

ひすい倶楽部

2023

3

No. 397

JAひすい



特集1 ● 令和4年度JAひすい 食農教育の活動報告

特集2 ● JAひすい公式LINE始動！

営農情報 ● 農業に関わるすべての皆様を全力でサポートします！ 令和5年度『農家・担い手支援策』のご紹介
教えて！食育ソムリエさん ● フキノトウ

JAひすい常勤役員コラム ● 生産者とともに、魅力ある直売所をめざして
いつも健やか ● 自宅で簡単！骨盤トレーニング



わたし

おねえちゃんが
生まれた時



おねえちゃん

わたしが
生まれた時

今月の

wanpaku kid's
わんぱくキッズ!

(12ページで紹介)



特集①

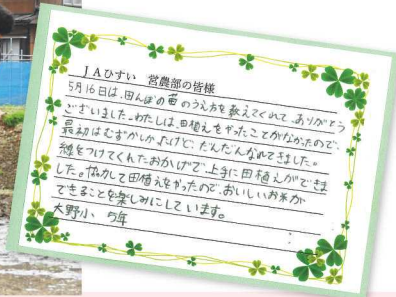
令和4年度JAひすい 食農教育の活動報告

令和4年度も、JAひすいでは糸魚川市内の保育園や小中学校11か所と連携し、食農教育（出前授業、支店協同活動、職場体験）を実施しました。今回の特集では、その一部の様子と子どもたちからいただいたお手紙を紹介します。子どもたちが一生懸命頑張った姿をご覧ください。



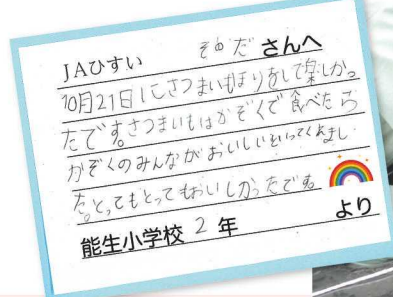
大野小学校5年生 ～米作り～

コシヒカリの栽培にチャレンジ！初体験の田植えでは、営農部職員から色々なことを教わりました。「田んぼを見に行くのが楽しみ」「おいしいお米になりますように」等様々な感想が寄せられました。



能生小学校2年生 ～野菜作り～

能生支店職員と一緒に、トマト・エダマメ・サツマイモの苗を植え、栽培しました。「自分で育てた野菜はおいしい！」等、収穫の喜びを知りました。収穫したサツマイモのツルを並べたら、小学校のグラウンドを1周半したそうです！



糸魚川中学校2年生 ～エダマメ選別～

職場体験で、営農部職員と一緒に、エダマメの選別作業を行いました。初めての作業でしたが、楽しく体験をすることができました。収穫した農産物が店頭で並ぶまでに、様々な工程を経ることを知りました。



食農教育のお礼のお手紙をたくさんいただき、ありがとうございました。多くの子どもたちが食農教育を通じて「食べる」ことのある動物や植物の「いのち」を感じ、農業が果たす役割について少しでも考えてもらえればと思います。

JAひすいは、これからも食農教育を通じて「食」と「農」の大切さを伝えていきます。

たくさんのお手紙
ありがとう！



JAひすい公式LINE始動!

JAひすいでは、従来からのホームページや農業情報メールに加え、情報配信サービス「公式LINE」により、より便利な情報提供に取り組んでまいります。各サービスへのアクセスは、下記のQRコードをスマホで読み取ってください。日々の暮らしに役立つ情報を随時発信予定ですので、この機会にぜひ、友だち登録をお願いします。

JAひすい 営農情報



- 時期に合わせた営農指導
- 気象・天候情報
- 積算温度

JAひすい 公式アカウント



- イベント・おトクなキャンペーン情報
- 各施設の営業日程等のお知らせ
- 生活情報

登録は
こちら!

