

これまでも、これからも、地域とともに

Kira kira

2025

11

vol. 118

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 ～しるきーも～
キラキラキッチン
- 04 ～地域の情報～ とぴつくす
- 07 農業実習報告
- 08 健康チャレンジ
- 09 「カニ販売会」・
「北区 就農セミナー」のお知らせ
- 10 みんなの広場 ～まちさんぽ～
- 11 キラキラコラム
- 12 JA共済「健康対策」
- 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



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

一人前の生産者を目指して 学びを糧に突き進む



農事組合法人ファーム横土居
うだたくみ

木崎地区／横土居 宇田 拓海さん(26)

営 農 歴／4年目

栽培品目／サツマイモ(「しるきーも」100a、「紅はるか」など)、ネギ、
枝豆、白菜、ジャガイモ、大根など

「農業が辛いと思ったことはないですね。力仕事は多いですけど」と笑って話す宇田さん。農事組合法人ファーム横土居では大きな戦力となり、ひたむきに日々の作業を行いながら技術を磨いてきました。飾らない笑顔と親しみやすさで、皆から愛されています。

ファーム横土居で学んだことを糧にして、来年からは新たな道へと歩みを進める宇田さんにお話を伺いました。

ファーム横土居との出会い

実家は米農家で、幼少期から農作業の手伝いをしていました。農業大
学校在学中、水稲以外の新たな収入
源について両親と話し合い、栽培時
期などの理由からサツマイモに着
目しました。早くからサツマイモ栽
培に知り組んでいたファーム横土
居で一週間研修をさせてもらい、そ
の縁で就職しました。

ファーム横土居では、多品種を少
しずつ栽培しています。一年を通し
て園芸品目に広く携われるので、と
ても勉強になっています。

大変だったこと

就農した頃は、機械の操作に苦戦
しました。とにかく回数を重ねて、
機械を動かしながらコツをつかん
でいきました。

大変だったのは、昨年の夏、熱中
症になったことです。気をつけてい
たのですが、あの暑さには参ってし
まいました。

「しるきーも」について

今年の「しるきーも」は、天候が安
定し、気温も暑くなりすぎなかった
ので、非常に良い仕上がりになりそ
うです。

ファーム横土居では10年ほど前
から「しるきーも」の栽培を始め、
現在は多数の収穫体験に協力して
います。皆さんに楽しく芋掘りを
してもらおうと、私たちの収穫する
手間が省けるだけでなく、掘った
後のサツマイモの管理をしなくて
いいので、ウインウインなんです
よ。法人としては、今後も現状維持
を目標にサツマイモの栽培を続け
ていく予定です。

今後について

今年いっぱいファーム横土居
から離れ、来年からは実家を継ご
うと思っています。両親から水稲
栽培を学びつつ、サツマイモ栽培
にもチャレンジしていきたいで
す。サツマイモの品種や出荷先、栽
培面積など、これから決めなけれ
ばいけないことがたくさんありま
す。ファーム横土居で学んだこと
を生かし、早く一人前の生産者に
なれるよう、頑張ります。

ファーム横土居

山際友和代表から宇田さんへ

何事も楽しみながら
頑張ってください！



今食べたい
旬の農産物

しるきーも



しるきーもの生育状況について話す
宇田さんと窪田係長

新潟市北区の畑で栽培され、
収穫後一か月以上追熟し、JA
新潟市を通じて出荷されたサツ
マイモの品種「シルクスイート」
を「しるきーも」としてブラン
ド化しています。
「しるきーも」という名前は公
募で決定し、商標登録をしてい
ます。シルクのように滑らかな
舌触りと、濃厚でありながら後
に残らない甘さが特徴です。



木崎葛塚営農センター
窪田和也係長

いよいよ来年から親元へ就農する
宇田さん。ご実家の水稲経営へ、是
非ファーム横土居で培った園芸栽培
の技術を取り入れて欲しいと思いま
す。
これからも、素敵な笑顔で農業を
楽しんで下さい。
私たちも水稲はもちろん、園芸の
栽培・販売等変わらず支援していき
ますのでいっしょにがんばりましょ
う！

いっしょに
がんばりましょう！



Vol.
117

キラキラ

Kirakira Kitchen

キッチン

鮭としるきーもの炊き込みご飯

秋の味覚をぎゅっと詰め込んだ炊き
込みごはんです。
炊飯器に材料をまるごと入れるだけ
の簡単レシピです！

材料(4人分)

- ・米……………2合
- ・生鮭……………1切れ
- ・しるきーも……………1本(150g)
- ・白だし……………大さじ4
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・バター……………適量

作り方

- ①米2合は研いで炊飯器に
入れ、白だし、酒、みりんを
加え、水を2合の目盛りまで
入れて混ぜ、約30分浸水
させる。
- ②①によく洗ったしるきーもと鮭をまるごとのせて炊く。
- ③炊き上がったら、ざっくり混ぜ合わせて出来上がり！



