23

### こったま〜や出荷者・インショップ出荷者 栽培講習会開催

新発田営農センターでこったま〜や出荷者とインショップ出荷者を対象とした栽培講習会が開かれました。講習会には約70人が参加し、農業の正しい使い方などの基礎知識について改めて学びました。

後半は出荷者協議会の中野耕米副会長が講師役を務め、果樹作物の剪定管理のポイントについて説明しました。

参加者は「とても勉強になりました。より高品質な野菜、果物を栽培し、お客様に届けていきたいです」と話しました。



農業機械

# 「春の大展示会」開催

JA北新潟は、農業機械の「春の大展示会」を2会場で開催します。各メーカーの春物新製品が勢ぞろいします。ぜひご来場ください!



新発田農機研修センター会場 (新発田市小舟渡1255)

日時 .....  
**3月7日(金) 9:00~16:00**  
**8日(土) 9:00~15:00**  
 問合わせ .....  
 フリーダイヤル 0120-973-332

村上農機センター会場 (村上市四日市87)

日時 .....  
**3月21日(金) 9:00~16:00**  
**22日(土) 9:00~16:00**  
 問合わせ .....  
 TEL 0254-53-1007

農機センター  
臨時休業のお知らせ

下記日程で臨時休業とさせていただきますので、お知らせいたします。  
 ●新発田農機研修センター 3月10日(月)  
 ●村上農機センター ●荒川農機センター 3月24日(月)

食農教育活動報告

## 1年間の食農教育訪問活動についてご紹介します! ✨

JAでは健全な食と農を次世代に引き継ぐため、食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の食文化や特産農畜産物、農業の果たす役割について興味や理解を深めてもらうため、生産者の方々にもご協力いただきながら小学校等を訪問しました。

食農出前授業

管内延べ14か所の小中学校、特別支援校を訪問し、総合学習や職場体験学習の一環として各地区の地場産農畜産物や農家・JAのお仕事について出前授業を行いました。地元の生産者の方からお話して頂いたり、調理体験を行ったりした学校もあります。



農業体験指導

管内28か所の保育園・小学校・中学校・高校に出向き、児童・生徒の皆さんと学校田の田植え・稲刈りや、花・野菜苗の定植、球根の手植えを行いました。なお、学校田には青年部・青壮年部や生産者の方も協力しました。



シャカシャカおにぎり農産物紹介

管内31か所の保育園・幼稚園・認定こども園等を訪問し、農産物紹介を行いました。各園で「シャカシャカおにぎり作り」が行われる際に、園からの希望により、お米ができるまでの行程や各地区の農産物を紹介しました。各地区女性部も協力しました。



米粉ピザ講師

JA北新潟女性部胎内地区の部員が小学校に出向き、米粉ピザ作りの講師を務めました。胎内市内3つの小学校と粟島浦小学校の子ども達がピザ作りを体験しました。女性部胎内地区では米粉ピザ作りの講師ができる部員を増やそうと、「ごはん・米粉調理グループ」を立ち上げて腕を磨いています。



食農教育訪問活動によって食と農のつながりを学び、地場産の農畜産物を選んでくれることを願います。JAではこれからも地産地消、国産国産を一層進めてまいります。

# JAからのお知らせ

## 地域の食と農を支える人材を募集します 令和8年春採用職員・社員募集要領

JA北新潟

- 採用職種及び人員**  
総合職 10名程度  
「食」と「農」を軸として、地域密着の事業運営をしており、金融、共済、営農販売・指導、農機具の販売整備、車の販売整備、葬儀・法要施行など幅広い分野の中で、地域の食と農を支える職員を募集します。
- 応募資格**  
大学・短大・専門学校を令和5年3月以降に卒業した者、または令和8年3月卒業見込の者
- 応募要領**  
(1) 応募受付期間 令和7年3月1日(土)~3月18日(火)《期間内必着》  
(2) 提出書類  
① 自筆履歴書 (写真貼付、当JA指定様式…当JAホームページに掲載)  
② 成績証明書  
③ 卒業証明書又は卒業見込証明書 (応募時に提出できない場合は後日提出可能)  
(3) 提出先 下記の提出先へ郵送によります。
- 採用試験【大学・短大等卒】**

