これまでも、これからも、地域とともに

Kira kira

2026
11
vol. 130



contents

02 グッドファーマーズ
～ル レクチエ～
03 料理家 佐藤智香子の
“おいしい理由”を探しに行こう！
キラキラキッチン
04 ～地域の情報～ とぴっくす
07 みんなの広場
08 竹山病院×JA新潟市
健康チャレンジ
10 キラキラコラム
12「あんしん相続」について
13 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

JA新潟市



JA新潟市 グッドファーマーズ
エイヤ!
キラキラ営農団 第9回

エイヤ!っと旬をお届け

ル レクチエ生産者
両川地区／割野
堀川（ほりかわ） 裕之（ひろゆき）さん（56）
営 農 歴：16年目
栽培品目：ル レクチエ、日本梨など

堀川さんは、農業大学校を卒業し、農業関連企業で約20年勤めた後、40歳でご実家の農業を継がれました。
「『ル レクチエ』の性格は、日本梨と全く違う。『ル レクチエ』を人で例えるなら、わがままなお姫さまだ」と話す堀川さん。愛情深く、魅力が最大限に出るようにと育てた「ル レクチエ」はキラキラマーケットで贈答用として大人気です。
両川地区の生産者は高齢化等により10年前の約半数に減少しています。天候不順等に負けず、高品質な梨栽培に向けて頑張る堀川さんにお話を伺いました。

栽培のこだわり

両親、妻と作業をしています。両親は長年、良い食味を目指し、土づくりに力を入れてきました。意思を受け継ぎ、もみ殻や堆肥、米ぬかなどを全ての園地に撒いて、養分をたっぷり含んだ土壌づくりにこだわっています。
今年はここ数年で1番良い出来栄えです。8、9月に適度な雨が降り、大きくて高糖度な梨が育ちました。過去最高の糖度と言っても過言ではありません！

「ル レクチエ」の栽培について

おいしい「ル レクチエ」を育てるには、過保護なくらい世話をしてあげることが大切です。
「ル レクチエ」は熟す一歩手前で収穫します。10日間冷蔵庫で保存し、約1カ月追熟を行った後、店頭に並びます。皆さんが食べる時に丁度よく熟しているよう、手間をかけています。
収穫後には、落ち葉拾いを必ず行います。落ち葉に付いた病気が木全体に広まり、元通りの元気な木になるまで何年もかかる場合があります。予防のための大切な作業です。
贈答用としての需要が高いので、食味だけでなく見た目も美しくなるよう、丁寧に育てています。

農業の良さ

自分で考えて作業できるところが良いですね。直売所やスーパーに出荷する際に、お客さんから反応をもらえるのもうれしいです。
自然が相手なので、難しい部分もたくさんありますが、どんな状況でも私の「ル レクチエ」を待っていてくれるファンの方へ高品質な「ル レクチエ」を届けられるよう、技術を磨き続けていきたいです。

今後について

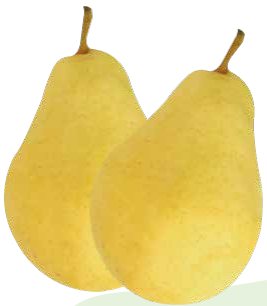
現状維持が目標です。両親も高齢になり、園地の面積に対する労働力が不足してくると思います。両親から受け継いだこだわりを守りつつ、品質も維持できるように頑張っていきたいです。

消費者のみなさんへメッセージ！

有名な品種からマイナーな品種まで、様々な品種の梨を栽培しています。皆さんにあまり知られていないおいしい梨の品種がたくさんあります。食べ比べをして、お気に入りの品種を見つけてもらいたいです。地元の梨をたくさん消費してもらえるとうれしいです。



ル レクチエ生産者
堀川裕之



今食べたい旬の農産物

ル レクチエ

「ル レクチエ」は、フランスのオルレアンという都市で生まれ、新潟に導入された西洋梨です。栽培が難しいため、生産量が少ない貴重な果物です。

滴るような果汁と、とろける食感は「追熟」と呼ばれる作業によるものです。温度管理や風通しなど気を遣う点が多く、収穫後、追熟期間を経て出荷されます。

いっしょにがんばりましょう！

今年の「ル レクチエ」は昨年よりも大玉で食べ応えがあり、大変おいしいものを提供できると期待しています。

今年の難しい栽培環境の中で、裕之さんの「ル レクチエ」も丁寧な栽培のおかげで丸々と大きいサイズになっています。知り合いに送るのも良いですが、是非今年の「ル レクチエ」を食べてみてそのおいしさを体感してもらいたいです。



南部営農センター
武藤　輝行　指導員



「ル レクチエ」の生育状況を確認する堀川さんと武藤指導員

JA新潟市 農産物サポーターズ ソイヤ！

キラキラ応援団

農産物サポーターズ×グッドファーマーズ

料理家 佐藤智香子の “おいしい理由”を探しに行こう！



「この子はね、とにかくお姫様なんだよね」と「ル レクチエ」を見つめて愛おしそうに話す堀川さん。新潟を代表するフルーツ、「ル レクチエ」は待っている人が多い分、とても気をつかうそう。ある程度は長年の経験とセンスでコントロールできるものの天候だけはどうにもならない。熟すとストップがかからなくなるから大変なんだよね、という。昨今の目まぐるしい気候変動に心を配りながらも取材の時は追熟前の貴重な青い「ル レクチエ」を袋の中から見せていただきました。「ル レクチエ」が出てくると今年も終盤になっていることを感じずにはいられません。