お好みでバターを
のせても美味しいよ！



※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！

9/28

新潟市北区の農産物を販売してPR キテミテキタ区



旬の農産物を買求める来場者

新潟市北区役所敷地内と周辺公共施設で開かれた「キテミテキタ区フード&キッズフェスタ」に出店しました。

イベントでは、野外ステージや区内の飲食店による食品販売に加え、北区体験コーナーとして樽太鼓体験などが行われ、多くの人々で賑わいました。

JAのブースでは、新米や「木崎やきなす」、ネギなどの野菜、梨やシャインマスカットなどの果実を販売しました。また「キラキラ・コシヒカリ」5kgなどの景品が当たるガラポン抽選会も行いました。

訪れた方は「以前から気になっていた『木崎やきなす』を買って良かった」と笑顔を見せました。

9/25

農業やJAについて学ぶ 高志中等教育学校1年生が来組



スマート農業について質問する高志中等教育学校の生徒5人

新潟市立高志中等教育学校の1年生5人が、本店営農經濟部を訪問しました。

和田詩音さんたち5人は、総合的な学習の時間における探究活動の一環として「農家さんが手間をかけずにできるまちづくり」を調査テーマにしました。営農販売課の原聖志課長が講師となり「JAはどのように農家さんをサポートしているのか」など、生徒たちから挙がった7個の質問に答えました。

和田さんは「話を聞いて、農家さんの大変さやJAの支援の大切さを学んだ」と話しました。

10/2

低労力・低コストな米作りを目指して 節水型乾田直播栽培米 稲刈り



(株)ベジ・アビオの加藤取締役と木崎葛塚営農センターの窪田係長

(株)ベジ・アビオやJA新潟市、農業メーカーは、今春から米の節水型乾田直播栽培に取り組んでいます。節水型乾田直播栽培とは、乾いた田んぼに直接種をまき、その後も水を張らず最小限の水やりで米を育てる方法です。育苗や代かき、田植えなどの労力やコストを大幅に省けるだけでなく、水田から発生する温室効果ガスを削減でき、地球温暖化対策としても注目されています。

(株)ベジ・アビオの加藤和彦取締役は「来年は栽培面積の拡大を考えている。より低労力かつ低コストな米作りを実現したい」と話しました。

9/29

「はまかぜメロン」出荷始まる JA新潟市南浜メロン部会目合わせ

南浜メロン部会は、北部営農センター南浜選果場で、抑制メロンの出荷目合わせ会を開きました。生産者とJA、市場関係者ら27人が参加し、管理上の注意点などの確認や、持ち寄ったサンプルの糖度検査を行いました。

同部会では、秋に栽培する抑制メロンの品種「アールスヴェルダ」を「はまかぜメロン」と名付けてブランド化しています。部会18人で139aに作付けし、11月中旬まで出荷が続く予定です。

南善範部会長は「収穫の時期を逃さないよう管理し、美味しいメロンを消費者に届けよう」と呼びかけました。



「はまかぜメロン」の出来を確認する参加者ら

10/3

市長とJAなどが意見交換 農政懇談会

新潟市は、農業関係団体の代表者と中原ハーマ市長による農政懇談会を開きました。長谷川富明組合長が参加し、JA新潟かがやき、JA新潟中央会、JA全農にいがた、県農業共済組合の代表者らとともに意見を交わしました。

長谷川組合長は、市と締結した地域連携協定の実現やカメムシ対策の支援を要望しました。各意見を聞いた中原市長は「意見や要望を受け止め施策に生かしたい」と話しました。



農政懇談会の様子

10/16

「特殊詐欺等撲滅に向けた情報の連携・協力に関する協定」締結式

急増する特殊詐欺被害を防ぐため、金融機関が警察と協定を結び、不正利用の口座データを生かす「情報共有連携モデル」の導入が全国で広がっています。JAバンク新潟（県内8JAと新潟県信連）は新潟県警と協定を締結し、県内JAと信連の役員や県警本部長らが締結式に出席しました。



協定書を手にする県警の瀧澤本部長と長谷川組合長

10/18・19

旬の農産物や国消国産をPR キラキラマーケット農業祭



国消国産イベントの様子

1日店長を務めた
NGT48喜多花恵さん

キラキラマーケットで農業祭を開きました。国消国産への理解醸成と地域農産物のPR事業としてJA共済連新潟の地域貢献活動の助成金を活用しました。

18日は農村生活アドバイザーの対面販売や、新潟漁協のお刺身即売会、「国消国産」キッチンカーの出店を行いました。19日には地元農家の対面販売、JA共済アンバサダーのNGT48喜多花恵さんの来店イベントをし、2日間で3000人以上が来店しました。

両日、新米の特価販売やガラポン抽選会を行ったほか、国消国産イベントを実施しました。「笑味ちゃん×ハローキティ」コラボグッズの配布や、新米のすくいどりチャレンジを企画。新米は計180kgを用意しました。また、JAの公式LINEで友だち登録をした人に新米1合をプレゼントし、300人が登録しました。