友だち登録方法

スマホで簡単
1分で登録できます♪



①LINEアプリで左下の「ホーム」タブをタップ。



②右上の「友だち追加」をタップ。



③上側中央の「QRコード」をタップ。コードを読み込んでください。



④JAひすい公式LINEのアカウントが表示されます。「追加」をタップすることで、友だち登録完了です。

農業に関わるすべての皆様を全力でサポートします！ 令和5年度『農家・担い手支援策』のご紹介

「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域づくりへの貢献」に向けた取り組みを強化するため、JAひすいでは平成27年度から「農家・担い手支援策」を策定し、実行しています。

◆概要

JA自己改革の基本目標である「**農業者の所得増大・農業生産の拡大**」、「**地域の活性化**」、「**対話・意思反映**」を中心とし、営農・生活・金融・共済・総務の各部署が一体となり、農業者の負託に応えられるよう努めています。

◆主な取り組み内容

① JA地域農業戦略の策定と実践

- ・「地域営農ビジョン」に基づく「JA地域農業戦略」の実践
- ・持続可能な中山間地域の営農や集落機能の維持・発展に向けた支援

② 環境変化に対応した新潟米基本戦略の実践

- ・需要バランスに応じた米の生産（飼料用米の作付強化）
- ・糸魚川産米の高品質・良食味米（SS米）の生産と販売強化
- ・需要者との連携による販売力強化と自主販売の拡大

③ 新潟県園芸振興基本戦略の着実な実践

- ・養液土耕システム・園芸用パイプハウス導入支援
- ・育苗終了後のビニールハウスの貸出し
- ・青果物の販路拡大
- ・推奨園芸品目・重点園芸品目栽培にかかる支援

④ 農業者の所得増大に向けた購買事業の拡充と営農新技術の導入

- ・品質向上・コスト低減に向けた土壌分析の実施
- ・ドローン等を活用した水稻防除農薬費の助成
- ・肥料農薬の価格支援
- ・農業機械のレンタル、点検整備、部品販売にかかる支援
- ・営農用燃料の価格支援
- ・関係機関と連携した補助事業等の情報提供強化

⑤ 担い手経営体への対応・営農指導事業機能強化

- ・担い手専任TACの設置
- ・育苗センター・ライスセンター利用促進助成
- ・パソコン・スマートフォンにより営農関連情報を提供できる環境の構築（農業情報メール、YouTube、LINE等の活用）
- ・生産者に対する資金の提供、融資等相談機能の強化
- ・保障ニーズに応じた共済商品の提案

⑥ 地域とJAを結ぶ協同活動の実践

- ・地域の仲間づくりへの支援
- ・農業生産法人従業員への総合健診費用助成
- ・農業機械の点検指導及び安全講習



（営農課 吉垣）

地元にあった農産物を育てる 徳合公的サポート（能生支店管内 徳合）

おいしいアスパラ菜を育てるコツは、主茎を早めに摘み取り、脇芽を育てていくことです。今年の徳合のアスパラ菜は甘味があり、良い出来になりました。是非召し上がっていただきたいです！



↑ 2時間ほどかけて、協力しながら収穫から出荷まで行います。

今年の徳合地区のアスパラ菜の播種は例年に比べ遅かったのですが、順調に育ち、食味も良好です。「栽培開始から4年が経過し、土がアスパラ菜栽培に適したものになってきている。標高の高いこの地域での栽培に適した農産物の一つだ。生産者の農業所得を少しでも上げられるよう、今後も生産に取り組んでいきたい」と池亀さんは語ります。徳合公的サポートが生産するアスパラ菜は、ひすい食彩館で3月中旬頃まで販売する予定です。

徳合公的サポートは平成29年に集落営農の規模拡大・経営発展を目的に新潟県のモデル事業として発足した組織で、徳合農家組合が主体となって活動しています。面積約2アールのハウス1棟で夏期はスイカ、冬期はアスパラ菜を栽培します。

メンバーの一人の池亀要吉いけがめ よしきちさんは「組織を立ち上げた際はメロンや山菜の生産拡大を目指したが、令和元年から新たにアスパラ菜の栽培を開始した。ハウスを建てた時から、全員が先生となって、栽培方法などを教えあっている」と話します。



↑ 朝採れの新鮮なアスパラ菜。



↑ 収穫後の選別と袋詰め。

教えて!