区分	第1次試験	第2次試験
日時	令和7年3月21日(金) 指定時間内	令和7年3月27日(木) ※該当者に別途通知します。
会場	JA北新潟本店	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Web試験(75分)</li> <li>・能力試験…言語、計数</li> <li>・適性検査</li> <li>※当日の指定時間内であれば受験可能です。</li> <li>●作文…800字以内(テーマは当日指定)</li> </ul>	面接

※Web試験の受験にあたり、使用するパソコンのEメールアドレスが必要となります。  
 ※第2次試験については、第1次試験合格者に別途通知します。

- 採用時期** 令和8年4月
- 勤務条件** (令和8年4月予定)  
(1) 初任給 ①大学卒: 200,800円  
②短大・専門学校卒: 190,600円  
年2回(7月・12月)  
(2) 賞与 家族手当、通勤手当、職務手当等  
(3) 諸手当 年1回(4月)  
(4) 昇給 規程に基づき支給  
(5) 退職金 規程に基づき支給  
(6) 社会保険等 健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険  
(7) 勤務時間  
①一般業務…8時30分~17時(土曜日:8時30分~12時)  
②サービス業務…部署により時差出勤、ローテーション勤務有り  
※休憩時間…60分  
(8) 休日・休暇  
①休日: 日曜日、国民の祝日・休日、第2・第4土曜日及び第2・第4土曜日を除く他の土曜日1日、年末・年始、組合の定めの日、又は、4週7休を基本としたローテーション制により定める休日。  
②休暇: 年次有給休暇制度、特別休暇制度、療養・傷病休暇制度  
③その他: 育児休業制度、介護休業制度

提出先またはお問い合わせ先

北新潟農業協同組合(JA北新潟) 企画総務部総務人事課(採用担当)  
 住所: 〒957-0011 新発田市島湯1184-1  
 TEL: 0254-26-2600 FAX: 0254-22-4979  
 Eメール: staff-support01@ja-kitaniigata.or.jp

㈱ライフサポート北越後

- 採用職種及び人員**  
総合職 3名  
葬儀・法要施行等の葬祭事業、ガソリンスタンド・灯油配達・LPガス保安等の燃料事業、車の販売・整備等の車輛事業、各種事業により幅広く地域に貢献するJAのグループ会社です。様々な経験を重ねることで自らのキャリア形成を図り、地域に貢献できる社員を募集します。
- 応募資格**  
大学・短大・専門学校を令和5年3月以降に卒業した者、または令和8年3月卒業見込の者
- 応募要領**  
(1) 応募受付期間 令和7年6月2日(月)~6月18日(水)《期間内必着》  
(2) 提出書類  
① 自筆履歴書 (写真貼付、当社指定様式…当JAホームページに掲載)  
② 成績証明書  
③ 卒業証明書又は卒業見込証明書 (応募時に提出できない場合は後日提出可能)  
(3) 提出先 下記の提出先へ郵送によります。
- 採用試験【大学・短大等卒】**

区分	第1次試験	第2次試験
日時	令和7年6月25日(水) 指定時間内	該当者に通知
会場	JA北新潟	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Web試験</li> <li>・能力試験…言語、計数</li> <li>・適性検査</li> <li>※当日の指定時間内であれば受験可能です。</li> <li>●作文…800字以内(テーマは当日指定)</li> </ul>	面接

※Web試験の受験にあたり、使用するパソコンのEメールアドレスが必要となります。  
 ※第2次試験については、第1次試験合格者に別途通知します。

- 採用時期** 令和8年4月
- 勤務条件** (令和8年4月予定)  
(1) 初任給 大学卒 200,800円  
短大・専門学校卒 190,600円  
年2回(7月・12月)  
(2) 賞与 家族手当、通勤手当、職務手当等  
(3) 諸手当 年1回(4月)  
(4) 昇給 規程に基づき支給  
(5) 退職金 規程に基づき支給  
(6) 社会保険等 健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険  
(7) 勤務時間  
①一般業務…8時30分~17時(土曜日:8時30分~12時)  
②サービス業務…部署により時差出勤、ローテーション勤務有り  
※休憩時間…60分(一部70分)  
(8) 休日・休暇  
①休日: 日曜日、国民の祝日・休日、第2・第4土曜日及び第2・第4土曜日を除く他の土曜日1日、年末・年始、会社の定めの日、又は、4週7休を基本としたローテーション制により定める休日。  
②休暇: 年次有給休暇制度、特別休暇制度、療養・傷病休暇制度  
③その他: 育児休業制度、介護休業制度