Kira kira Kitchen（キラキラキッチン） #129

ル レクチエのベトナム風サンド

柔らかいフランスパンに野菜や肉などを挟んだサンドイッチは、ベトナムでソウルフードとして親しまれています。





料理家
佐藤智香子

「ル レクチエ」の芳醇な甘さが、醤油をきかせた豚肉とさっぱりとした紅白なますとの相性よし！「ル レクチエ」は硬めでも柔らかめでもどちらでも合います。大根も美味しい季節に作りたいご馳走サンド！

材料（4個分）

- ル レクチエ……1個
- レモン汁……小さじ1
- 豚切り落とし肉…200g
- Ⓐ
  - 醤油……大さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - にんにくのすりおろし……小さじ1
- サラダ油……小さじ2
- 大根……300g
- 人参……1/2本
- 塩……小さじ1
- Ⓑ
  - 酢……大さじ4
  - 砂糖……大さじ2
- マヨネーズ……適量
- サニーレタス……4枚
- 三つ葉……適量
- ソフトフランス……4本

作り方

①「ル レクチエ」は皮をむいて1cm幅のくし切りにする。表面に軽くレモン汁をかける。

②豚肉はフライパンにサラダ油を入れて焼く。お肉に火が通ったところでⒶを加えて照りが出るように焼く。

③大根、人参は5cmの長さの太めの棒状に切る。塩をもみ5分置く。出てきた水分を絞る。

④Ⓑを混ぜ合わせ、水気を切った③を絡める。10分ほど馴染ませる。

⑤ソフトフランスをトーストし、サニーレタス、マヨネーズ、④、②、①と挟み、仕上げに三つ葉をのせる。

※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！

10/10 地元農産物をPR
キテミテキタ区　秋の収穫フェスタ



旬の農産物を買い求める来店客

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　秋の収穫フェスタ」に出店しました。
イベントでは、ダンス、合唱などのステージ発表や区内の飲食店による食品販売が行われ、多くの人でにぎわいました。

JAのブースでは、令和8年産の新米や、キュウリ、ネギなどの野菜に加えて、梨やブドウ「シャインマスカット」を販売しました。

東区の臼井登美子さんは「家族でイベントを訪れ、ブドウを購入した。新鮮な果物を食べるのが楽しみだ」と話しました。

9/23 地元商工協議会が中心となり開催
第3回　石山にぎわいHIROBA



旬の農産物を買い求める来店客

石山南まちづくりセンターなどで開かれた「第3回　石山にぎわいHIROBA」に出店しました。

JAは「キラキラ出張マルシェ」として出店し、令和8年産の新米や管内の日本梨「南水」、ネギなど新鮮な農産物を販売しました。イベントの実行委員を務めた山田伸広専務理事や、本店、石山支店の職員が店頭に立ちました。

西区から来た長濱直也さんは「サトイモと梨、ネギを買った。『南水』の甘酸っぱい味が大好きだ。旬の農産物が買えてうれしい」と話しました。

10/16 農作業服ファッションショー開催！ JA新潟市キラキラコレクション

INTERNATIONAL YEAR OF THE WOMAN FARMER 2026



参加したモデルの皆さん



エイヤ×ソイヤトークショー


ランウェイを歩く豊崎支部長


新米おにぎりと豚汁の振る舞い


展示販売会

国連が定めた「国際女性農業従事者年」を記念して、初めて農作業服ファッションショー「JA新潟市キラキラコレクション」を開き、JA女性部員ら100人以上が集まりました。

女性部員や学生、新潟綜合警備保障㈱の廣田幹人社長や佐久間なおみ副市長など32人がモデルを務め、「mont-bell」「MIZUNO」「佐野利」「ユニファーム伊藤（古布再彩ちくちく堂）」のデザイン性と機能面に優れた作業服を披露しました。

また「国消国産の日」に合わせて食や新米に関する「エイヤ×ソイヤトークショー」も開きました。来場者には料理家の佐藤智香子さんがレシピを考案した新米「キラキラ・コシヒカリ」のおにぎりと豚汁を振る舞いました。

モデルを務めた濁川支部の豊崎はるみ支部長は「非常に楽しかった。女性農業者の皆さんと交流する場にもなった」と笑顔を見せました。

10/18 地域住民・病院利用者との交流の場に
竹山病院祭



ミニトマトすくいの様子

竹山病院で開かれた「竹山病院祭」に初めて出店しました。竹山病院の竹山希医師は「農産物サポーターズ」の一員です。

当日は地域住民や病院利用者らでにぎわいました。JAのブースでは、長谷川富明組合長と山田伸広専務らが令和8年産の新米や梨、キュウリなどを販売しました。新米のすくいどりチャレンジやミニトマトすくいなどで旬の農産物をアピールしました。

中央区の倉田沙葵さんは「ミニトマトすくいに初めて挑戦した。イベントに参加できて楽しかった」と笑顔を見せました。

10/17▸18 旬の農産物や国消国産をPR
キラキラマーケット「農業祭」



対面販売の様子



中静さんと江口代表

キラキラマーケットで「農業祭」を開きました。

17日は農村生活アドバイザーの対面販売や、新潟漁協の南蛮エビ販売会を行いました。18日には地元農家の対面販売、JA共済アンバサダーで新潟お笑い集団NAMARAメンバーの中静祐介さん、同団体の江口歩代表の来店イベントなど、2日間で3,400人以上が来店しました。