食育ソムリエさん



「フキノトウ」

日本原産と言われるフキノトウの歴史はとても古く、縄文時代から食べられていて、平安時代には栽培が始まっていたとされています。独特な芳香と苦味を香辛料として使用するほか、早春の食材として天ぷらや和え物、つくだ煮、炒め物など、幅広く使われています。

<成分>

フキノトウの特有の香りは「フキノリド」と呼ばれる成分で、胃腸の働きを良くすると言われています。独特の苦味はポリフェノール類によるもので、新陳代謝を活発にし、食欲増進や消化促進に効果があります。

<調理>

フキノトウは切るとすぐに黒く変色してしまうほど、アクの強い食材です。おひたしや和え物を作る時には、ある程度アクや苦味を抜く必要があります。沸騰させたお湯に塩を一つまみ入れて、2～3分茹で、しっかり水にさらしてから料理に使いましょう。

<春の野菜>

春は肝臓の動きが活発になり、冬の間体内にため込んだ脂肪や老廃物を排出し、冬の体から春の体へ変化する季節です。この肝臓の動きを助けてくれるのが、フキノトウです。ウドなどの山菜や菜の花、タケノコなど「苦味」のある春の野菜を摂取して、健やかに過ごしましょう。



ひすい食彩館
食育ソムリエ 猪又 玲子



食育ソムリエのマーク



食育ソムリエの調理メモ



フキノトウのつくだ煮

<材料>

- フキノトウ(小).....7個
- 水.....大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- かつおぶし.....大さじ2

☆調味料

- ① たっぴりの湯に塩をひとつまみ入れ、フキノトウを2～3分湯がく。
- ② ①をザルにあげて、水にしばらくさらす。
- ③ フキノトウの水をよく切り、細かく切る。
- ④ 鍋に☆とフキノトウを入れ、弱火で約5分煮たら完成。



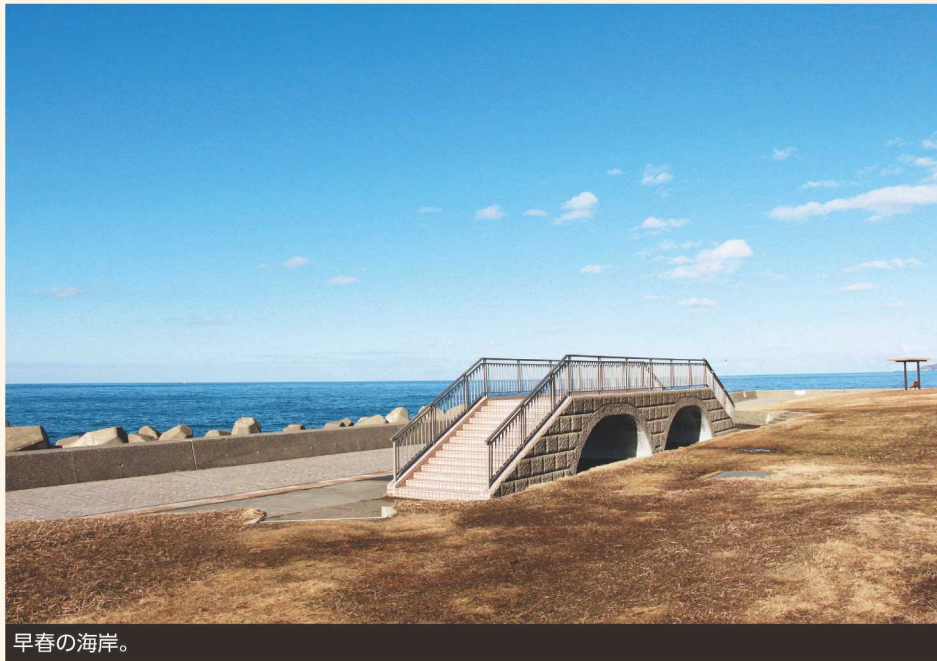
ちょっと一息

散歩道

身近なスポットを楽しみませんか？

「早春の海岸を歩く」

(能生支店管内・能生小泊)



