

これまでも、これからも、地域とともに

Kira kira

2025

6

vol. 113



contents

- 02 ～生産者紹介～
キラキラ元気ファーマーズ
- 03 旬の農産物 ～バラ～
キラキラキッチン
- 04 ～地域の情報～ とびっくす
- 06 特集:中期3カ年経営計画について
～営農経済部～
- 08 特集:学校教育田
- 10 みんなの広場
- 11 キラキラコラム
- 12 JA共済「介護への備え」
について
- 14 JAインフォメーション
- 15 パズル、今月のプレゼント
お便りコーナーほか
- 16 直売所情報

俺が獲る!!!
今年の農林水産大臣賞は

第112回

Kira kira

元気
ファーマーズ

かね こ とく た ろう
竹尾地区 金子 徳太郎さん(45)
まい こ
麻衣子さん

営 農 歴 / 20年目

栽培品目 / バラ(約50種類)、水稻3町など

「常にバラのために実験しているんです」と話すのは、金子徳太郎さんの奥様の麻衣子さん。ハウスの中には、徳太郎さんお手製の設備が多くあり、その一つ一つにバラに対する細やかな配慮と愛情が見られます。

過去に「新潟県花きコンテスト」で農林水産大臣賞を4度受賞しているが、更なる高みを目指し探究を続ける徳太郎さんにお話をうかがいました。

栽培のこだわり

土耕栽培でバラを育てています。こだわりは「川を流すこと」です。私のハウスでは、バラの畝と畝の間に、ハウスの端から水を流すと、反対側の端まで水が通るようになっていきます。最初は、池のように水が溜まり大変でしたが、3年かけて整備し、スーッと水が流れるようになりました。高低差が消え、肥料が均等に行き渡るようになるなど、良いことばかりです。水、土、空気について、こだわりを語り出すと、それぞれ1日では足りないですね。

今年は絶対「新潟県花きコンテスト」で農林水産大臣賞を獲ります！誰にも渡しません！常に自信をもって栽培しています。

今年のバラの状況

今年は、5月下旬まで夜温が上がらず、1カ月ほど遅れて成長しています。天気によって花を切るタイミングを変えていて、1日2回、計6時間ほどかかります。夏は成長のスピードが速いので2回でも足りず、休むことができません。私たちが育てるバラは根が元気なので、まっすぐとした強い茎に育ちます。消費者の方が購入したあとも長くバラの美しさを楽しんでもらえるように手間をかけています。

家族について

5年ほど前、子どもと過ごす時間を増やしたいと、妻が働いていた職場を退職し、本格的に一緒に作業をするようになりました。中学1年生の娘と、小学5年生の息子と4人で、毎週日曜日の朝6時から、ハウスの草取りをしています。子どもたちの小さな体が、草取りにはちょうど良く、雑草を見分けて素早く作業をしてくれるのでとても助かっています。

子どもたちにバラを褒められるときが一番嬉しいですね。農林水産大臣賞を受賞した時に、子どもたちと一緒に撮った写真は今でも宝物です。

今後について

コロナ禍のとき「三密」を避けるために「母の日」が「母の月」となり、長期間、花を高価で販売することができました。今後も5月を「母の月」にすれば、注文が集中することなく、花卉農家、花屋、運送業者など皆にとって良いのではないかと思います。また、これからはオンラインサイトなど、自分たちで売らなければならない時代がくるのかなと思っています。

最近、南アフリカの多肉植物にハマりました。少しずつ角度を変えながら、ずっと眺めています。かわいくて仕方がないです。ゆくゆくは販売できたらいいなと考えています。



お気に入りの多肉植物



バラの生育状況を確認する金子さんと武田指導員

バラは、世界中で愛される花の1つです。美と情熱の象徴として、人々の心を魅了してきました。その美しさ、香りにより、園芸やフラワーアレンジメント、香水の原料として幅広く活用されています。バラの特徴でもあるトゲは、動物から身を守るためと言われています。華やかで香り高いバラの世界に触れてみてはいかがでしょうか。

今飾りたい旬の農産物

バラ



中部青果物センター
武田 光理 指導員

金子さんは竹尾地区における切花生産者として、独自のこだわりを持ってバラの生産に日々邁進されています。今後もその果てない探求心を原動力に、奥様やお子様達と共にバラ生産の道を究めて頂きたいです。

金子さんをはじめとした花き生産者の皆さんが丹精込めて栽培した花を、是非暮らしの中に取り入れてみませんか？

いっしょに
がんばりましょう！



Vol.
112

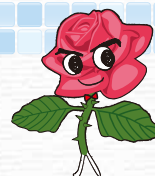
キラキラ

Kirakira Kitchen

キッチン

スライスチーズで作るバラの花

スライスチーズ1枚で、大バラなら1個・小バラなら2個作れます。三角形に切って、ずらして重ねていただくので、お子さんと一緒に作ってたくさん咲かせてみませんか？



材料（大バラ2個、小バラ2個分）

- ・スライスチーズ……………3枚
- ・キュウリ……………1/2本
- ・ミニトマト……………5個

作り方

- ①ミニトマトは洗い、キュウリは縦にピーラーで4枚に切る。
- ②スライスチーズ3枚をフィルムをはがす前に麺棒で少しのばす。
- ③まな板に②のフィルムの上の部分だけはがし、大バラの場合は8等分、小バラの場合は16等分の三角形にカットする。