両日、ガラポン抽選会と国消国産イベントを行いました。コミュニティ誌、「笑味ちゃん×ハローキティ」コラボグッズの配付や、新米のすくいどりチャレンジを企画。また、JAの公式LINEで友だち登録をした人に新米「キラキラ・コシヒカリ」1合をプレゼントし、200人以上が登録しました。

10/18 家族でサツマイモ掘り
住宅ローン利用者向け収穫体験



「しるきーも」の収穫を楽しむ参加者

農事組合法人ファーム横土居の畑で「しるきーも収穫祭」を開き、238人が参加しました。令和5年から毎年行っており、毎回好評をいただいています。

参加者は家族で協力しながら収穫し、袋いっぱいに「しるきーも」を詰め込んで持ち帰りました。中央区の渡辺結萌さんは「とても楽しかった。サツマイモが好きなので、食べるのが楽しみだ」と話しました。

金融共済部の木村俊広部長は「今後もイベント等を通じて、JAのファンになっていただけるよう努めたい」と話しました。

10/18 「新之助」のパックごはんなどを提供
スポーツ公園エンジョイラン2026



「新之助」パックごはんをアピールする参加者

「スポーツ公園エンジョイラン2026」に協賛し、10月11月の国消国産月間に合わせて「笑味ちゃん×ハローキティ」のふりかけと「新之助」のパックごはん1,788食を提供しました。地域活性化と新潟米のPRも兼ねており、パックごはんの制作には、JA共済の地域貢献活動助成金を活用しました。

参加者は「『新之助』をまだ食べたことがない。もらったパックごはんを家族で味わいながら食べたい」と話しました。

2026 新入職員農業実習

2025年7月から2026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!

7/1~7/7



実習先 山倉 和仁 様（大江山地区）

生産者の方々の様々な工夫や努力、苦労を学ぶことができました。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

実習生 石山支店 片井 しずく

農作物の仕立て方や苗取り後の仮植え方法など非常に勉強になり、楽しく作業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 中部青果物センター 石墨 いぶき

7/13~7/17



実習を通して、生産者の方々の大変さを学ぶことができました。一週間、ありがとうございました。

実習先 山倉 慎二 様（大江山地区）

実習生 石山支店 前田 成志

10/5~10/9



作業していく中で、農産物には多くの手間がかかっているということが改めてわかりました。今まで以上に感謝して農産物を食べたいです。ありがとうございました。

実習先 濁川生産組合 様（濁川地区）

実習生 北部営農センター 吉田 佳太郎

10/13~10/16



よりよい農産物を作るために、生産者さんの細かな工夫や大変さなど様々なことを学ぶことができました。この経験を生かし、業務に励みます。ありがとうございました。

実習先 早川 辰則 様（鳥屋野地区）

実習生 鳥屋野南支店 池田 鈴乃

10/13~10/16



農作業の1つひとつに意味があることを知り、農産物が食卓に届くまでの過程を学ぶことができました。ありがとうございました。

実習先 平井 一己 様（南部地区）

実習生 南部支店 田中 愛

10/19~10/23



実習先 中川 和弥 様（木崎地区）

連日の雨で屋内作業が続きましたが、生産者の方々の苦労や工夫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 木崎支店 大澤 彩花

初めての農業実習で不安でしたが、中川家の皆さんが温かく迎え入れてくださったため、楽しく充実した実習になりました。ありがとうございました。

実習生 木崎葛塚営農センター 竜田 極深

10/19~10/23



一週間の中で山田さんの農業への思いや大切にしていることなど、とても多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。

実習先 山田 明人 様（南部地区）

実習生 南部営農センター 桒原 悠汰

10/26~10/30



実習を通して、生産者さんの日々の努力ややりがいを感じました。貴重な経験となりました。ありがとうございました。

実習先 阿部 拓朗 様（濁川地区）

実習生 葬祭センター 碓氷 海度

がんばってます

笑顔いっぱい×みんなの広場



ボールの行方を追いながら、次の一打の作戦を練っている参加者のお2人。いつも和やかな雰囲気の中でコンペを行っています。

みんなで腕を磨いています!

～ JA鳥屋野ゴルフクラブ ～

JA鳥屋野ゴルフクラブには、会員38人が所属しています。毎年2回、ゴルフコンペを開き、ゴルフの腕前を競い合っています。

10月9日には、第70回コンペを中条ゴルフ倶楽部で行い、会員33人が参加しました。今回はその様子をお伝えします!



青空のもと、スイングする鳥屋野支店の猪俣支店長!
天候に恵まれ、みんなで汗を流しました。



ブライダルステージデュオで行われた表彰式では、斉藤春人副会長㊨から優勝した吉井浩さん㊧へトロフィーが手渡されました。吉井さんおめでとうございます!
表彰式と懇親会も大いに盛り上がり、楽しい1日となりました。

〈有料広告〉



〈有料広告〉



竹山病院監修

竹山病院 Takeyama Hospital × JA新潟市

JA健康寿命100歳プロジェクト

健康チャレンジ

継続30日間

抽選で30名様に“ごほうび”をプレゼント!

続けてうれしい健康習慣!

4つのコースの中から選んでチャレンジ!

何かを続けることって難しいですよね。
この1ヶ月間だけは自分の体と向き合って、小さな健康習慣をコツコツ続けてみませんか?