提出先またはお問い合わせ先

株式会社ライフサポート北越後(JA北新潟グループ) 総務課(採用担当)  
 住所: 〒957-0021 新発田市五十公野1584番地  
 TEL: 0254-26-1200 FAX: 0254-22-0888  
 Eメール: ls-somu@ls-kitaechigo.co.jp



## 全国家の光大会で発表しました!

JA北新潟女性部岩船地区の佐藤タへさんが、2月12日～13日に横浜で開催された第66回全国家の光大会にて記事活用体験発表を行いました。佐藤さんは令和6年12月のJAグループ新潟家の光大会で発表した3JAの中から最優秀賞に選ばれ、新潟県代表として出場しました。

佐藤さんは「いのちをつなぐ感謝の言葉～『いただきます』」と題して発表しました。養豚業を営んでいた経験から食や命の大切さについて子ども達に伝えようと、家の光を参考に紙芝居を手作りし、女性部の仲間と保育園を訪問。保育園からも好評で、女性部活動の活性化にもつながりました。

家の光大会は家の光事業とJAが地域で果たす役割の理解をすすめる、JA教育文化活動のさらなる進展を促すとともに、組合員のアクティブ・メンバーシップを確立させる目的で毎年開催されていて、今回は『家の光』創刊100周年の記念すべき大会となりました。



当JA女性部も応援に駆け付けました



家の光大会発表

## JA北新潟青壮年部・胎内青年部と常勤役員との懇談会

1月18日、新発田市内でJA北新潟青壮年部(旧JA北越後)と胎内青年部(旧JA胎内市)が合同で懇談会を開きました。部員39人とJA役職員11人が参集し、令和6年度に実施した青壮年部、青年部の事業活動報告が行われました。

JA常勤役員との意見交換では、「設備投資における資金面をどうやり繰りすればよいか、勉強会を開催してほしい」「肥料などの資材高騰に困っているのが奨励措置を充実してほしい」など、部員から次々と活発な意見が飛び交いました。

昨年3月のJA合併以降、両部会は肥料農薬研修会やボウリング大会を合同で行うなど、少しずつ交流を図っています。JA北新潟青壮年部事務局の田村浩樹さんは「部会では部員の意向を尊重し、地区の活動を引き続き行っていきたい。今回のように合同で活動することを取り入れ、部会の発展につながってほしい」と先を見据えました。



意見交換する様子



トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円(だえん)形のものがピーマンです。また、パプリカと呼ばれているものは、赤、黄、橙(だいだい)などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

**[品種]** ピーマンの育苗期間は70～80日と長いため、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」(タキイ種苗)、「翠玉二号」(サカタのタネ)などが良いでしょう。

**[良い苗の選び方]** 良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です(図1)。

**[畑の準備]** 植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施しておきます(図2)。

**[植え付け]** 晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます(図3)。

**[整枝・誘引]** 植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります(図4)。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

**[追肥・灌水(かんすい)]** 収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり(約4株分)化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