小バラ2個分のスライスチーズのカットと重ね方

- ④③を5mmほど間隔をあけながら、8カット分を重ねたら、クルクル巻いていく。仕上げに少し花びらを広げるようにし、①のキュウリを外側に巻き、皿にミニトマトと残りのキュウリ飾ったら出来上がり！



※広報誌で紹介したレシピは、当JAホームページ“キラキラキッチン”に掲載しています！

4/24

甘くみずみずしいキュウリを 多くの消費者へ

曾野木産キュウリを青果市場でPR



市場関係者に向けてPRする曾野木ハウス組合の生産者ら

曾野木ハウス組合は、中央卸売市場で曾野木産の春キュウリをPRしました。

同組合では、25人が春キュウリを生産し、約180tの出荷量を見込みます。長年曾野木産キュウリを取り扱う、有限会社湯川屋の津野厚会長は「曾野木産の春キュウリは手作業で選別しているためイボが鋭く、見た目が良い。毎年この時期を楽しみにしている」と話しました。

八幡一昭組合長は「春キュウリは歯ざわりが良くて柔らかい。私たちが大切に育てたキュウリを多くの消費者に届けていただきたい」と市場関係者に向けて呼びかけました。

4/21

思い切り取り組む3年間に 新常勤役員挨拶式



職員に向けて話す長谷川組合長

本店で、新常勤役員の挨拶式を行いました。第22回通常総代会において、今後のJAの経営を担う新役員19人が決定。挨拶式には、常勤役員の5人が出席し、各支店長、営農センター長、本店職員ら58人を前に決意を語りました。

長谷川組合長は「今年度の最も大きな課題は、令和7年産米の集荷である。生産者の皆さまから1俵でも多くJAに出荷いただけるよう、各部署と連携し早急に取り組む。任期の3年間、皆さんと一緒に思い切って事業を進めていきたい」と力強く述べました。

5/11

大好きなお母さんへの 感謝を込める

お母さんの絵表彰式



受賞した子どもたち

キラキラマーケットで、お母さんの絵コンクール表彰式を開催しました。直売所職員による厳正なる審査の結果、80点以上の応募作品の中から優秀作品7点が選ばれました。

表彰式は、家族や来店客が見守る中、店内中央のイベントスペースで実施。受賞者には、賞状とお菓子の詰め合わせが贈呈され、店内は温かい拍手で包まれました。

スマイル賞を受賞した谷内田花さんは「お母さんの髪型や、かわいい頬の部分が上手に描けた。お母さんのことが大好きだ」と笑顔を見せました。

5/2

JAや組合員へ貢献することを目指して 「協創塾」JA新潟市参加者プレゼンテーション



須田代理がプレゼンテーションを行う様子

本店で「協創塾JA新潟市参加者プレゼンテーション」を開きました。「協創塾」とはJA新潟グループの中核人材育成研修のことです。令和6年度「協創塾」に参加した南部支店の須田佳奈子支店長代理が、役職員に向けて、研修のまとめとして作成した発表を共有しました。

須田代理は、昨年7月から半年間、経営学の講義や県外視察などに参加。集大成として行われた「令和6年度協創塾終了レポート発表会」では優秀賞を受賞しました。

須田代理は「組合員や地域住民の皆さまのためにできることや、それを実現するための方法がたくさんあることを実感した。JAや組合員に貢献できるよう努めていく」と決意を新たにしました。

5/13

地元ブランド品「しるきーも」を育てよう!

木崎小学校サツマイモ苗植え



「しるきーも」の定植を体験する高橋美音さん④

新潟市立木崎小学校は、総合的な学習の一環として、新潟市北区にある農事組合法人ファーム横土居の畑で地域のブランドサツマイモ「しるきーも」(品種「シルクスweet」)の定植を体験しました。JA新潟市、同法人が協力し、児童が「しるきーも」の苗植えから収穫までを体験することで、地元農産物を知り、魅力を学ぶことを目的としています。3年生62人は、1000本以上の苗を定植しました。

高橋美音さん(8)は「苗をたくさん植えられて嬉しかった。サツマイモが大好きなので大きく育ててほしい」と話しました。

5/11
15

赤く実った「越後姫」を収穫

農業体験付き定期貯金

「いちご」収穫体験イベント



収穫を楽しむ参加者

北区新崎の「農業生産法人有限会社高儀農場」のハウスで、農業体験付き定期貯金「いちご」の収穫体験イベントを開きました。この商品は昨年に続き2回目、愛称の「いちご」にちなみ特別金利の年0.15パーセントで1年間預け入れでき、抽選でイチゴ「越後姫」の収穫体験を楽しめるというものです。管内の農産物の魅力を伝えてJAの応援団となってもらうことを目的としています。

収穫を体験した参加者は「とても美味しかった。イチゴの葉っぱや赤い実がかわいらしいと感じた」と話しました。

5/15

JA新潟市の良さを伝えていく

第1回広報編集委員会



編集委員らを激励する山田専務理事

本店で令和7年度第1回広報編集委員会を開催しました。山田伸広専務理事と、各支店や営農センターの広報編集委員ら17人が参加。同委員会は、JA内外の情報を共有し、協議することで、広報活動と事業を充実させることを目的として設置しています。

山田専務は「編集委員の皆さんのおかげで、広報誌等で各地区の幅広い情報を知ることができている。相談があれば、私や事務局へ遠慮なく話してほしい。楽しく前向きに、JA新潟市の良さをみんなで広めていこう」と激励しました。