竹山病院診療部長
産婦人科医
竹山希

チャレンジ期間 令和8年11月12日(木)～12月31日(木)のうちの30日間

プレゼント応募期間 令和8年12月12日(土)～令和9年1月12日(火)

健康チャレンジ参加方法

- ステップ1 4つのコースの中からチャレンジするコースを選択し、目標を決める。
- ステップ2 令和8年11月12日～12月31日のうち30日間継続でチャレンジ! 右下の記録表を利用して、無理なくチャレンジ♪
- ステップ3 結果報告・プレゼント応募　締切:令和9年1月12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

- おうちでできる体操(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○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

マイチャレンジコース

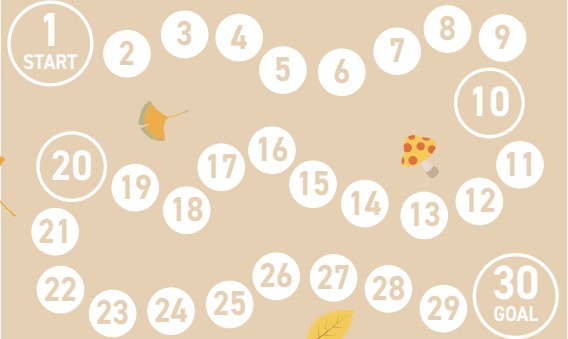
- 自分でチャレンジ内容を決める

30日間を記録しよう!

チャレンジするコース　　コース

目標

取組期間　　月　　日 ～　　月　　日



報告していただいた方の中から抽選で“ごほうび”をプレゼント!

A 15名様 フラワーアレンジメント

B キラキラマーケット 厳選商品詰め合わせセット 15名様

応募方法

①下記QRコードから応募

②はがきで応募
宛先:〒950-0861
新潟市東区海老ケ瀬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、目標、取組期間
⑤希望のプレゼント
⑥感想

後援:新潟県・公益財団法人新潟県栄養士会

— 地域連携協定締結 —
JA新潟市×JF新潟

祝 カニ漁解禁!! カニ販売会

11月14日(土)
AM 9:30～ 開始
場所／新潟漁協1F「地魚工房」
（ピアBandai様となり）

9:30から商品をお渡しいたします♪

今年もご来場！
Negiccoがやって来る！



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。

JA新潟市
2025 国際協同組合年
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！
笑味ちゃん HELLO KITTY
いっしょに、国消国産！
数量限定
★旬の農産物販売！
★笑味ちゃん×HELLO KITTYコラボグッズの配布！

JF 新潟漁業協同組合

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カニ丼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 新潟市産 新之助パックごはん(2パック)&やわ肌ねぎ30名様
3等 エコバッグ 15名様
4等 クリアファイル 20名様

販売会限定メニュー！
メガニがどんっと1匹分入った！
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
限定25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。

2026 11/29 NO.7 SILKYIMO MARCHE

OPEN 10:30
CLOSE 15:00

maroN 洋菓子
yadorigi 焼き菓子
Nico スコーン
kurihara 和菓子
simizu 焼き菓子
ha NaTaba ジェラート
bibibi クレープ
Niigouya 鯛焼き
NoracucinA ピッツァ
jaNiigaTashi 小芋詰め放題
kiNuimoya 焼き芋
bouquet ワークショップ

新潟市北区文化会館
新潟市北区東栄町1-1-5

問い合わせは
しるきーも実行委員会
㈱大倉屋　025-387-2017

詳しくはSNS→こちらをチェック
@SILKY_IMO.MARCHE
@KINUIMOYA

主催／しるきーもマルシェ実行委員会　協賛／JA新潟市　北区農業振興協議　北区文化会館

新潟市北区就農相談会

北区で農業を始めたいひと向け

第1回
令和8年
12月5日(土)
10:00～12:00
(受付9:30～)
会場
葛塚コミュニティセンター
新潟市北区葛塚3197番地
※駐車場無料

第2回
令和8年
12月9日(水)
14:00～16:00
(受付13:30～)
会場
豊栄地区公民館大講堂
新潟市北区東栄町1丁目1番14号
※駐車場無料

※両日とも同じ内容です

内容
●新潟県の就農支援について(県新潟地域振興局)
●新潟市の取り組み(北区産業振興課)
●JA新潟市産地品目、生産団体紹介(JA新潟市営農販売課)
●個別相談(1時間程度)
※当日のスケジュールは変更となる場合があります

当日は、自由な相談ができます！
★就農のイメージ　★技術習得の相談
★販路の相談　★空き農地の相談　など

参加無料
申し込みはこちら
事前申し込み制
締め切り：
令和8年11月27日(金)まで

共催：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

キラキラコラム

健康コラム　『糖尿病と高血圧のはなし』

糖尿病の患者さんが高血圧を合併している割合は、糖尿病のない患者さんに比べ、約2倍高くなることが知られています。高血糖が続き、血糖を下げるためにインスリンが多量に分泌されると、腎臓から塩分や水分の排泄が抑制され、血圧が上昇しやすくなります。

さらに、食事からの塩分摂取が多くなればなるほど、血圧が大きく上昇してしまいます。糖尿病と高血圧が合併すると、血管へのダメージが増大し、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる重大な病気を発症する危険性が高くなります。また、糖尿病の3大合併症である、神経障害，網膜症，腎症の進行を早めてしまいます。

そのため、糖尿病の患者さんではより厳格な血圧管理が必要になります。日本高血圧学会の「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、糖尿病患者さんの降圧目標として、診察室血圧を「130/80mmHg未満」、家庭血圧を「125/75mmHg未満」と設定しています。また、「140/90mmHg以上」ではただちに降圧薬を開始することが推奨されています。