10/3

収穫の喜びを子どもたちへ 園児がサツマイモ掘り体験



大きな「しるきーも」を手にする悠一くん

赤沢保育園の園児82人と保護者110人は、農事組合法人ファーム横土居の畑で北区のブランドサツマイモ「しるきーも」の収穫体験をしました。

体験は食と農に親しんでもらうのが目的で、3年前から取り組んでいます。JAの営農指導員と同法人の職員が掘り方を指導しました。齋藤悠一くん(4)は「とても楽しかった。焼き芋にして食べたい」と喜びました。

山際友和代表は「子どもたちに、収穫の喜びを感じてもらえて良かった。収穫した芋を各家庭で楽しんで食べてもらいたい」と話しました。

10/12

金子徳太郎さん5回目の 農水大臣賞を受賞

新潟県花きコンテスト「切り花共進会の部」

新潟ふるさと村で、2025年度新潟県花きコンテスト「切り花共進会の部」表彰式が行われました。最高位の農林水産大臣賞には、東区の金子徳太郎さんが出品したバラ「ジュミリア」が輝きました。

金子さんはスピーチの中で、猛暑に悩む花き生産者の助けになればと、実際に使用した堆肥を受賞者らに紹介。「母が受賞をとても喜んでくれて嬉しい。多くの方のおかげで受賞することができた。県内の花き生産者で技術を高め合い、高品質な花きを栽培し続けたい」と話しました。



金子徳太郎さんとご家族



受賞したバラ「ジュミリア」



10/19

管内の旬の農産物を販売
石山にぎわいHIROBA

イベント会場の様子

石山南まちづくりセンターなどで開かれた「第2回 石山にぎわいHIROBA」に出店し、令和7年産の新米や、東区産の里芋、管内産の梨、柿、ネギなどを対面販売しました。イベントは、地域活性化のために地元の商工協議会が中心となって開催しており、多くの人々で賑わいました。

実行委員を務めた山田伸広専務は「農産物を手に取った方々の笑顔が見れて良かった」と話しました。

10/19

家族でサツマイモ掘り
信用事業利用者向け収穫体験

「しるきーも」の収穫を楽しむ参加者ら

農事組合法人ファーム横土居の圃場で「しるきーも収穫体験」を開き、信用事業の利用者ら330人が参加しました。

2023年から住宅ローン利用者向けに開催し、今年で3回目。今年は、住宅ローン利用者と合わせて、新たに農業体験付き定期貯金「しるきーも」の利用者より参加いただき、3部構成で行いました。

東区から参加した女性は「初めて芋掘り体験に参加した。親子で一緒に作業できてとても楽しかった」と話しました。

10/23

本格的な仮装で9カ所を巡回
収穫感謝祭&ハロウィン 初開催

あおいさんの三味線にのせて感謝を伝える長谷川組合長と山田専務

「収穫感謝祭&ハロウィン」を初めて開きました。来店客にハロウィン米と称した新米2合パックを無料で配布。秋の実りに感謝するとともに「国消国産」をPRしました。

イベントは「過去に例のない催しをしたい」と長谷川富明組合長と山田伸広専務が発案。国消国産への理解醸成と地域農産物のPR事業としてJA共済連新潟の地域貢献活動の助成金を活用しました。

元古町芸妓のあおいさんと一緒に「佐渡おけさ」などを披露した長谷川組合長は「組合員に直接感謝を伝え、JAを身近に感じてもらえる良い機会となった」と吸血鬼の姿で笑顔を見せました。

10/20

JAの仕事について理解を深める
曽野木小6年生職場体験

キュウリの集荷を手伝う2人

新潟市立曽野木小学校の6年生2人が、総合的な学習の時間の一環として、南部営農センターで職場体験を行いました。将来になりたい自分や、夢に向けて今の自分が何をすべきかについて考えることが目的です。

センター内の見学や取り扱っている購買品目の紹介などを通して、JAの仕事について学びました。また、キュウリなどの青果物の集荷や購買品の品出しなどを手伝いました。

竹内木乃香さんは「出荷のための荷台の組み立て作業が大変だった」と話しました。

2025 新入職員農業実習

2024年10月から2025年4月に入組した新入職員を対象に、農業実習を行いました。この実習は、新入職員に農業の大切さや農家の苦労など、JA職員として農家の現状を学び、感じてもらうことを目的に行っています。

実習職員を家族の一員として、温かく迎え入れてくださった受入先の農家の皆さま、ありがとうございました！

● 9/29~10/3 ●



実習先 平井 一己 様
(南部地区)

普段食べている農産物を、生産者の皆さまがどのような思いを持って作っているのかを感じることができました。感謝申し上げます。

実習生 南部支店
板垣 千花子

● 9/29~10/3 ●



実習先 農事組合法人
濁川生産組合 様(濁川地区)