5/14

旬のトマトを多くの消費者へ

ラジオでブランドトマトをPR



トマトをPRする、左から遠藤さん、齋藤係長、首藤営農販売担当

にいがた園芸農産物宣伝会の提供で(株)新潟放送のラジオ番組「遠藤麻理 四畳半スタジオ」の1コーナーに職員が出演し、旬を迎えた新潟市北区のブランドトマトの消費拡大に向けてアピールしました。

番組ではパーソナリティーの遠藤麻理さんと共に、濁川サポート店の齋藤洋係長、長浦岡方営農センターの首藤祐作営農販売担当が出演。「豊栄とまと」の「桃太郎」と「にぎりかわトマト」の「麗容」を紹介しました。

遠藤さんは「毎年トマトの時期を楽しみにしている。ぜひ多くの皆さんに食べていただきたい」とPRしました。

営農経済施設の集約について

	現 在 (14施設)	令和7年～9年 (11施設)
北 部 地 区	北部営農センター 営農指導 購買・配送 販売 青果物集荷	北部営農センター(仮称) 営農指導 購買・配送 販売
	濁川サポート店 営農指導 購買・配送 販売 青果物集荷	
	木崎葛塚営農センター 営農指導 購買・配送 販売	
	豊栄青果物センター 販売 青果物集荷 利用	
	長浦岡方営農センター 営農指導 購買	
	豊栄カントリーエレベーター 利用	
	豊栄燃料定配センター 燃料購買	
中 部 地 区	農機センター北部 農機購買	農機センター北部 農機購買
	中部青果物センター 営農指導 販売 青果物集荷	中部営農センター(仮称) 営農指導 購買・配送 販売 青果物集荷
	中部資材センター 購買・配送	
地 南 区 部	農機センター大江山 購買	農機センター大江山 購買
	南部営農センター 営農指導 購買・配送 青果物集荷 販売 利用	南部営農センター 営農指導 購買・配送 青果物集荷 販売 利用
一 般 ・ 共 用	虹のホールにいがた 利用	虹のホールにいがた 利用
	いくとぴあ食花直売所 販売	いくとぴあ食花直売所 販売

これまでも、これからも、地域とともに

北部営農センター

組合員ファーストで
サポートします

営農販売
笹川 美紀



JA職員 インタビュー



木崎葛塚営農センター

少しでも安く
良い資材を届けます

係長 小島 遼



組合員の皆さんが何を求めているかを常に第一に考えながら行動するよう心がけています。資材の価格が高騰する中で良い作物を作ろうと日々努力している組合員のお力になれるように栽培知識の向上や販売についても知識を深めてサポートできるよう頑張ります。

組合員さんや営農指導員が必要とする資材を把握してより良い資材を勧められるように心がけています。資材価格が値上がりしている中で少しでも安くできるように発注先・数量に気を配っています。商品や農作物の知識を深め、満足していただけるよう努めます。