まずは、家庭血圧を測定してもらうことがとても重要です。病院で測定した血圧が高い方でも、自宅で毎日同じ時間に測ること、リラックスした状態で測ることによって、より正確で安定した血圧を知ることができ、実際には病院ほど高くないこともあります。家庭血圧は、薬物治療を開始する際の参考になりますし、すでに薬を飲んでいる方では、作用や効果を確認するうえでとても有用な情報になります。

血圧管理においては、薬物治療と平行して生活習慣の改善が大事です。減塩と適切なカロリー摂取を心がけ、毎日短時間でも運動する習慣を身につけましょう。2型糖尿病で肥満を伴う場合は、食事・運動療法で体重をコントロールするだけでも降圧が期待できます。

病院では食事に関する栄養指導の実施や、減塩の参考のために、塩分摂取量の測定を行っています。興味のある方はぜひ診察の際にご相談ください。

豊栄病院　内科　**藤井 美里**

身近な法律相談　副業詐欺・投資詐欺に注意

Q SNSで「誰でも月30万円稼げる」という広告を見て連絡したところ、投資方法を教えるセミナーを紹介されました。高額な参加費を支払って参加しましたが、話と違って実際にはほとんど稼げません。話が違うと思いますが、払ったお金を返してもらうことはできますか?

A SNSで「誰でも月収○万円」「スマホ1台で稼げる」といった簡単にお金を稼ぐことができると思わせるような広告を見かけます。しかし、これらの広告に興味を持って連絡すると詐欺に遭う可能性があるため、注意が必要です。

典型的な流れは、次のとおりです。まずSNS広告や動画で関心を引き、無料相談や低額のセミナーに誘導します。その後、「今だけ」「あなただけ特別に」といった言葉で高額プランを提示し、数十万円の契約をさせるケースが少なくありません。中には、実態のないノウハウや、ほとんど価値のない情報しか提供されないこともあります。

問題は、契約してしまった後に「思っていた内容と違う」と気づいても、簡単には返金されない点です。事業者側は「成果には個人差がある」「情報は提供した」と主張し、返金を拒むことが多いのが実情です。

では、このような場合に法的に争う余地はあるのでしょうか。ポイントとなるのは、勧誘時の説明内容です。たとえば、「確実に儲かる」「誰でも簡単に利益が出る」といった断定的な説明があった場合、消費者契約法に基づいて契約を取り消せる可能性があります。また、事業者が重要な事実を告げなかった場合にも、一定の要件を満たせば、契約を取り消せることがあります。

もっとも、実際の立証は簡単ではありません。やり取りが口頭やメッセージアプリを中心に行われるため、証拠が残りにくいからです。そのため、被害回復の可否は、契約前後のやり取りをどれだけ保存しているかに大きく左右されます。

こうしたトラブルを防ぐためには、いくつかのポイントがあります。第一に、「簡単に稼げる」という話は基本的に疑ってかかること。第二に、その場で契約せず、一度持ち帰って冷静に検討すること。そして第三に、契約内容や返金条件を、必ず書面で確認することです。

「うまい話には裏がある」と頭では分かっていても、巧みな勧誘や限定感の演出によって判断力が鈍ることは誰にでもあります。だからこそ、仕組みを知っておくことが最大の防御になります。少しでも違和感を覚えた場合には、早めに専門家へ相談することが重要です。



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。

JA新潟市 グッドファーマーズ

キラキラ営農団 エイヤー！

第4回

ショークロの「ノウミン」という生き物

「オデュッセイア」というギリシャ神話を題材にした映画を観た。非常に面白く没入感も半端なかったのだが、どこか親近感がよぎる映画だった。強い親近感を覚えたシーンは冒頭、客人や旅人は必ずもてなさなければならない決まりがある、という「ゼウスの掟」の部分で、劇中では豪華な大宴会をしていた。

舞台を古代ギリシャから現代ノウソンへ移そう。

新潟の農民達は、ゼウスの掟が徹底されている気がしてならない。とにかく農民の家に上がったら最後、何かを飲み食べさせようとしてくる。よく過剰接待という言葉を聞くがそんなレベルではない「腹を満たさないと気が済まない」「満腹にさせるまで帰さない」というキルケーの魔女的、千と千尋的気概を感じる（さては豚にする気か！）

しかもそれは家族にも向けられる。私の亡き祖母（和子）の例を上げよう。和子は田植えなど、手間取り（バイト）の来るときはとても張り切る。彼女は一服に全てを賭けていた。まず、現場に和子がギアボックスの悲鳴を上げながら1速を酷使した軽バンで近づいてくる。そしてボテをひっくり返した椅子を人数分出し即席の「カフェ和子」をオープン。中央にお菓子や飲み物をどっさり置いて振る舞い始めるのだが「食べなせ」なら可愛いのに「食うぇや」と強要してくる。私は基本自分で用意するので要らないのだが、そんな事はお構いなし、だってこれは「カズコの掟」である。

以下は私達のやり取り←

K「コーシー飲めや」（甘いロング缶）

私「要らない」

K「リンゴジュース飲めや」私「要らない」

K「ほれ、バナナ食うぇや」私「要らない」

K「ちゃんであっぞ」（アイスあるよ）

私「いいね、貰うわ」

K「まんじゅうあっぞ」私「要らない」

K「たりっか？ちゃんでもう一本食うぇや」

私「要らない」

と、掟に対しての防御壁がある私はアイス一本で済ませられるのだが、初めての手間取りの方はいとも容易く腹パンにさせられてしまう。これにより田植え時の豪華なお昼ご飯を腹パン状態で食べなければならず、しかもそれは午後も同じく続いていくのである。