**[剪定(せんてい)]** 盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

**[病害虫防除]** アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

**[収穫]** 開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方

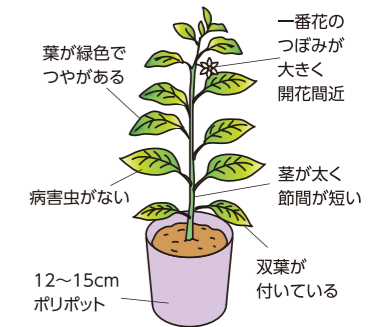


図2 畑の準備

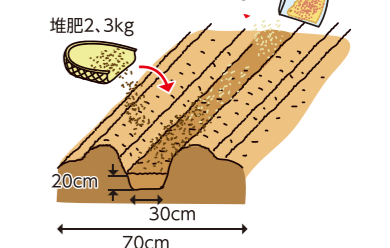


図3 植え付け

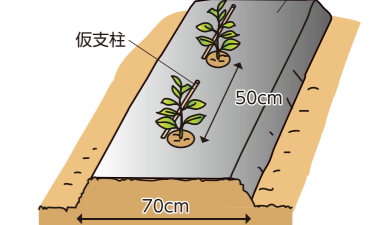
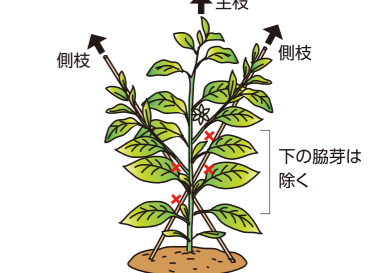


図4 整枝・誘引



栽培カレンダー(ピーマン)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	■	■			
中間地		▲	■	■	■	■		
暖地	▲	■	■	■	■	■	■	

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫



営農販売部 経営支援課

さとう つばさ  
佐藤 翼さん

(担当地区：川東・五十公野・菅谷一部地区)



今回のGO!GO!TACは、川東・五十公野・菅谷一部地区を担当する佐藤翼さんです。今回は、訪問活動や信用部門との連携について紹介します。



**訪問活動について教えてください**

農閑期は経営支援の一環として税務相談やWEB農業簿記の操作支援をしています。次年度の作付け計画の相談や、農地賃貸借に関するサポートも行なっています。

また、県信連や信用部門の農業融資相談員と連携して担い手の経営分析や課題解決の提案などを行う「担い手コンサル」にも参加し、担い手の収量アップ・所得向上を目指して年間を通じて取り組んでいます。



WEB簿記の支援

**訪問する上で心掛けていることは**

常に担い手生産者の「かゆいところに手が届く存在」をモットーに活動しています。近年は、農業のデジタル化や複雑な農業政策などに注視し、即対応できるよう心掛けています。農業機械に関しても目を光らせています。

**休日の過ごし方、リフレッシュ方法は**

家が一番リフレッシュできます。特に予定のないときは、昼からビールを飲みながら農業系YouTubeを観て過ごしています。春から秋にかけては農作業に明け暮れています。日々の仕事を忘れ自然の中で一日過ごすのも最高のリフレッシュです。



担い手コンサル

営農販売部経営支援課では、北越後地区の担当者5人で分担してTAC通信を発行しています。毎月、時期に合った話題や営農情報を掲載し、担い手農家を訪問する際の情報提供に活用しています。時にはエリア内の農家さんの新しい取り組みをご紹介しますこともあります。合併前から北越後地区で継続している活動です。



「TAC」とは、地域農業の担い手に向くJA担当者の愛称です。そんなTACの出向く姿を順番に紹介していきます。



コミュニティ manna

趣味で毎日に彩りを！  
わたしの元気のもと

カントリーフォークバンド  
HOME SWEET HOME  
(村上市七湊)



中学時代からの地元のバンド仲間。高校生の時から3人で本格的に活動を初め、以来50年以上になる「カントリーフォークバンド」です。

レパートリーは約40曲。うち8割がオリジナル楽曲で、1970～80年代のカバー曲を交えながら、これまで36回出演している「胎内星まつり」での演奏をメインに、地元のイベントやライブハウスのステージに立っています。

3人にとってバンド活動は「ライフスタイルの一部」。活動を続けていくために「いつまでも元気で楽しんでいきたい」と話してくれました。

さとうよしひろ あまいとしあき きむらまさと  
左から佐藤良浩さん(66)、天井俊明さん(66)、木村雅人さん(66)。家族ぐるみの付き合いも深く、バンド名の由来になっています



地元ライブハウスでの選歴ライブの様子(令和元年)