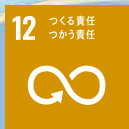
特集

Vol.4

重点的に取り組むこと ～営農経済部編～

「第7次中期3カ年経営計画」についてご紹介する特集の4回目からは、各部が重点的に取り組んでいく事項の概要をお伝えいたします。今回は、営農経済部編です。

項目／具体策／担当部署		予定年度／目標値（KPI）		
		令和7年度	令和8年度	令和9年度
全体事業	1. 地域農業に関すること (1) 営農継続・農地保全に向けた地域計画の策定支援 (2) 「次世代総点検運動」の実施 (3) 農業経営状況の見える化による経営管理支援	○座談会実施15農家組合 ○地域の状況を「総点検」15組織 ○「3診断活動」15件 ○青年部と常勤役員との意見交換会	○座談会実施 15 農家組合 ○「目標設定」15 組織 ○「3 診断活動」30 件 ○担い手農業者セミナー・仲間づくりの実施	○座談会実施 15 農家組合 ○「個別支援」15 組織 ○「3 診断活動」30 件
	2. 園芸拡大対策の実践 (1) 産地育成による作付拡大と販売促進 ○販売専任担当を中心とした市場ニーズに沿った園芸生産推進 ○園芸産地構想に沿った主要品目の生産者育成（北区） (2) 養液土耕栽培とスマート農業技術の普及拡大 (3) 多品目栽培によるキラキラマーケット販売拡大 (4) 新規就農者確保、農業者の労働力確保	○試験品目の生産拡大 ○北区5品目販売高 2.2 億円 ○養液土耕栽培拡大に向けた周知 ○キラキラマーケット年間売上高 8.3 億円（本店精米所含む） ○新規就農セミナー開催 ○農業バイトアプリ普及	○北区5品目販売高 2.4 億円 ○養液土耕栽培システム導入推進 ○キラキラマーケット年間売上高 8.4 億円（本店精米所含む）	○北区5品目販売高 2.6 億円 ○養液土耕栽培システム導入推進（導入目標：累計 30 台） ○キラキラマーケット年間売上高 8.5 億円（本店精米所含む）
	3. 食の安全安心対策 ○生産履歴記帳デジタル化の検討	○生産履歴記帳のデジタル化に向けた検討	○生産履歴記帳のデジタル化に向けた仕組み作り	○生産履歴記帳のデジタル化実施
米穀・営農販売	4. 新潟米基本戦略の実践・米品質向上対策 (1) 需要に応じた米生産 (2) 異常気象下における米の品質向上対策と販売促進 (3) 品質向上を目指した「お米品質コンテスト」開催 (4) みどりの食料システム戦略への取り組み→脱炭素化の推進	○出荷契約数量 27 万俵 ○異常気象への対応策まとめ ○お米品質コンテスト開催 ○Jクレジット申請対応	○出荷契約数量 29 万俵	○出荷契約数量 29 万俵 ○1等米比率目標：90%
米穀	5. 玄米集荷検査体制の改善 (1) カントリーエレベーターの収支改善 (2) 南部営農センター検査体制の収支改善 嘉木倉庫における米検査見直し (3) 事務デジタル化（ペーパーレス化）推進 →「ばけっとあぐり」導入検討（事務効率化・費用削減）	○機械の更新等による適正利用料の検討 ○カントリーエレベーターメンテナンス作業員の養成 ○嘉木倉庫における米検査見直しに向けた説明会開催 ○検査結果の「ばけっとあぐり」導入による費用削減		○丸山倉庫、大形倉庫への検査場所集約（嘉木倉庫検査の集約）
経済	6. 肥料・農薬・生産資材・JA でんき等推進項目 (1) 予約推進拡充と担い手農家への訪問推進活動を強化 (2) 購買事業の配送コスト削減に向けた取り組みと効率化 (3) 購買 POS システム導入	○予約推進目標：6.2 億円 ○全農物流システム導入検討 ○購買 POS システムの登録、説明会開催、一部店舗で運用 ○購買決済方法の改善	○予約推進目標：6.2 億円 ○購買 POS システム及びスキャナーを活用した棚卸導入	○予約推進目標：6.2 億円 ○購買 POS システム及びスキャナーを活用した棚卸運用
経済	7. 農機センター・燃料定配センター (1) 農業機械の推進と整備の重点化、スキルアップ (2) 農機販売の強化、新規利用者及びメンテナンス受注の推進 (3) 燃料定配センターの給油施設のセルフ化	○技術レベルの向上、修理・整備料金の適正化 ○農機センターにおける農業融資・補助事業の知識習得 ○JA-SS セルフ化の検討・準備	○農業融資・補助事業の営業展開	
葬祭	8. 葬祭センター ○既存会員・相続対応へのアプローチ、家族葬の広報	○会員への広報を展開 ○豊栄地区・中部地区の会員へのフォロー推進	○会員移行・引継ぎにおける相続対策の実施	
全般	9. 農業振興積立金規程の創設 ○地域農業の振興と維持・活性化及び持続的な発展に関する積立金を創設し運用する	○総代会議案規程・要領の制定	○運用	



特集

がっこうきょういくでん



学校教育田



学校教育田は、子供たちへの食農教育の一環として田植えから稲刈りを体験し「お米づくり」に関する授業も行います。この体験を通じて、農業の大変さや楽しさ、食の大切さを学び農業に対する理解を深めてもらう活動です。

学校関係者の皆さまには「学校教育田」の取り組みに対し、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。また、圃場主並びに保護者の皆さまには、お忙しい中ご協力をいただき心より感謝申し上げます。

JA新潟市は、子供たちが豊かな食生活を送れるよう食農教育活動を推進していきますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



JA新潟市 営農経済部長
高杉 和憲

6月中旬～

5月

4月

3月～4月

田植え

田んぼの準備

苗を育てる(育苗)



田んぼの1年



キラキラちゃん

学校教育田はどうかっ
たかな?
おいしいお米ができる
までには、いろんな作業
があるんだよ!
いっしょに見てみよう!!



手持ちの苗がなくなりました
苗をくださいーい！



なるほど！そうやって
植えるのか！
早く植えてみたい！！



～日和山小学校児童の感想～

川上 愛優さん

初めての体験だった。楽しかった
ので、また機会があればやりたい。
お米が育ったら、家族など、皆
に食べてもらいたいと思った。

渡辺 京也さん

初めて田植えをしたが、とても楽
しかった。今日植えた苗が元気に
大きくなって、おいしいごはんに
育ってほしいと思った。

佐野 柚斗さん

とても貴重な経験になった。また、
機会があったらやってみたい。農
家さんに優しく育ててもらって、
元気にすくすくと育ってほしい。



おいしいごはんに
育ってほしいな



なれると楽しい～



学校教育田実施校

21校の小中学校が、学校教育田で田植えを行いました。

大形小学校
日和山小学校
大淵小学校
丸山小学校
明訓中学校
南中野山小学校

東中野山小学校
木戸小学校
鳥屋野小学校
曾野木小学校
東曾野木小学校
両川小学校

太夫浜小学校
濁川小学校
関屋小学校
江南小学校
木崎小学校
早通南小学校

葛塚小学校
葛塚東小学校
岡方第二小学校

順不同21校

9月上旬～

稲刈り・お米の保管

8月上旬～

苗の生育管理



⑪稲刈り



⑨みぞ切り
中干し



⑫お米の保管



⑩稲の花

医師と農家の二刀流!

たきざわ つねよ
新潟市東区／白銀 瀧澤 恒世さん(73)

笑顔いっぱい X みんなの広場

トラクターに
乗るのが大好き!



私が尊敬する
先生を
ご紹介します!