私が思うに「和子の掟」とは彼女なりの最大限の愛情表現ではなかったかと思う。そこには日本古来の来訪する神へのもてなし（まれびと信仰）や村の世間体、助け合い、しがらみ、お裾分け文化、和子が甘いもの大好き、など全てが内包されていた気がしている。だから断るのは慣れとコツが必要だ。ありがたく頂く時も賞味期限だけはこっそりチェックしといた方がいい。



絵：山倉慎二

コラムの感想はお便りコーナーまで！



越後姫生産者
山倉慎二

「學食」YouTube

SHOKURO
@SHO.KURO3
山倉慎二さん Instagram

1986年生まれ。江南区大江山地区で「SHOKURO農園」を家族と共に営み、越後姫や水稲などを栽培。土耕栽培にこだわった越後姫は、濃厚な甘味と芳醇な香りが特徴で、直売所で大人気。また、「農業にエンターテインメントを」を理念に掲げ、ダンスやポッドキャスト、イラストなどと農業を掛け合わせた発信にも力を入れている。子どもたちの前で踊りながら田植えをするショート動画は281万回再生（2026年7月27日現在）を突破した。

11 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

乙女座 8/23〜9/22

●効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に ★食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に ♥カボチャ

獅子座 7/23〜8/22

●大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます ★アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて ♥ダイコン

蟹座 6/22〜7/22

●好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと ★喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を ♥クワイ

双子座 5/21〜6/21

●丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も ★軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ! ♥シイタケ

牡牛座 4/20〜5/20

●予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり ★胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に ♥リンゴ

牡羊座 3/21〜4/19

●実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉 ★かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に ♥サツマイモ

魚座 2/19〜3/20

●良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から ★サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を ♥野沢菜

水瓶座 1/20〜2/18

●刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです ★トイレは小まめに。水分補給は少し多めで ♥ブロッコリー

山羊座 12/22〜1/19

●少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう ★下半身を冷やさないように。持病に要注意 ♥ナガイモ

射手座 11/23〜12/21

●上昇運です。願い事がかなうときですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり ★活動的なほど元気でいられます。スポーツを ♥シュンギク

蠍座 10/24〜11/22

●注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運 ★ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して ♥カリン

天秤座 9/23〜10/23

●五感を刺激するレジャーが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運 ★ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して ♥カリン



〈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

特集 REPORT

あんしん相続

── 大切な資産を守る3つの対策 ──



ナビゲーター
桂宮治さん

[監修(対策1)]税理士　五十嵐 明彦さん

対策 1

〝7年ルール〟知らないと損をする!?
早めの準備で無理なく節税！
知っておきたい相続の新ルール

家族に財産をきちんと残すための〝相続対策〟、つい後回しにしていませんか？準備が不十分だと想定以上に税金がかかって残せる財産が減ってしまうこともあり、早めの対策が安心です。代表的な相続税対策は、生前に財産を渡す「暦年贈与」。亡くなった時点の相続財産を減らすことで、相続税を抑えられます。年間110万円までは贈与税が非課税になることもメリットです。ただし、2024年からこの暦年贈与のルールが変わりました。以前は「亡くなる前3年以内の贈与」が相続税の対象でしたが、2031年以降の相続は「7年以内」に。つまり、亡くなる前7年以内の贈与も相続財産とみなされ、相続税の対象になります。これまで以上に早めの贈与が節税の鍵になるため、家族みんなが安心できるように今から準備を進めましょう。



生前に財産を渡す 「暦年贈与」の最新ルール

相続税（相続した財産にかかる税金）

- ☑暦年贈与された財産の課税対象が、亡くなる前「3年間」から段階的に「7年間」に延長※1。
- ☑延長した4年分の贈与額のうち、100万円は控除されます。

贈与税（生前に贈与を受け取った時にかかる税金）

- ☑1年あたりの贈与額が110万円を超えた分が贈与税の課税対象です※2。

※1:暦年贈与にかかる相続税の課税対象期間は、2026年までに亡くなった場合は亡くなる前3年、2027~2030年に亡くなった場合は2024年から亡くなる前年まで、2031年以降に亡くなった場合は亡くなる前7年となります。　※2:贈与税の対象となる財産は金銭だけでなく、株などの金融商品、土地・建物などの不動産、保険金、車なども含まれます。
*2025年11月時点の情報です。くわしくは国税庁ホームページ等をご確認ください。

対策 3

相談から手続きまで
円滑な相続をプロがサポート



対策 2

死亡共済金等の非課税枠

知っていますか?