空道 大道塾新発田支部  
東豊小学校 6年 佐久間晴空さん



空道は柔道と空手がミックスされた新しい格闘技です。佐久間さんは1年生から空道を始め、昨年11月に開催された全日本空道ジュニア選手権大会U12男子47kg超の部で5年生の時に続いて2度目の優勝を飾りました。

新発田支部の代表を務める早津さんは「佐久間さんはいつもコツコツとまじめに練習を積み重ねています。それが試合の結果に繋がっています」と評価します。

佐久間さんは「練習は楽しいです。将来は黒帯になることが目標です」と今後の目標を話しました。

空道は武道の一種で、礼儀作法が身に付き、身体の柔軟性、俊敏性、バランス感覚が養われるそうです。



ぶらり北新潟!

道の駅関川 せきかわ観光情報センター  
にゃ〜む 関川村上関1252-1

北海道から沖縄まで、全国から注文が届く、関川村の民芸品「猫ちぐら」。ふるさと納税の返礼品にも採用されている村の象徴的な一品で、「にゃ〜む」ではその製作の様子を間近で見学できます。

ちぐらは、もともと幼児の子守り用につくられていたもので、猫ちぐらとして今の形になったのは昭和55(1980)年ころからといえます。

つくるのは「関川村猫ちぐらの会」のメンバー20人。にゃ〜むでは常時6、7人が集まって製作しています。

見学は土曜日を除く毎日9:30~15:00。注文、問い合わせはTEL0254-64-3311、猫ちぐらの会HPへ。



▲一般的な1匹用の大サイズ(底直径40cm)は、23,000円(税込み)で、送料1,200円が別途かかります。他にもサイズがあり、犬ちぐらなど違う商品もあります。商品が届くまで5年待ちという時期もあったそうですが、現在は約1ヶ月待ちということですが



▲道の駅関川 観光情報センター「にゃ〜む」内で実演の見学ができます

▼にゃ〜むでの製作の様子。1つ出来るまで、1週間ほどかかります。事務局の伊藤マリさんによると、しなりが良いコシカカリのわらが最適。わらの確保が一番大変だそうです



◀看板猫のさくらちゃん♀。保護猫で現在6歳。人見知りせず、人懐っこい性格で、あぐらの上が大好き

健康コラム

加齢による 嚥下(えんげ)障害について

村上総合病院  
リハビリテーション主任 言語聴覚士  
梅田 貴

食べ物や飲み物は嚥下と呼ばれる反射運動によってのどを通過し、食道、胃に送られます。脳卒中や口腔、のどの病気でこの運動が障害されると、食べ物がうまく飲み込めなくなってしまう嚥下障害になってしまいます。嚥下障害は、栄養状態を悪くさせるだけでなく、食べる楽しみを奪ってしまうのです。

この嚥下障害は加齢によっても起こります。特に食べるために必要な舌やのどの筋力が弱くなったり、嚥下反射や咳反射が弱くなったりすると誤嚥を起こしやすくなります。

誤嚥とは唾液や食べ物などが誤って気管や肺に入ること、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。日常生活の中で次のような兆候があると誤嚥している可能性があります。

- ① 食事中や食後にむせや咳がでる。
- ② のどに違和感や残留感を感じる。
- ③ 咳がよく出る、寝ている時に咳こむことがある。

特に高齢者は免疫力や呼吸機能が低下しやすいので重症化しやすくなります。

予防法には胃液の逆流を防ぐため食後すぐには横にならないこと、むせずに食べることが大切なため水分にとろみをつけたり、食べにくい物を避けて柔らかく飲み込みやすい物を食べることです。

また歯磨きやうがいを行い、口腔内を清潔に保つことも大切です。舌の出し入れをしたり、口をすぼめて深呼吸をするなどの『嚥下体操』は嚥下障害の予防に効果的です。

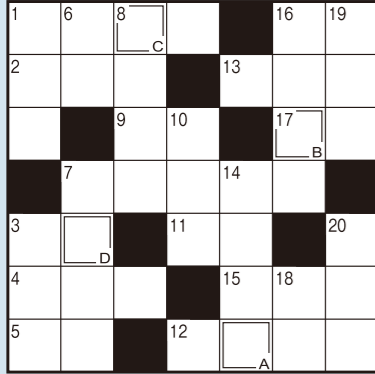
年齢を重ねてもおいしい物を楽しく食べられるように、嚥下障害の予防を心がけましょう。