木崎地区下大谷内
ほんま まつ
本間 松さん(66)

木崎地区の本間松さんからのご紹介で、医師として地域医療を支えながら農業にも挑戦されている「たきざわクリニック松浜」の理事長、瀧澤恒世さんにお話をうかがいました。

＼トラクターに乗ってみたい方は、ぜひ、クリニックへご連絡ください!／

Q 農業を始めたきっかけは何ですか?

A 5年前、父が90歳のとき突然、「来年から田んぼも畑も辞める」と告げられました。幼少期に両親の手伝いをしてきたものの、ほぼ未経験だった私ですが、両親が守ってきた田畑を絶やしてはいけなと感じ、「じゃあ俺がやる!」と即答しました。

Q 農業の難しいところは何ですか?

A 「医療」も「農業」も「基本に忠実」という点では共通しています。実際は患者さんによって治療方法が違いうように田んぼや畑の立地によって栽培方法が違ふところは親和性があると思います。「農業」は天候に左右されたり、収入を安定させたりするところも難しい課題です。

Q 農業の良さは何ですか?

A 農家の皆さんは大地のように心が広く、私が質問すると惜しげもなく技術や経験を教えてください、JAの若手職員の皆さんにも助けられています。農業を通じた地域のコミュニティも素晴らしく「農業」を始めてから、医者としての幅が広がりました。「医療」も「農業」も地域にはならないものだと思改めて感じています。

Q 今後について教えてください。

A 「米」は新潟のアイデンティティであり、日本人の「誇り」です。はるか昔の人々が作りあげてきた田んぼや用水路などを私たちの代で無くしてはなりません。新潟の原風景を後世に繋いでいけるよう守り続ける活動もしていきたいです。

乙女座
8/23~9/22



●出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を★ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて♥キュウリ

獅子座
7/23~8/22



●予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです★オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要♥シン

蟹座
6/22~7/22



●運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ!★食べた分はしっかりと運動を。スタミナが付きます♥エダマメ

双子座
5/21~6/21



●パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎★筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて♥オクラ

牡牛座
4/20~5/20



●頼み事を引き受けてもらいたいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを★前半は無理をしないように。後半は大きく上昇♥アジダバ

牡羊座
3/21~4/19



●早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう★好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに♥インゲン

魚座
2/19~3/20



●厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう★急な発熱に気を付けて。無理はしないこと♥レタス

水瓶座
1/20~2/18



●さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く★不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉♥パプリカ

山羊座
12/22~1/19



●もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ★スキンケアの方法をひと工夫。しっかりと肌に近づきます♥トマト

射手座
11/23~12/21



●強く押した後はスロウダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一歩譲って★前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎♥ゼンマイ

蠍座
10/24~11/22



●苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと★体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて♥ズッキーニ

天秤座
9/23~10/23



●用事を後回しにしていることと大変なことに。やりたことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉★血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう♥新ショウガ

6
今月の運勢

モナカサンドラ
●全体運★健康運
●幸運を呼ぶ食べ物

キラキラコラム



健康コラム

心がけよう！
日頃からの準備！！

最近報道等で『昭和100年』という言葉をよく見聞します。いろいろと調べていくと今年は、昭和100年だけでなく、『第2次世界大戦の終戦から80年』『阪神淡路大震災から30年』に当たるそうです。阪神淡路大震災は記憶として残っている人も多いのではないのでしょうか？日本は地震が多く、東日本大震災や能登半島地震、さらには南海トラフ巨大地震の可能性も言われています。そのほかにも集中豪雨や土砂災害など様々な災害が毎年のように発生しています。

災害時は、まず身の安全の確保や衣食住の安定が重要で、避難所での生活も余儀なくされる可能性があります。避難所での生活では、何に気を付けなければいけないのでしょうか？いろいろと頭に浮かぶと思いますが、感染症への注意を忘れてはいけません。災害時は水が使用できず、手を洗うことができない状況になるかもしれません。手を洗えない状況は感染症に罹患するリスクを

とても高めます。また集団生活となり、ソーシャルディスタンスが難しくなることで、感染症が持ち込まれるとたちまちに拡大していきます。

では、どうしたらよいのでしょうか。それは日頃からの準備が大切です。手を洗えなくなる環境に備えて、使い捨ての手袋を避難グッズに加えておく、集団生活で感染症をもらわないために、微生物の侵入口である鼻・口を覆うマスクを準備しておくなど、今からでもできる対策はあります。また、いつ何時起こるかわからない災害に備えて、自身の免疫力を高めておくことも大切です。免疫力は、バランスの取れた食事、良質な睡眠、適度な運動、ストレスの少ない生活などで高めることができます。

起きてほしくない災害ですが、万が一災害にあっても少しでも感染症のリスクから自分の健康を守るように日頃からの準備を心がけていきたいですね。

新潟医療センター
感染管理認定看護師 桑原 正祐



～身近な税金のお悩み相談～
税金コンシェルジュ

老後資金の準備の考え方

Q 人生100年時代と言われていますが、老後資金の準備などを、どのように始めてよいかわかりません。基本的な考え方を教えてください。

A 健康に留意し、健康寿命を延ばして、なるべく長く働くということはもちろんですが、老後資金をできるだけ多く準備していくということが大切です。基本的には少しでも早く毎月一定額を老後資金の積み立てに回し、できるだけ長く続けていきましょう。

ただ、預貯金だけでは資産を守ることはできませんが増やしていくことはなかなか難しいものです。長期間かけて行う老後のための積み立ては、国内外の株式や債券を組み込んだ投資信託などを利用することも一案です。毎月