「生命共済」の死亡共済金等には相続税の非課税枠が設けられています。相続税の申告時に活用し、相続税を軽減しましょう。

死亡共済金等の非課税枠　500万円 × 法定相続人の数

※非課税枠の適用は、契約者（掛金負担者）＝被共済者で、死亡共済金受取人が相続人である場合に限ります。また、死亡共済金等の非課税枠は、他の生命共済(保険)の死亡共済金(保険金)等と合算して「500万円×法定相続人の数」が限度となります。　※被相続人の死亡によって取得した共済金等で、その共済掛金を被相続人が負担していたものが、相続税の課税対象になります。　※記載のお取扱いについては、令和7年1月末現在の法令等に基づくものです。

そこで!　少しでも多くの財産をご家族に…
一時払終身共済(平28.10)

TOPICS
安心と満足をお届けするため…
聞かせて!! くらしのこと アンケートキャンペーン
豪華賞品が当たるチャンス!
詳しくはこちら

26481050156

JA新潟市からのお知らせ

JA葬祭

家族葬・会場見学
事前相談



受付中

家族葬から一般葬まで
大切な人への
「ありがとう」を
心を込めて







事前相談のメリット

- 前もって葬儀費用の心づもりができる
- お葬式の流れを事前に知っておくことで心にゆとりを持てる

JA新潟市葬祭センター
虹のホールにいがた

フリーダイヤル 0120-77-1682

新潟市東区大形本町5丁目18-14　TEL 025-279-2007　FAX 025-279-2015　［ お気軽にご相談くださいませ ］

御葬儀事前相談受付時間／8:30～17:00（年中無休）

◎緊急の場合はこの限りではございません　※お電話窓口担当より折り返しのお電話をさせていただきます

葬儀・お通夜スタッフ募集

― 静かな空間で、落ち着いて働けるお仕事 ―
― 未経験歓迎／主婦・WワークOK／短時間勤務も相談可 ―

お通夜・ご葬儀の際に、ご家族やご参列の皆さまをお迎えするお仕事です。

◆お仕事内容◆

・お茶出し、通夜振舞いの準備・片付け、お斎（おとき）の準備・片付け
・会場や控室のお掃除、ご来館された方のご案内　など

特別な資格や経験は必要ありません。スタッフが一緒に仕事をしながら、丁寧にお教えします。

お問い合わせ／虹のホールにいがた　025-279-2007



お問い合わせ／各営農センター

令和9年度用 予約肥料の年内配達のご案内

「令和9年度用肥料・農薬・資材予約申込」の肥料年内配達は、11月中旬より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。



お問い合わせ／各営農センター・資材センター

2026 Easy Order Suits Fair

組合員のみなさまへ

展示会のご案内

日時／会場
11月19日(木) 10:00～17:00
11月20日(金) 10:00～17:00
11月21日(土) 10:00～15:00
JA新潟市本店（2F）特設会場

主催　JA新潟市　　協賛　(有)テーラーミユキ



お問い合せ
JA新潟市経済課　TEL 025-270-2295

特別提供品　お仕立上り 本体価格 ¥29,800（税込価格 ¥32,780）

国産服地　本体価格 ¥39,800より（税込価格 ¥43,780）

フォーマルスーツ　お仕立上り 本体価格 ¥39,800より（税込価格 ¥43,780）

舶来服地　本体価格 ¥88,000より（税込価格 ¥96,800）

ストレッチ素材　お仕立上り 本体価格 ¥49,800より（税込価格 ¥54,780）

ジャケット　本体価格 ¥39,000より（税込価格 ¥42,900）

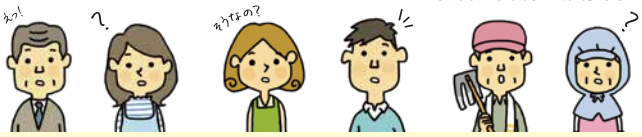
カシミヤコート　お仕立上り 本体価格 ¥195,000より（税込価格 ¥214,500）

JA共済

2027年4月1日から法令*が改正され お手続き時の 本人確認方法が変わります!!

*犯罪収益移転防止法施行規則

共済の特定のお手続きにおいて、
本人確認書類のICチップ読取が原則必要
となります。



マイナンバーカード による本人確認をお願いします。

〈ご準備いただくもの〉

- ☑ マイナンバーカード
- ☑ 署名用電子証明書のパスワード（半角英数字6～16文字）
- ☑ JA共済アプリまたはLINEアプリを インストールしたご自身のスマートフォン

があれば、その他の書類不要で、あんしん便利!



マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り！

本人確認の仕組みについて	JA共済では、マイナンバーカードを使用し、高いセキュリティ性と信頼性を備えた公的個人認証サービス（JPKI）による本人確認を行っており、その実施方法や取得した情報の取扱いは法令およびガイドラインに準拠しています。

くろすわーどパズル

あたまの体操
出題:ニコリ

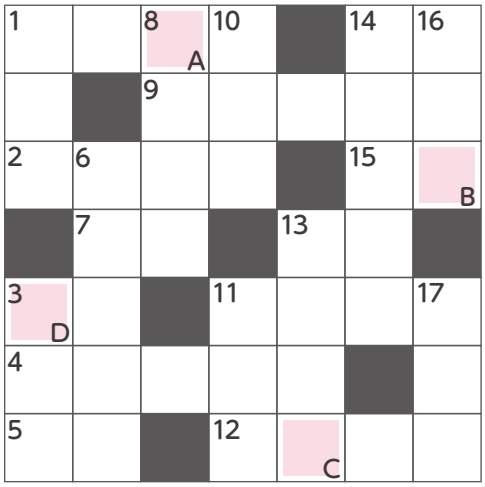
二重マスの文字をA～Dの順に並べて、できる言葉は何でしょうか?