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？

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

- 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いともいいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- イソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並び徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテのカギ

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

先月の答え



「リュウヒョウ」(流水)

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「桜」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

85 9570011  
J A 北 新 潟 本 店 広 報 誌 係  
新 発 田 市 島 湯 一 一

■応募締切  
当月25日(消印有効)

- 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、来月のテーマ

読者の声



今月のテーマは「卒業」です。

いまだに大学を卒業できない夢を見ます。大学に遅刻して、単位が取れずにどうしようとなっています。実際は卒業したので、朝起きたら卒業できてよかったと思います。(20代 村上市)

生産者の気持ちをつかむことにより、食する時、感謝の気持ちがわき、孫たちに伝えています! これからも継続してほしいです。(70代 村上市)

毎月、表紙に登場する方々。新潟の農業のためにも頑張ってくださいと同時に、頼もしく思っています! 頑張れ、農業人!(60代 村上市)

家庭菜園の今回はナスの栽培方法が参考になりました。今までは放置していたがそれなりに収穫できておりましたが、記事を参考に挑戦します。(70代 新発田市)

娘の卒業式の生徒退場の際、歩き始めたとき3、4人の男子生徒が走って退場の卒業

生にクラッカーを鳴らし祝福した様子にびっくり。後で聞くと留年した生徒達だったようです。進学校でしたが、そんな事もあるのかと、でも微笑ましく感じました。教職員も何も咎めることなく無事に修了しました。(70代 新発田市)

ごく稀に知ってる人が表紙になっていて、現在の様子や近況が知れて、とても嬉しくなったりします。(60代 村上市)

私は3歳違いの3人兄弟でした。小学校、中学校、高校の卒業式が3つ重なり、その後は入学式も…。父は酪農の仕事が忙しく、全て母一人で出席してくれました。私の二人の子どもは一度も重なりませんでした。大変でした。お母さん、今さらですが「ありがとう!」(50代 胎内市)

村上牛のレシピがよかったです。煮込みを作ってみようと思います。パスタを卒業して、少し大きめのフェイスタオルを使っています。洗濯物の量が減ったり、干す場所がコンパクトになってよかったです。(30代 新発田市)

「家庭菜園」のコーナー、北新潟News見てとても楽しいです。いろいろな事ががんばっている。(60代 聖籠町)

生産者さんの愛情と努力でおいしい牛肉がいただけるんだと改めて分かりました。感謝でいっぱいです。(60代 胎内市)

ブランド村上牛、たまたま節分の日に風邪をひかないようにと村上牛の焼肉を食べました。口の中に広がるジューっとした脂のうま味、おいしかったです。(80代 新発田市)

私は夜間の定時制高校を卒業しました。民家はまばらで暗い夜道をいつも母はバス停まで迎えに来てくれました。皆勤賞をもらい4年間頑張った卒業できたことは私にとって大切な思い出と大きな財産です。ことしは最後の同級会を泊まりしようという話があり、今から待ち遠しいです。(70代 聖籠町)

冬の時期になると気をつけなければいけないのがヒートショック。我が家も脱衣所には暖房を置き、入浴中には2度は声かけをするようにしています。健康コラムを読んで再度認識を強め、今まで以上に気を付けて行こうと思いました。(70代 新発田市)

JAのイベントで中学校の同級生だった友達と卒業以来再開できて嬉しかったです。またイベントがあったらいきたいです。(10代 村上市)

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

編集後記

人間ドックの再検査に行ったら、再検査項目より、大したことがないと思っていた血圧を心配され、本意ながら薬を飲むことになりました。コスパを考えて毎日常食を食べ続けていたのがいけなかったのでしょうか。これまで食事に気を使ったことがなかったのですが、うちは頭の家系なのでずいぶん心配になってきています。「休みの日におにぎりを大量に作って冷凍しておくといいわ」と同僚からアドバイスをもらい、今、それを持参するようにしています。もちろん塩分は控えめです。(K)