一定の金額で購入する積立は、価格が安いときは多く、高いときは少なく購入するため購入価格が平準化されリスクも抑えることができます。

「長期・分散・積立」が老後資金の準備には有効です。NISAなどの非課税枠なども利用しながら早めの準備を進めましょう。



田中税務経理事務所
CFP 山崎 有希

相続・遺言のご相談はJA新潟市まで 金融共済部(営業企画推進課) 025-270-2360

（有料広告）

お座敷大小ご宴会承ります



日本料理

まるふく

椅子・テーブル席もご用意いたします。

新潟市北区松浜本町1丁目1-18
電話 (025) 258-3040

（有料広告）



生花(葬儀・法事用)

有限会社 花蔵みなみ

北区松浜三軒屋町9-9

TEL 025-259-5898 FAX 025-259-7581

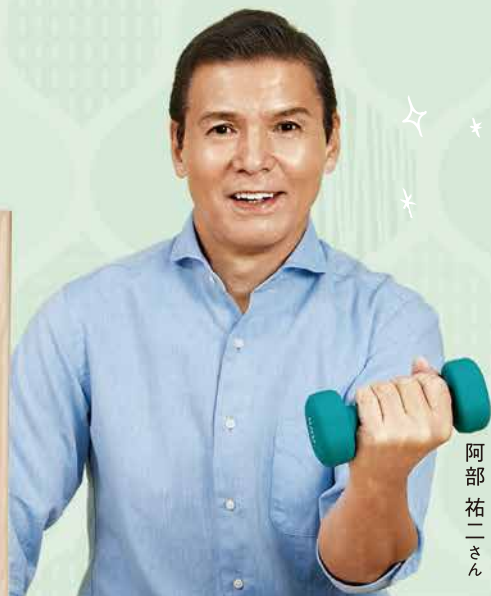
私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

介護 への備え

“2つのチェック”



ナビゲーター
阿部 祐二さん

チェック
1

心身の衰えは“口”から！

いつまでも元気でいるために
今日から始めるオーラルフレイル対策

人生100年時代とも言われる現在、「フレイル」という言葉を目にする機会が増えてきました。フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間である虚弱状態のこと。フレイルを放置すると要介護状態になるリスクが高まります。健康寿命と平均寿命の差は、男性約9年、女性約12年※1。健康を維持するためにもフレイル予防が重要です。

中でも、オーラルフレイルと呼ばれる口腔機能の衰えが健康を害する負の連鎖の入口として最近注目されています。オーラルフレイルの入口は、滑舌の低下やわずかなむせ、硬いものが食べにくくなる、口が乾くなど。何の対策もせずにいると、これらはどんどん悪化していきます。好きなものも食べられず、会話がおっくうになって出不精になってしまうことも。友人と食事をしながらおしゃべりする、そんな楽しさをまだまだ失いたくないですよね。さらに、「オーラルフレイルになると、4年後に要介護になるリスクが2.4倍※2」というデータもあります。

だからこそ、ぜひ、口の力を鍛えるオーラルフレイル予防を。いつまでも元気で若々しい毎日を送れるよう、今日から早速、口の健康トレーニング！

※1 出典:内閣府「令和6年版高齢社会白書(全体版)」 ※2 参考文献:Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

毎日2セット！

食べる力を鍛える パタカラ体操

「パ、パ、パ…」と単音で8回、順番に2セット発声しましょう。



パ

唇をはじくように

吸う・飲む力を鍛える



タ

舌先を上あごの裏に付けるように

食べものを押しつぶす力を鍛える



カ

舌の奥をのどに押し付けるように

飲み込む力を鍛える



ラ

舌を丸めるように

食べものを運ぶ力を鍛える

そろそろ滑舌が気になる世代なので、オーラルフレイル対策にトライしてみます！

パ・パ・パ・パ・



[監修]
ライオン橋歯科医院 院長
歯科医師
西村 有司さん

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！聞かせて！
暮らしのこと
アンケートキャンペーンアンケートの
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると

抽選で合計600名様に

豪華賞品が当たるチャンス！

さらに/
W
チャンス！

その場で当たるデジタルクーポン

合計100,000名様

介護費用



1か月平均

9万円

×

介護期間



平均

55か月
(4年7か月)

=

介護にかかる自己負担総額

約495万円

介護は長期間におよぶことも…
介護にかかる費用をご存じですか？突然、介護が必要になる可能性もある
ので、家族に迷惑をかけないために
私も事前に準備しています。

介護期間が長引くほど、自己負担額が高額に、月々の介護費用は平均9万円もかかります（公的介護保険サービスを利用した際の自己負担費用を含む）。さらに、介護は長期間におよぶことが多いので、自己負担額が大きくなりがちです。公的介護保険だけでは不十分という声も多く、あらかじめ備えておくことが重要です。

※出典：公益財団法人生命保険文化センター「2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査＜速報版＞」よりJA共済連試算

そこで！

介護共済

POINT①

一生涯にわたる
介護保障で不安の高まる
高齢期も安心

POINT②

介護共済金（一時金）は
ご自宅の改修などの
初期費用に役立てられます*

POINT③

公的介護保険制度に
連動した
わかりやすい保障です

*「共済年金支払特約」の付加により年金方式でお受取りいただくことも可能です。

ご契約例

40歳加入／99歳払込終了／主契約：共済金額500万円

*このご契約例にご加入いただける年齢：40歳～75歳 *ご加入いただける年齢はご契約内容によって異なります。

共済掛金払込終了年齢は50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳、99歳から
ご選択いただけます。 *加入年齢によってご選択いただけない場合があります。