早春の海岸。

晴れの日でも空気が冷たい2月上旬。国道8号を車で走り、マリンドリーム能生へとやってきた。
マリンドリーム能生は自然豊かな糸魚川ジオサイトの一つで、周辺の海はゴツゴツした岩が多い。それらの岩礁は魚たちにとって良い住処になっており、新鮮な海の幸が多く獲れ、それを販売する道の駅として有名だ。観光客で賑わう鮮魚売り場を眺めながら、その先の公園へ赴くと、散歩を楽しむ人々が多く見られた。

公園には芸術家が手がけたオブジェが多く展示されており、小さな美術館のようだった。雪だけで湿った芝生を歩きながら進むと、小さな展望台がいくつか見える。少し高



いところから景色を見ようと階段を登ると、先客のスズメが何羽か休んでいた。日光浴をしているのだろう、邪魔をしないよう気を付けながら、かわいらしい姿を写真に収めた。

展望台から海を眺めると、潮風が気持ちいい。見晴らしも良く、早春の日差しを満喫することができた。もう少し暖かくなったら、今度は夕日を眺めに来ようと考えながら、海岸を後にした。



展望台で日光浴をするスズメ。



新潟県立海洋高校の実習船として使われていた越山丸。

JAひすい 常勤役員 コラム

生産者とともに、

魅力ある直売所をめざして



JAひすい 代表理事組合長

よしはら かつひろ
吉原 勝廣

ひすい食彩館は、新鮮で安全・安心な農産物を消費者に提供することや、農家の所得向上を目的に開設され、今年で22年を迎えました。春には山菜、夏には枝豆や越の丸ナス、秋には大根、イモ類など糸魚川が誇る四季折々の農産物や果実、総菜、米、加工品、土産物、畜産物、海産物が店頭を彩ります。

そんな直売所を支えるのは、生産者や食品加工業者など会員210名で組織する産直運営協議会です。1月中旬、会員の情報交換や技術向上を目的とした産直拡大研修会が3年ぶりに開催され、人と「つながる」ことの大切さに思いを馳せることのできた時間でした。会員の皆さまは熱心に聴講され、更なる生産拡大に向け、「さあ、今年もやるぞ」という気持ちを抱かれたことでしょう。

直売所の魅力は、何と言っても新鮮で特色ある地域農産物です。出荷者を確保・育成し、切れ目なく安定的に売り続けることが、直売所の成否につながります。

しかし、農家の減少や高齢化が進む中であって、出荷する生産者を増やすのはなかなか難しい課題です。まずは家庭菜園レベルから直売所出荷を始めて、野菜作りの面白さに気付き、本格的な農業をしていくような会員を増やす。その受け皿に、食彩館がなっていけたらと思います。

そのためには、「きっかけづくり」が大切だと感じています。県や市と連携した研修会を有効にいかすことや、栽培用ハウスの設置支援など9項目からなるJAの「農家担い手支援策」を地道にPRしながら、出荷者へコーディネートしていきたいと思っています。食彩館では、いきいきとした表情で野菜を運んでくる生産者の笑顔に出会えます。若い世代、女性はもちろんのこと、高齢者まで幅広い年代で「やってみたい」と思われる方は、気軽にJAにご相談ください。JAは会員・生産者が輝き、消費者に愛され続けるひすい食彩館を目標に全力で取り組んでまいります。