今月の一皿

食パンで作る 越後姫のスコップケーキ♡



食パンで作る越後姫のスコップケーキ♡

材料

越後姫	1パック	砂糖	15g
食パン(6枚切り程度)	2枚		(お好みの甘さで)
生クリーム	1パック		

作り方

- 越後姫はヘタを取り、飾り用として好みの形にカットしたものを用意する。飾りに使用しない分は角切りする。
- 生クリームを泡立て、砂糖を加え、好みの甘さに調整する。
- 食パンの耳を切り落とし、3、4センチ角に切りそろえる。
- 容器の底に食パンを敷き詰め、越後姫を並べ、生クリームを重ねる。その上に残りの食パン、越後姫、生クリームを重ね、繰り返す。
- 越後姫を上飾りにして出来上がり。
- 2時間程度冷やし、スプーンですくって取り分ける。

ギリシャヨーグルト(水切りしたヨーグルト)を100gほど生クリームに混ぜてもおいしいです



簡単に食パンでスポンジを代用してみました。カステラの菓子パンなどを使うとさらにおいしく仕上がります! お子さんと作ってみてくださいね♡



やわらかい果肉を傷めない特別包装輸送!

旬の贈りものに越後姫 大粒パック 贈答用にオススメ!

1パック (12~15粒入)	3,550円 (送料込)	2パック (24~30粒入)	6,050円 (送料込)
お得なレギュラーパック 1箱 (4パック入)		5,350円 (送料込)	

家庭用パックは3月中旬まで ※県外の送料は地域により異なります

毎週月曜はポイント2倍デー、第1・第3・第5火曜はポイント3倍デーでお得!

JA北新潟 農産物直売所 ことたま~や

ご注文はお電話で承ります TEL.0254-20-8801 新発田市島湯1341-1 営業時間 9:00~18:00 休日 第2・4火

★オンラインショップからのご注文いただけます



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

2月・3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。





## 直売所通信

直売所の旬レシピをご紹介♪  
地場産品の美味しさ再発見!

## オータムポエム

最新のイベント情報掲載の  
カレンダーは  
こちらから



サッと炒めて食感を楽しんで!

### オータムポエムの炒め物



こったま〜や窪田店長  
のおススメレシピ!



#### 材料

- ・オータムポエム 1束
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・ウインナー 4本
- ・サラダ油 適量
- ・塩コショウ

☆ニンニクと唐辛子を入れて  
ペペロンチーノ風や、  
カレー粉でカレー味にしても♪

#### 作り方

- ①オータムポエムは3cm程度のざく切りにする
- ②じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま電子レンジで2分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を入れ、玉ねぎ、ウインナーを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも、オータムポエムを加えて炒める。塩コショウで味を付ける。

### ゆず胡椒がアクセント! ごま酢あえ



こったま〜や市川  
のおススメレシピ!

#### 材料

- ・オータムポエム 250g
- ・酢 大さじ2
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 小さじ3
- ・昆布醤油 大さじ1
- ・柚子コショウ(お好みで)

#### 作り方

- ①湯を沸かし塩少々(分量外)をいれオータムポエムを90秒ほど茹でる。
  - ②茹でている間に合わせ調味料をボウルに作っておく。
  - ③茹でたオータムポエムを水切りして一口大に切る。
- ※食べる直前に和えると色に変色しません。



### オータムポエムは「花」も美味しい! 花の煮びたし



こったま〜や石井の  
おススメレシピ!

#### 材料

- ・オータムポエムの花
- ・白だし
- ・かつおぶし

#### 作り方

- ①オータムポエムの花を熱湯にサッとくぐらせ、ザルにあける
  - ②熱いうちに白だしで和え鰹節をかける
- ★めんつゆでも美味しく出来ます♪  
★からし和えやツナマヨもおススメ!

〈おススメ保存方法〉キッチンペーパーなどに包み、袋に入れ冷蔵庫の野菜室で立てて保存すると長持ちします!