実習を通して、農業の大変さ、農家の方々の努力を感じました。とても貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

実習生 金融課
本間 愛菓

● 9/29~10/3 ●



実習先 八木 英市 様
(大江山地区)

実習を通して農家さんの努力や工夫を学びました。食の大切さを実感するとともに、温かく指導してくださった皆さまに感謝いたします。ありがとうございました。

実習生 石山支店
中澤 ひな

● 10/6~10/10 ●



実習先 弦巻 重輝 様
(南部地区)

農産物への愛、そして弦巻さんご家族の温かさをとても感じました。大変有意義な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

実習生 鳥屋野南支店
神田 健太郎

● 10/6~10/10 ●



実習先 中川 和弥 様
(木崎地区)

農家さんの苦労や工夫を実感し、多くを学べた貴重な経験となりました。今後の業務に活かしていきます。ありがとうございました。

実習生 経済課
坂牧 舞

● 10/6~10/10 ●



実習先 中川 和弥 様
(木崎地区)

農家の方々の工夫や苦労などを直接見て知ることができ、多くのことを学びました。ありがとうございました。

実習生 キラキラマーケット
伊藤 亮

● 10/6~10/10 ●



実習先 南 美代子 様
(下山地区)

野菜の栽培から出荷までを体験し、農業の大変さとやりがいを実感しました。ありがとうございました。

実習生 大形支店
細井 千穂

● 10/6~10/10 ●



実習先 本田 敏明 様
(長浦地区)

農家の方々の工夫や農業の大変さ、人々との関わり大切さを学ぶことができました。1週間ありがとうございました。

実習生 豊栄支店
米川 彩星

新潟県厚生農業協同組合連合会
新潟医療センター

JA新潟市



JA新潟かがやき

新潟医療センター監修

健康チャレンジ

続けてうれしい健康習慣! 健康寿命100歳プロジェクト

4つのコースの中から選んでチャレンジ!
抽選で合計60名様に
豪華賞品をプレゼント!

継続

30

日間

チャレンジ期間

令和7年11月1日～12月31日のうちの30日間

プレゼント応募期間

令和7年12月1日～令和8年1月8日

健康チャレンジ
参加方法

- STEP 1** 下記の4コースの中からチャレンジするコースを選択し、自分の目標を決める
- STEP 2** 令和7年11月1日～12月31日のうち30日間継続でチャレンジ!
- STEP 3** 結果報告・プレゼント応募 **締切: 令和8年1月8日必着**

健康
チャレンジ
コース食習慣
コース

- よく噛んで食べる(20回以上)
- 新潟県産の農畜産物を食べる
- 朝・昼・晩、3食規則正しく食べる

運動習慣
コース

- お家でできる体操(ラジオ体操)
- エレベーターでなく、階段を使う
- 30分以上体を動かす

生活習慣
コース

- 禁煙をする
- メディア時間1日〇時間
- 1日1回誰かとおしゃべり
- 血圧・体重を測る
- 休肝日をつくる
- 早寝早起きをする

マイ
チャレンジ自分で
チャレンジ内容を
決める応募
方法

A

右記の
QRコード
から応募

B

はがきで応募

宛先

〒950-0861 新潟市東区海老ヶ瀬512-1
JA新潟市総務部行き

- ①お名前
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④チャレンジした
コース名、目標
チャレンジ期間
- ⑤希望のプレゼント名
- ⑥感想

報告していただいた方の中から抽選でAコープ商品詰め合わせプレゼント!

30
名様バラエティ
セット30
名様お料理
セット※写真はイメージです。プレゼント内容は都合により変更になる場合があります。※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入いただいた情報は、本企画のみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

後援:新潟県・公益財団法人新潟県栄養士会

— 地域連携協定集結 —

JA新潟市×JF新潟

カニ販売会

11月15日(土)

AM9:30~開始

場所/新潟漁協1F「地魚工房」
(ピアBandai様となり)

祝 カニ解禁!!

新潟県産 とれたてを
即ゆで冷凍!

ズワイガニ販売

数量限定
売り切れ次第終了

★漁獲状況により
生カニの販売も
いたします。

※写真はイメージです。

おまけがもらえる!

ガラポンチャンス!

ズワイガニを購入または地魚工房特製定食を
ご注文いただいた方に抽選券を配布します!

1等 ズワイガニ 1杯 5名様
2等 新米コシヒカリ & やわ肌ねぎ
3等以下その他多数の景品を
ご用意しています!



@NIIGATAGYOKYU
漁協インスタグラム

販売会限定メニュー!

メガニが1匹分
どんと入った!

特製カニ汁

300円 ※写真はイメージです。

地魚工房
特製カニ丼

数量限定 20食

2,000円 ※漁獲量によって
丼のネタが変わる
場合があります。

9:30から
Naoさんと
Meguさんが
商品をお話し
いたします!