※3月号・6月号・9月号・12月号は、生活情報に代わり「JAひすい常勤役員だより」を掲載します



『人生を スッキリ整えるノート』

草薙 龍瞬 (著)
定価 1,320円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



家族・職場など人間関係に疲れる。スマホが手放せない。お金・健康の不安が頭から離れないなど、人生に悩みやトラブルはつきものです。その度にネガティブな感情に振り回されていませんか？何が起ころうとも「悩まない自分」になれば、雑念のない充実した人生が送れます。

本書でブツダの教えの真髄である「反応しない」技術を身に付け、日常のストレスや悩みを、書くことで軽くしてみましょう！

いつも健やか

自宅で簡単！骨盤トレーニング



JA新潟厚生連糸魚川総合病院
産婦人科医長 眞島 拓也

突然ですが、くしゃみや咳で尿が漏れることはありませんか。もし身に覚えがあるならば、骨盤の底を支える筋肉が弱くなっているかもしれません。これは腹圧性尿失禁と呼ばれ、特に女性で多く見られます。今回はこの尿もれを改善する筋肉トレーニングを紹介いたします。

普段は意識しない筋肉を使うので敷居が高く感じますが、コツさえつかめば時間と場所を選ばず簡単にできる筋トレです。

まず慣れないうちは仰向けになって行うのがよいでしょう。この時は足は曲げ、肩幅の広さに広げます。全身の力を抜いてリラックスしてください。ちよっと怖いですが、膣と肛門の間(会陰といいます)

に針が近づいてくるのを想像してください。あなたはこの会陰を収縮させ、骨盤内に1ミリでも吊り上げることができれば針から逃げることでできます。上手くできていれば会陰を指で触れたときに筋肉が動くのを感じるはずですよ(おしりの穴を締める動きとは違いますよ)。

この収縮運動を5秒で1セットとし、1日10セットから始めてみましょう。慣れてきたら立ちながら、座りながら行っても構いません。余力があれば20セット、30セットと増やすと尚良いでしょう。

一番大事なのは、とにかく毎日継続することです。早い方なら1ヶ月ほどで効果を実感してくるのではないのでしょうか。

糸魚川総合病院の休診日は土曜、日曜、祝日です。

愛あいニュース

～福祉用具・介護用品・補聴器・電動カーのことならふれあい介護センターへ～

電動車いす セニアカーET4D 380,000円(非課税)

運転免許は不要です!

- ・お買い物に便利な25Lの大型バスケット付。
- ・家庭用100Vコンセントにプラグを差し込むだけで、充電が可能です。
- ・傾斜お知らせ機能付なので、センサーが上り坂や下り坂だけでなく、左右の傾きも感知。表示灯や音声、ブザーでお知らせします。

サイズ：1,195×650×1,110mm
総重量：100kg (バッテリー含む)
最大使用者体重 (積載物含む)：100kg
生産国：日本
製造元：スズキ株式会社



メタリックレッド



パールイエロー



パールブルー

◎杖立てやカバーなどのオプション品もございます。詳しくはお問い合わせください。

【ふれあい介護センター愛あい (営農生活センター内)】 配達無料
ご注文・お問い合わせ先：0120-972-943 (通話料無料)
営業時間：月～金曜日 8:30～17:00 (新潟県介護保険事業者)