- ①公的介護保険制度に定める
要介護2～5に認定されたとき
または
②所定の重度要介護状態に
なったとき（JA共済独自基準）

介護共済金
500
万円

ご注意ください

- この共済には、死亡時における保障はありません。
- 介護共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。

一生涯保障

40歳ご加入

*責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限りです。

99歳払込終了

共済掛金（例）

お払込みいただく共済掛金（一部抜粋）

*左記のご契約例をご選択いただいた場合の加入年齢に応じた共済掛金です。 *下記の共済掛金は、払込経路が口座振替扱いの場合です。

(2025年4月現在)

男性		加入年齢(歳)	女性	
月払い	年払い		月払い	年払い
5,074円	59,369円	40	5,889円	68,879円
6,074円	71,069円	45	7,004円	81,929円
7,399円	86,564円	50	8,479円	99,184円

CHECK！

まとまった資金で一生涯にわたって
備えられる介護保障

一時払介護共済もあります！ [ご加入いただける年齢：40歳～75歳]

●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます



新潟市農業協同組合



JA

新潟漁業協同組合

新潟うんめえがん定期貯金

キラキラ

特典

取扱期間：令和7年5月23日(金)～9月30日(火)

JA新潟市

いくとびあキラキラマーケット
JA新潟市直売所

2店舗で使えるクーポン券をお一人様

最大 10,000円分
プレゼント!

お預入金額50万円ごとに500円のクーポン券をプレゼントいたします。

※他の店舗ではご利用できませんので、ご注意ください。

ご利用条件

個人の方で、右記のいずれかに該当される方
(新規にお申込みを含む)

- ・JAカードを契約されている方
- ・個人JAネットバンクを契約されている方
- ・給与振込口座を指定されている方
- ・年金受給口座を指定または予定されている方
- ・組合員または組合員家族

募集金額 20億円

JF JF新潟

新潟漁協直営
お食事処 地魚工房

※写真はイメージです

※注意事項 ①原則として途中解約することはできません。やむを得ず途中解約する場合は、クーポン券またはクーポン券相当額をご返却いただきます。
②自動継続後はクーポン券の特典は付与されません。 ③取扱期間内であっても、募集金額20億円に達した翌々営業日をもって、販売を終了させていただきます。

お問い合わせ／最寄りの各支店まで

夏の贈り物はJAで! 夏期食品フェア

その他にも、夏の美味しいギフトやめん類
など多数の商品をご用意しています。

まだ間に合う!



2,832円(税込)



3,261円(税込)



1,224円(税込)



3,400円(税込)



豊栄地区の桃太郎トマトも使用!
豊栄産トマト100%ジュース
ごきげんちゃん
1ℓ×6本
4,200円(税込)

家庭用・ご贈答に
ぜひご利用
下さい

お問い合わせ／各営農センター・各サポート店

農作業中の熱中症に注意しましょう

夏が近づくにつれて、農作業中に熱中症になってしまう方が増えてきます。暑さが本格化する前からしっかりと対策をしていきましょう。

熱中症対策例

引用:
農林水産省

農林水産省

「北区トマト」がTV番組で特集されました

5/28
放送!

TeNY「新潟一番」に、濁川地区の大島宗徳さんが
出演し「にがりかわトマト」と「豊栄とまと」を紹介しました!

くろすわーどパズル

あたまの体操
出題:ニコリ

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？

たてのかぎ

- 漢字では紫陽花と書く花
- 肌にできないように日焼け止めを塗りました
- 剣道の試合のとき頭につけます
- 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 1年を基準としたときの3カ月
- inと表記する長さの単位
- 神棚に供える植物
- サイン、——、タンジェント
- 海の宝石とも呼ばれる生き物
- に交われば赤くなる
- 6月10日は——の記念日です
- じょうろやホースでおこないます

よこのかぎ

- 6～7月はしとしとと降る日が多い
- あの部長は——掌握術に優れている
- 化学式ではH+やOH-などと表します
- 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 旧暦6月の異称
- 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 長女から見た次女や三女
- 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 生の魚貝などを薄く切った料理
- 木の根と枝のあいだ
- オニ、テッポウなどの種類がある花

6月号のプレゼント



まろやかな口当たりに加え、果汁の酸味が強くコクのある味わいは、大人のポン酢と親しまれ、昭和51年の発売以来、高い人気を誇っている逸品です！

1	6		11		16	20
2		9			17	
		10		14		
3	7			15		21
	8		12			
4			13		18	
5					19	

5名様に

板前手造りポン酢

5月号のこたえ

A B C D E
シ バ ザ ク ラ

ハガキ、またはFAX、Eメールで、①クイズの答え ②住所 ③電話番号 ④氏名 ⑤年齢 ⑥メッセージを記入しご応募ください。

【メッセージの内容】JAまたは本誌へのご意見、ご感想、最近の出来事、お宝自慢、生活の知恵など

ハガキ：〒950-0806 新潟市東区海老ヶ瀬512番地1 JA新潟市 広報係 行
FAX：(025)270-2292 締切は、令和7年6月30日(月)
E-mail：honten.soumu@ja-niigatashi.or.jp (当日消印有効)です。