今年もご来場!
Negiccoが
やって来る!



JF 新潟漁業協同組合

2025年は、
国連が定めた「国際協同組合年」です。
JF新潟×JA新潟市は地域連携協定を
締結しました!

地元農産物販売会 & いっしょに、国消国産!



数量限定 ★旬の農産物販売!
★美味ちゃん×HELLO KITTY
コラボグッズの配布!



若手農家さん
活躍中!

北区と一緒に農業を始めてみませんか?

新潟市 北区 就農セミナー

日時 令和7年12月6日(土)
13:30~16:15(受付13:00~)

会場 いくとぴあ食花 花とみどりの展示館
新潟市中央区清五郎336番地

参加特典
農産物
プレゼント!
※1グループ1つ



**自由に質問
できます!**

農業って
どれくらい
儲かるの?

知識や技術は
どうやって
学ぶの?

何から
始めれば
いいの?

参加無料

申し込み
はこちら



令和7年11月28日(金)まで
定員に達した場合抽選とする
場合があります

内容

- 13:30~ 新潟県の農業や就農の実態(県新潟地域振興局)
- 13:40~ 北区の取り組み(北区産業振興課)
- 13:50~ 就農の体験談(先輩就農者)
- 14:20~ 圃場見学(バスツアー)
- 15:35~ フリー交流タイム(各地域の就農担当者、先輩就農者)

※当日のスケジュールは変更となる場合があります

主催：新潟市北区農業振興協議会 / JA新潟市

協賛：北区トマト王国協議会



鳥屋野の逆ダケ

枝が下向きに折れて、垂れ下がった状態になっている竹が多く見られる貴重な竹藪です。1922年10月に国の文化財に指定されました。枝が曲がる理由は未だに明らかにされていません。

1207年、越後に配流された浄土真宗の開祖、親鸞聖人が、鳥屋野に滞在・布教したとき、持っていた竹の杖を地面に挿したところ枯れた竹は青々と繁茂しただけでなく、不思議なことに枝葉が逆さに生えたという伝説があります。

～越後親鸞七不思議～

- ・鳥屋野の逆ダケ
- ・山田の焼酎
- ・焼酎円盤
- ・保田の三度栗
- ・小島の八房梅と珠数掛桜
- ・川越波切の御名号
- ・田上の繋ぎ榎
- ・国府の片葉の葎



「枕石」親鸞聖人が枕として使ったとされています。



親鸞聖人御旧跡の入り口



親鸞聖人の像



乙女座
8/23～9/22

●あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎ ★油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を ♥ サイモ

獅子座
7/23～8/22

●一度ストップがかかっても再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます ★スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉 ♥ カレイ

蟹座
6/22～7/22

●運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります ★ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて ♥ ナガイモ

双子座
5/21～6/21

●イラッとするが増えそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵 ★張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を ♥ 小松菜

牡牛座
4/20～5/20

●勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう ★痛みやマッサージが有効 ♥ セロリ

牡羊座
3/21～4/19

●スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを ★しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK ♥ シュンギク

魚座
2/19～3/20

●運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を ★カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉 ♥ ネギ

水瓶座
1/20～2/18

●壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう ★血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎ ♥ カツオ

山羊座
12/22～1/19

●運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣 ★足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に ♥ 西洋梨

射手座
11/23～12/21

●思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO! ★目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を ♥ ナメコ

蠍座
10/24～11/22

●勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出ましょう。変えたくないならガードを固めて ★腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意 ♥ 食用菊

天秤座
9/23～10/23

●おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遅くまで足を延ばすのも◎ ★友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉 ♥ 干し大根

11
今月の運勢

モチカサンドラ
●幸運を呼ぶ良食べ物
●全体運 ★健康運



健康コラム

「レントゲン」は人の名前!? X線撮影との意外な関係

「レントゲン撮影をしますね」と聞いて、何のことか分からない人は少ないでしょう。健康診断や病院の検査でおなじみの言葉ですが、実はこの「レントゲン撮影」、本来は正式な名称ではないということをご存じでしょうか? 正確には「X線撮影」と呼ぶのが正式です。では、なぜ私たちは「レントゲン撮影」という呼び方をしているのでしょうか? その答えは、科学の歴史とある人物の名前にあります。

今から130年ほど前の1895年、ドイツの物理学者ヴィルヘルム・レントゲン博士は、実験中に偶然、目に見えない不思議な光線を発見しました。この光線は、厚紙や人の皮膚をすり抜けて、その中にある骨や金属を映し出す性質を持っていました。博士はこの未知の光線を「X(未知数)線=X線(X-ray)」と名づけました。当時、その性質も正体も分からなかったため、「未知」を意味する「X」がぴったりにだったのです。

その偉大な功績を称えて、一部の国や地域ではこの光線を「レントゲン線」と呼ぶようになり、日本では特に「レントゲン撮影」という呼び方が広く定着しました。現在でも、日常会話や医療現場で使われていますが、医学的・技術的な正式名称としては「X線撮影」と表記されるのが一般的です。