電動カー
試乗できます

マスク
除菌用品
あります

令和5年度定期人事異動のお知らせ（3月1日発令）

3月1日付の定期人事異動の内容をお知らせします。掲載内容は正職員の人事異動のみです。
（ ）内は前任、LAは「ライフアドバイザー＝お客様相談係」です。

監査室

- ◇監査室
係長/伊藤さや香（リスク管理室 係長）

総務部

- ◇リスク管理室
係長/赤野 裕之（糸魚川支店 LA・係長）

金融共済部

- ◇共済課
係長/金子 信子（糸魚川支店 係長）
- ◇営業支援室
次長/小川 拓也（糸魚川支店 LA・次長）

営農部

- ◇販売課
係長/笠原 智貴（同課）
- ◇農機課
課長代理/滝川 烈（同課 係長）

生活部

- ◇自動車燃料課
課長代理/今井 政憲（同課 係長）

ひかり支店

- 支店長/中村 信夫（能生支店 支店長）
- LA・次長/西内 幸保（糸魚川支店 次長）
- 笠井 芹香（能生支店）

糸魚川支店

- 支店長/山田 英樹（ひかり支店 支店長）
- 支店長代理/原 夕子（共済課 課長代理）
- 係長/猪又 正美（ひかり支店 係長）
- 係長/井伊 佑子（金融課 係長）
- LA・係長/田原真由美（監査室 係長）
- LA・係長/吉野 守（能生支店 LA・係長）
- LA/磯野 雅司（能生支店 LA）

能生支店

- 支店長/岡田 明（糸魚川支店 支店長）
- 副支店長/井上 清貴（同支店 次長）
- 次長/清水由美子（同支店 支店長代理）
- 係長/児玉しずか（糸魚川支店 係長）
- LA・係長/西内 友美（自動車燃料課 係長）
- LA/小池 拓磨（糸魚川支店 LA）

青海支店

- LA・係長/木下 優子（ひかり支店 係長）



お知らせ掲示板

糸魚川農業情報メールサービス

mail@itoigawa-agrinfo

上記メールアドレスへ空メールを送り、返信メールに従い、利用規約をご確認のうえ、登録を行ってください。



〈 配信される情報 〉

- ・気象注意情報
- ・病害虫注意情報
- ・作物生育管理情報
- ・イベント情報

本紙の3ページには、公式LINEのお知らせもあります。ご覧ください！

JAカレンダー 3月

7日	訪問日 ~9日
10日	春の総合展示会 ~11日 (糸魚川) (農機、自動車、肥料・農薬)
11日	自動車センター営業
14日	肥料農薬即売会 (青海)
17日	春の総合展示会 ~18日 (能生) (農機、自動車、肥料・農薬)
19日	葬儀・法要事前相談会
25日	自動車センター営業

4月の訪問日は

4日(火) ~6日(木)です



理事会 だより

1月

主な協議事項

(第12回理事会)

- ①令和5年度「内部監査基本計画」について
- ②令和4年度決算における税効果会計上の組織のタイプ判定について
- ③旧能生支店解体工事について
- ④令和5年度収支計画の変更について
- ⑤減損損失の修正・追加計上について
- ⑥年度末一時金の対応について
- ⑦人事ローテーション実施要領の特例承認について
- ⑧規程の変更について
- ⑨信用業務取扱手数料の改定について
- ⑩JA全農にいがたとの物流共同運営導入について
- ⑪令和3年産米共同計算の結果と最終精算について
- ⑫令和5年度農家担い手支援策の設定について

※上記の協議事項は、理事会において全て承認されました

編集室

10年に一度の最強寒波など、例年に比べてとても冷え込んだ冬がやっと終わり、春めいてきました。3月は「春分の日」がありますが、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という趣旨の祝日なんだそうです。冬はなかなか外に出ようという気持ちにはなれませんでした。天気の良い日には春を見つけに外に出かけ、気持ちをリフレッシュさせようと思います。

㊦

私たちのJA

● 組合員数	11,544人 (正組合員) 2,560人 (准組合員) 8,984人
● 出資金	11億8,331万円
● 貯金	894億213万円
● 貸出金	134億5,092万円
● 購買品供給高	21億6,284万円
● 販売品販売高	2億8,905万円 (令和5年1月末現在)

wanpaku kid's
わんぱくキッズ!

みかちゃん
(12歳)
はなちゃん
(4歳)

☆年齢は表紙
写真撮影時
のものです。



↑ねえちゃんと一緒に、おいしいピラフを作ったよ☆
↑パパのコンパイン、おおきいなあ～!

両親：加藤満雄さん・菜奈さん(糸魚川支店管内・寺島)

わたしは「花奈」。パパが「はなかつぱ」というテレビ番組が好きで、「花」という漢字を名前にしたんだって。幼稚園のリュックにも、はなかつぱのマスコットをお守りにつけてるよ。「美嘉」お姉ちゃんと学校ごっこをするのが最近のマイブーム♪小学生になったら、紫色のかわいいランドセルを背負って歩くのが楽しみなの!