たてのかぎ

1 仏教の開祖です
3 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
6 千歳飴がつきものです
8 指先でパチンパチンと切る道具
10 固定――の住宅ローンを借りた
11 メーカー――小売価格は9800円です
13 とってもタフです
14 ストレス――にカラオケへ行った
16 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
17 人の長所や美点のこと

よこのかぎ

1 旧暦11月の異称
2 他のグループの客は入りません
3 俳句に入れて、季節を表現
4 もう9時?! 寝過ごした!
5 アウトの反対語
7 積もれば山となります
9 博多名物の辛子――
11 ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12 赤ちゃんが誕生時にあげる声
13 割り算。加減乗――
14 ネコが前足で洗う場所
15 アイロンでのばします



11月号のプレゼント



かんきつ果汁がバランスよく入っているので、お肉をさっぱりといただけます。食材の旨みを引き立ててくれるポンスです。

5名様に 人形町 今半 しゃぶしゃぶポンス

10月号のこたえ A B C D E ハ イ キ ン グ

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8年11月30日㈰(当日消印有効)です。

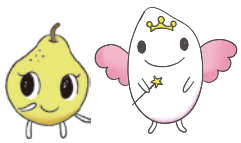
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※お預かりした個人情報につきましては、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

理事会だより

10月定例理事会 10月26日開催

議 案
1)半期ディスクロージャー誌の開示について
2)JA新潟市人材育成基本方針の策定について

報告事項
1)令和8年9月末実績について
2)米集荷検査状況報告について
3)令和8年産超過米の取り扱いについて
4)大口先貸出金の理事会報告について
5)大口信用供与先の経営状況等について
6)貸出金利の設定・変更について
7)令和8年JA共済コンプライアンス点検結果について
8)令和8年度上半期監事監査の実施報告について
9)当期理事会資料の閲覧方法について



わたしたちのJA

令和8年9月末現在

組合員数	15,737人
(内、正組合員数)	6,958人
出資金	2,956百万円
貯金	126,093百万円
貸出金	57,722百万円
長期共済保有高	290,186百万円
購買品供給高(工賃等含)	1,860百万円
販売品販売高	4,972百万円

お役に立ちますJA共済

共済金支払状況(令和8年9月支払分)

共済種類		件数	金額(千円)
ひと	死亡	11	33,462
	入通院	51	6,493
	後遺障害他	2	5,090
	小計	64	45,045
いえ	火災・落雷等	3	867
	自然災害	5	8,319
	その他	0	
	小計	8	9,186
くるま	車両	70	14,163
	対人	1	259
	対物	28	9,681
	その他	13	2,752
	小計	112	26,855
満期・年金・給付金等		259	233,451
合計		443	314,537

お便りコーナー



●農業をされる方はエイヤーっと。私たち主婦はソイヤ!とキラキラマーケットでお買い物。このかけ声、とても気に入っています。生産者と消費者が明るく熱く将来に向かっていく。広報誌毎月楽しみにしています。(東区K・Sさん)

●「葛塚まつり」を取り上げていただき、とてもうれしい思いでした。地元民としてじっくり拝見させてもらいました。地元の担ぎ手が少なくなるのは、どこでも抱える問題ですね。(北区T・Sさん)

●キラキラキッチン毎月楽しみにしています。メロンの生春巻き、生ハムとメロンの相性がとっても良いです。色々アレンジして作りたいです。(北区H・Eさん)

●山倉慎二の「プウミンという生き物」、オヨヨ オヨヨ プが出タワで、似たようなカタカナがいくつも並んでいたのが気になり記事を読んでみました。なかなか面白かったです。(東蒲原郡T・Tさん)

●去年までコシヒカリを食べていました。今年から新之助を食べてみました。大粒で食べ応えがあります。コシヒカリは粘り、艶がありどちらも新潟を代表するお米です。人それぞれ好みはあると思いますが、新潟のおいしいお米を全国の人に食べていただきたいです。(江南区O・Yさん)

●母が作ってくれるイチジク湯がおいしくてたまりません。(北区S・Mさん)

●稲刈りも終わり、新米が出回り嬉しい季節になりましたね。冊子にも稲刈りの様子がたくさん載っていて、秋だなーと感じました。表紙のメロンにもびっくり!夏が旬だと思っていましたが、今が旬だとは!(北区I・Hさん)

2026 11 vol.130
Kira kira [キラキラ]
これまでも、これからも、地域とともに
JA新潟市

キラキラマーケット

キラキラマーケットニュース 2026 11

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　12月予告　情報

土佐フェア

11月14日(土)・15日(日)

土佐のおいしいものを多数販売!
自然豊かな馬路村の名産品販売、
カツオのたたき試食販売などを
予定しております!



毎月恒例! 100円市!!

11月28日(土)・29日(日)



※写真はイメージです

ル レクチエフェア

12月4日(金)～6日(日) 3日間

2kg以上の化粧箱ご購入ごとに"お米3合"プレゼント!
各生産者ごとに「ル レクチエ」山積み販売
発送手続きも、その場で受付!
発送手続きされた方は、駐車料金無料延長(+90分)



ル レクチエ早期予約

11月14日(土)～24日(火)

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)
オンライン注文の方は300pt進呈!

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

使い忘れはありませんか?

キラキラマーケット・地魚工房・産直とよさか げんき村

共通クーポン券
有効期限が迫っております。



有効期限は
令和8年11月末日です。

・有効期限を過ぎると、使用できなくなります。
・払い戻しおよび換金はできません。

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(ジコはクミアイ)
JA共済サポートセンター
0120-063-931(レッカーロードサービスクミアイ)
── 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 ──

令和8年11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 新潟市東区海老ケ瀬512番地1
TEL(025)270-2222(代表) FAX(025)270-2292
HP:http://www2.ja-niigatashi.or.jp/
E-mail:honten.soumu@ja-niigatashi.or.jp

※誌上の記事・写真の無断転載を禁じます。
印刷:富士印刷株式会社