私たちが日常的に使っている言葉の中には、歴史や科学、人物の物語が隠れていることがあります。「レントゲン」という言葉もその一つ。普段は意識せずに使っているかもしれませんが、その裏には科学者の発見と、それによって救われてきた多くの命の歴史があるのです。

次に健康診断や病院で「レントゲンを撮りますね」と言われたら、偉大な科学者・レントゲン博士のことを少しだけ思い出してみてください。

豊栄病院 放射線科 富樫 大輔



身近な法律相談

ロマンス詐欺の被害について

息子がロマンス詐欺にあって、消費者金融から500万円の借金をしてしまいました。息子にはこの借金の他に、もともとあった借金も500万円ほどあります。息子は借金返済が難しい状況となってしまいましたので、仕方なく、ロマンス詐欺で負った借金だけでも私が返してあげるしかないとも考えています。どうすればいいのでしょうか。

ロマンス詐欺の被害件数は、令和7年も高止まりの状況です。私が相談でよく聞く内容は、被害者が加害者とSNSで知り合った後、LINEに誘導され、LINEでやり取りをするうちに加害者を信用してしまい、加害者からお金を貸してくれるようお願いされたり、投資の話を持ち掛けられたりして、言葉巧みにお金を騙し取られる、というものです。

このような場合、とるべき行動として、まずは、①警察や弁護士に相談することが必要です。加害者が明らかで、かつ、加害者と交渉できる場合は、弁護士が交渉したり、訴訟したりすることで、とられたお金(の一部)を取り返せる可能性があります。

ただ、ロマンス詐欺の加害者は、偽名、他人名義の携帯電話

や銀行口座を利用し、身元がバレないようにしていることがほとんどで、このような場合、とられたお金を取り返すことは現実的には難しいと考えられます。

②また、息子さんの場合、いずれにしても借金への対応が必要と考えられます。その際、借金の保証人となっているなどの事情がなければ、親が子の借金を肩代わりすることはお勧め出来ません。親には、「親だから」というだけで子の借金を肩代わりしなければならない法的義務はありません。また、法的手続(個人再生や破産手続)をとることで子は借金の整理が可能なのに、親(などの親族)が子に代わって多額の借金を肩代わりすることは、親(などの親族)の将来の生活に悪影響しか与えないと考えられます。

息子の借金を返済する前に、まずは弁護士に相談することをお勧めします。



新潟中央法律事務所
酒井 龍 弁護士

初回無料でJA顧問弁護士がご相談に応じます。
随時受付中、ご相談希望の方は各支店へお気軽にお問い合わせください。

〈有料広告〉

お座敷大小ご宴会承ります



日本料理

椅子・テーブル席もご用意いたします。

まるふく

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

健康対策

“見落としがちな2つのポイント”

ナビゲーター
阿部 祐二さん

ポイント
1

「たかが、いびき」と油断していませんか？ 睡眠時のいびきを解消して 生活習慣病リスクを減らそう

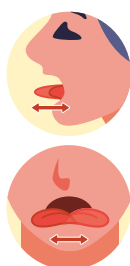
病気になつてから治すのではなく、かからないようにする「予防医学」が今注目されています。運動を習慣にして、食生活を見直すことが推奨されていますが、見落としがちなのが睡眠の質。睡眠の質が良くないと十分な休息をとれず、健康に悪影響をもたらします。『いびき』は睡眠の質に大きく関係し、様々な病気の前触れともいわれています。「たかが、いびき」と軽く捉えず、病気の予防の「つ」としていびき解消に取り組みましょう。いびきとは鼻やのどの気道が狭まったところを空気が通る時に鳴る音のこと。「あこが小さい」「扁桃腺が腫れやすい」「肥満体型」の人が発生しやすい傾向があります。また、年齢を重ねると舌の筋肉が衰え、舌がのどの奥に落ちて気道が狭まることで、いびきが発生しやすくなります。そのため、「歳をとつてからいびきをかくようになった」という方も多いのではないのでしょうか。いびきを放置すると、睡眠中に一時的に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」になるリスクが高まります。発症後は日中に強い眠気に襲われ、症状が進むと高血圧・心筋梗塞・糖尿病うつ病など他の病気を引き起こす可能性も。

ニコッツ継続が大切！

自宅でできるいびき対策法

舌の筋トレ

口を開け、舌を前に突き出して前後左右に動かしたり、舌を上あごに押し付けたりして舌の筋肉を動かす運動を毎日数分間行いましょう。睡眠時に舌がのどの奥に落ち、気道が狭くなる「舌根沈下」を予防します。



シムスの体位による睡眠

左半身を下にして横向きになり、上側にくる脚はひざを曲げ、下側の脚はまっすぐのばす。枕を使って頭と首をしっかりと支え、姿勢を安定させることがポイント。スムーズな呼吸を促します。