好きな食べ物は、ママが作る梅干しおにぎり。パパが育てたお米はとってもおいしくて、お粥やお茶漬けも大好物♪キラキラしたシールや髪飾りが大好きで、ねえちゃんからは「女子力が高い」と言われるよ。100円ショップで、きれいな小物を100個買うのが夢なんだ～。

ペット自慢

名前
れもん
ポメラニアン
8歳(メス)



↑リラックスして、大あくび。
↑ふわふわで、毛玉みたいだね!と言われることが多いわ。

飼い主：榮三希子さん、真矢さん(ひかり支店管内・大和川)

わたしは「れもん」。今井のブリーダーさんのところで生まれて、榮家に来たの。かーちゃんは犬が大好きなんだけど、お兄ちゃんはちょっと苦手だったみたい。でも、わたしに一目ぼれして、今では優しくしてくれているわ!日本語が何となく分かるから「かわいい」と言われると反応しちゃう!人が大好きで、初めて会った人にも挨拶のキスをするのよ。

お兄ちゃんがかーちゃんに叱られていると、「大丈夫?」ってお兄ちゃんの膝の上に乗って、二人を見守るのがわたしの役目。かーちゃんも、わたしの心配そうな顔を見ると、自然と怒りが鎮まっちゃうんだって♪

今月の一枚

JAひすいのオリジナルカレンダーを飾る
毎月の写真と撮影者の声をご紹介します。

糸魚川の大地の恵み

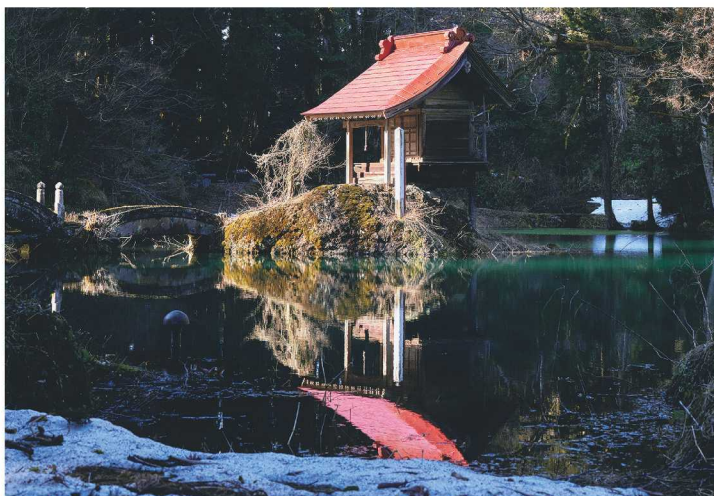
～入賞～

「赤い屋根」

山本 俊博さん

【コメント】

水面に反射している赤い屋根と、手前の残雪の雰囲気が気に入っています。月不見の池には野鳥や風景を撮りに行くことが多いですが、出向く度に発見があります。朝・昼・晩でも違う表情になるのが面白いです。



撮影場所：早川地区 上出

ひすい倶楽部 No.397 令和5年3月発行

- 発行/JAひすい 糸魚川市大町1-3-4 TEL 025-552-0317
- ホームページアドレス <http://www.ja-hisui.or.jp>
- メールアドレス soumu@ja-hisui.or.jp ■印刷/(株)第一印刷所

お願い 「わんぱくキッズ」「ペット自慢」のコーナーでは、登場して下さる方を募集しています。詳しくは、最寄りの支店または総務部総務課までお問い合わせください。
(TEL 552-0317 担当/七澤)



FSC® 認証紙とは、原材料として使用されている木材が適切に管理された森林に由来することを意味します。



温室効果ガス排出量削減のために、植物由来の原料を配合した印刷インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。