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※お預かりした個人情報につきましては、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

応募方法

● 自家用に植えたキュウリが5本収穫できました。これからトマトや枝豆が採れるのが、楽しみです。(北区T・Tさん)

● 農機具などが壊れるとすぐJAの方が駆けつけてくれるので、安心できます。いつもありがとございます。(北区K・Mさん)

● 孫の運動会を観に行きました。徒競走は1回のみ、開会式・閉会式は応援席に座ったままなど、規模の縮小を感じました。運動会というより記録会みたいですね。こんな風に思ってしまうのは私だけでしょうか。(北区H・Mさん)

● キラキラマーケットの近くの病院に通院していて、時々行っています。色々な新鮮な野菜があり、季節を感じる事ができています。(東区N・Sさん)

● 6月1日の豊栄とまとマルシェがとても楽しみです。(北区K・Eさん)

● 元気ファーマーズの金子さんや、豊栄ハウス組合の皆さまが育てたトマト、とても美味しいです！(北区S・Sさん)

お便り
コーナー



理事会だより

5月定例理事会 5月29日開催

議案

- 大口先貸出金の決定について
- ディスクロージャー誌の承認について
- 令和6年度末監事監査における監査意見への回答について
- 新潟県常例検査(事後確認検査)の「検査結果の指摘事項に関する改善結果報告書」の承認について

報告事項

- 4月末実績について
- 大口貸出先の理事会報告について
- 大口信用供与先の経営状況等について
- 貸出金利の設定・変更について
- 貯金者データ整備について
- 財務モニタリングについて
- 各委員会の委員の構成について
- 令和8年度用肥料・農薬・生産資材予約奨励措置について
- JF新潟との地域連携協定の締結について

わたしたちのJA

令和7年4月末現在

組合員数	15,747人
(内、正組合員数)	7,120人
出資金	3,013百万円
貯金	124,744百万円
貸出金	53,022百万円
長期共済保有高	301,919百万円
購買品供給高(工賃等含)	974百万円
販売品販売高	2,209百万円

お役に立ちますJA共済

共済金支払状況(令和7年4月支払分)

共済種類	件数	金額(千円)
ひと		
死亡	15	48,903
入通院	71	8,641
後遺障害他	3	6,275
小計	89	63,819
いえ		
火災・落雷等	9	859
自然災害	16	4,973
その他	0	
小計	25	5,832
くるま		
車両	47	8,645
対人	6	1,159
対物	18	4,379
その他	10	1,675
小計	81	15,858
満期・年金・給付金等	176	237,288
合計	371	322,797

キラキラマーケットニュース

おかげさまでキラキラマーケットは11周年を迎えます。
楽しいイベントやお買い得商品をご用意して、スタッフ一同、
皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

■ イベント ■ 月末恒例 ■ 7月予告

11周年祭

6月21日(土)～29日(日) 9日間

10年+1=11周年
初心に帰り日頃の感謝を込めて
お得な商品や各種イベントを開催します！
そのほか期間中に数量限定で特価品を
ご用意しております！

21日(土)・22日(日)

石本酒造(株) 試飲即売会
夏の土佐フェア
射的コーナー

対面販売ご利用の方限定

21日(土) 厚生産業(株) 試食販売
感謝のお米特価販売
南浜すいか対面販売



22日(日)

地元の元気農家さん
による対面販売



ラジオパーソナリティ
さとちゃんがやってくる！

28日(土)

JA新潟市 X JF 新潟



天候や漁の状況により販売できないことがあります。

とうもろこしフェア

7月5日(土)・6日(日) 2日間



枝豆フェア

7月12日(土)・13日(日) 2日間



お買い得商品、多数取り揃えております。

毎月恒例! 100円市!!

6月28日(土)・29日(日)



各イベント内容は、事情により変更となる場合がございます。詳しくはHPや各SNSにてお知らせいたします。

JAカードで
もっとおトク!



JAカードご利用で
5%OFF

キラキラマーケットでのJAカードご利用分について、
カード利用代金請求時に、5%割引いたします。
カードのお申込みは各支店で



いくとぴあキラキラマーケット JA新潟市直売所 新潟市中央区清五郎336 TEL:025-384-8487
●営業時間：10時～18時 ●7月 店休日：7月8日(火)

JA新潟市の
情報は
こちらから



JA新潟市
HP



JA新潟市公式
LINE



営農経済部
LINE



キラキラマーケット
HP



キラキラマーケット
Facebook



キラキラマーケット
X



キラキラマーケット
Instagram



©みんなのよい食プロジェクト

JAの自動車共済
あんしんサービス
事故の場合は、フリーダイヤル安心サービスにご連絡ください。
JA共済事故受付センター
0120-258-931
JA共済サポートセンター
0120-063-931
—— 年中無休24時間受付 ——

もしもの時は
是非ご一報ください
JA新潟市葬祭センター
虹のホールにいがた
0120-77-1682
—— 年中無休24時間受付 ——

令和7年6月12日発行
発行所: 新潟市農業協同組合 編集: 総務部 総務企画課
〒950-0806 新潟市東区海老ヶ瀬512番地1
TEL (025) 270-2222 (代表) FAX (025) 270-2292

HP: <http://www2.ja-niigata-shi.or.jp/>
E-mail: honten.sounmu@ja-niigata-shi.or.jp ※誌上の記事・写真の無断転載を禁じます。