*心臓疾患がある方は負担になる可能性があります。主治医と相談の上、実施ください。



睡眠の質を向上する

朝食に1杯のみそ汁

みそに含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」が、約14～15時間かけて睡眠ホルモンに変化し、快適な睡眠をサポート。野菜や海藻を入れると栄養バランスがアップ。



私もたまに家内からいびきを指摘されるのでチャレンジしてみようと思います！

【監修】
医療法人RESM 理事長
日本睡眠学会評議員
白濱 龍太郎さん

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

■ 1日あたりの医療費 約4万円

* 医療費については公的医療保険が適用されます。

しかし、入院中にはこんな費用も /

■ 差額ベッド代 平均1日 約6,714円

■ 食事代 1日 約1,470円

■ 雑費 (パジャマやタオル・ご家族の交通費等) 1日 約7,604円

自己負担額合計 1日 約15,788円

全額自己負担

■ 平均在院日数 28.4日

POINT

高齢になると、病
気やケガの頻度も
増えていくため、
一生涯の保障を
おすすめします。以前、事故で大ケガをし
て、2か月半後に仕事復帰
しましたが、通院はしていま
した。医療費以外も備えら
れると安心ですね。

そこで！

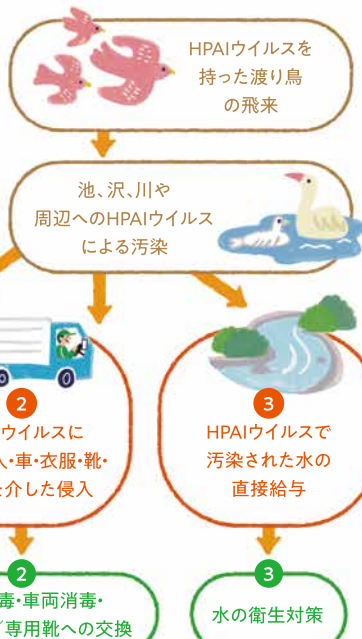
医療共済
メディフル日帰り入院からまとまった
一時金が受け取れるから、
医療費以外も備えられる

※出典/厚生労働省「令和5年 社会医療診療行為別統計」他、厚生労働省統計等をもとにJA共済連試算

25481050198

もしもの時、治療に専念するために
医療費以外に発生する費用への備えも

COLUMN

農場・家きん舎への高病原性
鳥インフルエンザ (HPAI) ウイルス侵入経路渡り鳥によって国内に持ち込
まれたHPAIウイルスが様々な
ルートで農場に侵入する可能
性があります。農場・人・物・車
両の消毒等を徹底して、家き
ん舎にHPAIウイルスを持ち
込まない対策をお願いします。日本の養鶏産業を
守りましょう！

みんなの総力で拡大を食い止め

過去数年連続して国内の農場で
高病原性鳥インフルエンザ (HPAI)
が発生しています。
また海外でも同様に猛威を振るっており、
本年度も渡り鳥の移動とともに、
国内の発生リスクが高まります。
関係者一同最大限の警戒をお願いいたします。

お願い

- 1 防鳥ネット、野生動物対策
- 2 手指消毒、車両消毒、専用衣服・専用靴への交換
- 3 水の衛生対策
- 4 異常な鶏の早期発見、発見したら直ちに
家畜保健衛生所へ連絡・通報

令和8年JAの

正月食品

組合員の皆様へ
お正月の
食卓を
華やかに

お問い合わせ／各営農センター・サポート店

令和8年度用 予約肥料の年内配達のご案内

日頃よりJA購買事業につきまして特段のご理解とご協力を頂き厚くお礼申し上げます。「令和8年度用肥料・農薬・資材予約申込」の肥料年内配達をご希望された皆さまへ下記のとおり配達を始めさせていただきます。

配達時期 11月中旬より ※一部地区で異なります。

肥料の置き場所は、
配達が円滑に行えるよう、
整理をお願いします。

ご理解とご協力を
お願いします。



お問い合わせ／各営農センター・資材センター・サポート店

JA共済

アリかも!!
JAのこども共済

妊娠中 でも入れる
って知らなかった

わたしでも
入れるんだ

給付率 115.6%
ってマジ?

学費に備える
No.1
共済・保険

学費金・保金等を支払う
こども向け共済・保険の新設約件数をもとに試算。
[全団体の共済・保険に基づく] (2024年11月)

JAのこども共済 詳しくは特設サイトへどうぞ!

※諸条件は特設サイト内でご確認ください。
●ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。
●この広告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。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

25481050306

笑味ちゃん × HELLO KITTY

いっしょに、国消国産!

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。
子どもたちの世に「食」の安心をつなげていくために、いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。

〈有料広告〉

SECOM
セコム上信越

新潟市中央区新光町1番地10 ☎ 0120-126-756

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~Eの順に並べて、できる言葉は何でしょうか？

たてのかぎ

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。
東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島
東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く——肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫——です
- SLとも呼ばれる蒸気——

よこのかぎ

- 育つこと。七五三は子どもの——を祝う
行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。——カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が
引きます
- よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターが
あります
- ギターに張ります

11月号のプレゼント



お湯を入れてゆず茶にしたり、ヨーグルトに
トッピングで入れたりして楽しめます！

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

10月号の
こたえ

A B C D
タ マ イ レ

5名
様に
北川村ゆず王国
つぶつぶゆず

応募方法

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

E-mail：honten.soumu@ja-niigatashi.or.jp

締切は、令和7年11月30日(日)
(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。

理事会だより

10月定例理事会 10月28日開催

議 案

- 職員給与規程の改正について
- 半期ディスクロージャー誌の開示について
- 大口先貸出金の決定について
- 大江山店外ATMブースの設置及び全農にいがたへの設計業務・監理業務の依頼について

報告事項

- 令和7年度7月末決算 年度末見込みの修正について
- 令和7年9月末実績について
- 米集荷検査状況報告について
- 大口先貸出金等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
- 令和7年JA共済コンプライアンス点検結果について
- 北部地区施設整備検討委員会の設置について
- 濁川サポート店の集約にかかる説明会の開催について

わたしたちのJA

令和7年9月末現在

組合員数	15,901人
(内、正組合員数)	7,135人
出資金	3,020百万円
貯金	128,678百万円
貸出金	55,293百万円
長期共済保有高	297,514百万円
購買品供給高(工賃等含)	1,833百万円
販売品販売高	5,495百万円

お役に立ちますJA共済

共済金支払状況(令和7年9月支払分)

共済種類	件数	金額(千円)
ひと		
死亡	26	128,892
入通院	53	5,740
後遺障害他	0	
小計	79	134,632
いえ		
火災・落雷等	28	4,039
自然災害	2	1,241
その他	0	
小計	30	5,280
くるま		
車両	63	14,135
対人	3	1,031
対物	14	3,232
その他	16	2,451
小計	96	20,849
満期・年金・給付金等	270	285,538
合計	475	446,299

お便り
コーナー



- 元気ファーマーズの此村さんの記事、とても興味深かったです。私も出荷まではいきませんが、水稲の合間にメロン栽培をしています。頑張ってメロン栽培を続けていきたいと思っています。(江南区W・Rさん)
- 暑い中、学校教育田の稲刈りをしている小学生に出会いました。農作業への理解、食育の見地から大切に継承していくてくください。(江南区O・Yさん)
- 「みんなの広場10月号」わが家にも柴犬がいます。同じくお散歩大好き、お昼寝大好きです。癒されました。(東区M・Tさん)
- 農業祭に家族で行きました。こしいびきや梨を買ったために早めに行きました。対面販売が良かったです。(北区S・Tさん)
- キラキラマーケットは大変品数が多い、行くのが楽しいです。他のスーパーでは買えない品物もあり助かっています。頑張ってください。(東区S・Kさん)
- 庭に植えた里芋の葉が大きくなり、もうすぐ収穫かな?と思っています。収穫のベストタイミングがわからず、家族でもういいかな?まだ早くない?などと話しています。秋だなと思う瞬間です。(北区I・Hさん)
- めったに寒くなり風邪をひかないように気をつけなくてはと思っています。さわし柿やサツマイモ、栗ご飯が食べたいです。食欲の秋でしょうかね。(北区T・Yさん)

キラキラマーケットニュース

肌に感じる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。
マーケットには、鍋の材料となる野菜や、旬の果物などが連日入荷しています。
今月はル レクチエ解禁月…今季のル レクチエもどうぞお楽しみに!

■ イベント ■ 月末恒例 ■ 情報 ■ 12月予告

秋の土佐フェア

11月15日(土)・16日(日)

土佐のおいしいものを多数販売!
・カツオのたたきの試食販売
・「カツオめし」の試食販売
(なくなり次第終了)



お買い得商品、多数取り揃えております。

毎月恒例! 100円市!!

11月29日(土)・30日(日)



ル レクチエフェア

12月6日(土)・7日(日) 開催予定

※熟成状況により変更の可能性があります。



ル レクチエ早期予約

11月15日(土)~24日(月・祝)

新潟が誇る名産品「ル レクチエ」
約40日間の追熟が生む、
とろけるような果肉と
芳醇な香りが特徴です。
栽培は特に難しく、
生産量はごくわずか。
新潟県は全国生産量の
8割以上を占めています。
キラキラマーケットでは、
地元の梨農家が栽培した
高品質なル レクチエを
販売します。



【早期予約の特典】

2kg以上のギフト商品ご予約で、
キラキラマーケットでご利用いただける
300円券をプレゼント!(1箱1枚)

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 ●12月 店休日：12月9日(火)・12月31日(水)

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

国産消費国産
こくしょうこくさん
©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 ——

JA葬祭
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 ——