

ひすい倶楽部

2023

8

No. 402

JAひすい



特集●夏野菜でサラダを楽しもう

営農情報●無駄のない適正な施肥を目指そう 土壌分析による施肥改善とコスト低減

ひすい食彩館店長のおすすめ! ●お盆

生活情報●食品ロスを減らす、買い物前の一工夫

いつも健やか●放射線科の検査が危険な体内金属について

ぼくが
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)



ぼく

公式LINEで情報発信中! 友だち登録をお願いします

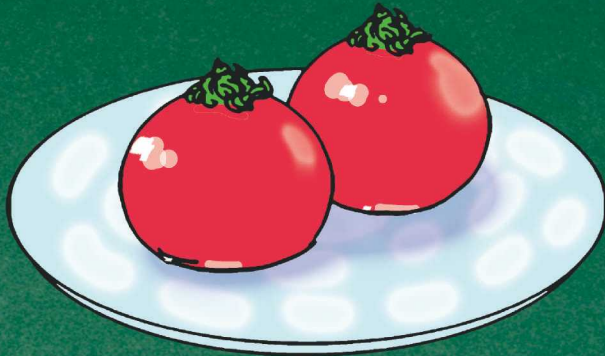


JAひすい
公式アカウント



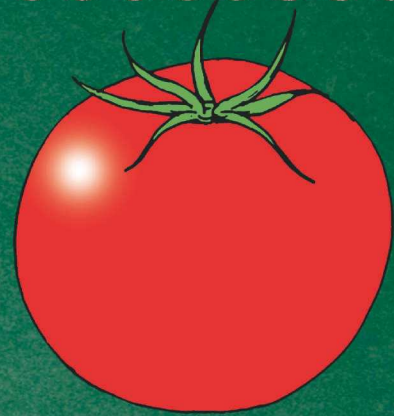
JAひすい
営農情報





トマト

まったりとした味わいが
食欲が落ちる夏にぴったり



シンプルなごちそうサラダ 丸ごとトマトの冷マリネ

材料(2人分)

トマト ……中2個
大葉 ……適宜
A _____
酢 ……大さじ1
オリーブ油 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2

作り方

- ① トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③ 保存袋に②とAを入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り(材料外)などを添える。

栄養成分と効能

- **リコピン**
生活習慣病予防、老化予防に
- **ビタミンC**
コラーゲンの生成を助ける
- **ビタミンB群**
代謝を高める
- **クエン酸**
胃液の分泌を促す

サラダを楽しもう

楽しめるサラダをご紹介します。
元気に過ごしましょう!

夏場のエネルギー源

トウモロコシ

熱々をレタスにかけて

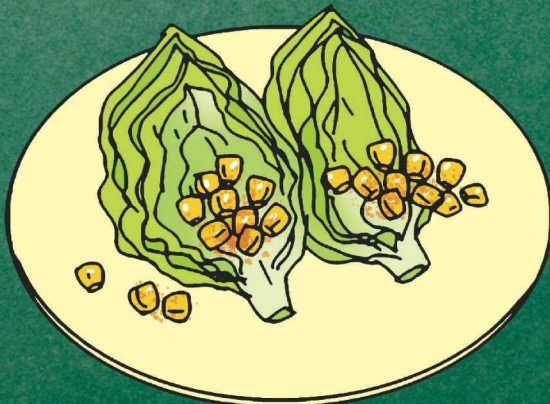
バターコーンのホットサラダ

材料(2人分)

トウモロコシ ……1本
レタス ……2/3個
ニンニク(みじん切り) ……大さじ1
バター ……5g
しょうゆ・酢 ……各大さじ1

作り方

- ① トウモロコシは包丁で粒をそぐ。
- ② フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょうゆ・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③ 芯を付けたままきし切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。



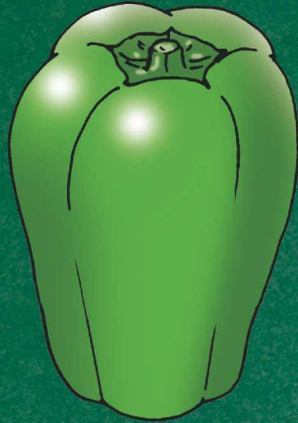
栄養成分と効能

- **糖質・タンパク質**
夏ばて防止、疲労回復に
- **食物繊維**
粒の皮に豊富。便秘解消、コレステロールの抑制に
- **その他**
ビタミンB群・E、カリウム、亜鉛、鉄分など



ピーマン

夏の体調をサポートする成分が豊富



付け合わせやお弁当にも ピーマンのごま酢あえ

材料(2人分)

ピーマン …………… 2、3個
 すりごま(白または黒) 大さじ3
 A _____
 酢 …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 塩・しょうゆ …… 各少々

作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまにAを加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。

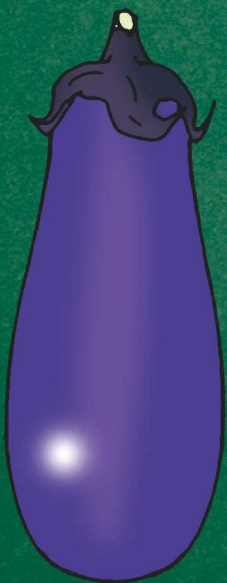


栄養成分と効能

- ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE
美肌、免疫力向上に
- ピラジン
特有の香りのもと。血液サラサラ効果や脳をリラックスさせる効果が

夏の生活習慣病予防に

ナス



レンジで簡単 蒸しナスの中華風サラダ

材料(2人分)

ナス …………… 2本
 ポン酢 …………… 大さじ1
 ごま油 …………… 大さじ1/2
 大根おろし・
 かい割れ大根 …… 適宜

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する(600Wで2分半)。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切り、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやかい割れダイコンなどを添える。

栄養成分と効能

全体の90%以上が水分

- カリウム
血圧を下げる効果が
- コリン
肝臓の働きを良くする
- ナスニン
ポリフェノールの一種。
生活習慣病予防や老化予防に



夏野菜を使った、おいしく手軽に
旬の野菜パワーで暑い夏を

監修：KAORU イラスト：小林裕美子

無駄のない適正な施肥を目指そう 土壌分析による施肥改善とコスト低減

52 様
生産者No: 00402393

土壌診断処方箋

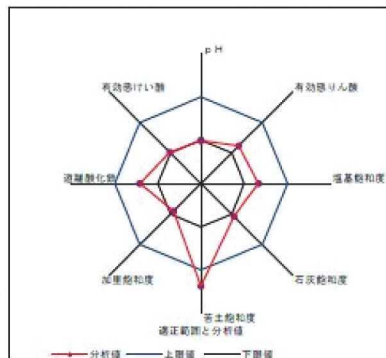
全農新潟本部
新潟肥料工場

圃場情報

年度	2022	分析No.	402393	JJA名	ひすい	支所名	本店
圃場No.	010	土壌	土性	作物	水稲I	栽培面積(a)	10
地区名		採土場所	大野	採土位置	表層	容積比重	1.0
						作土深(cm)	10

分析結果・改良目標値

項目	判定	程度	想定改良値	前回分析値
pH	やや低い		5.72	
有効態りん酸	適正			
交換性石灰	適正		251	
交換性苦土	やや高い		90	
交換性加里	やや低い		17	
石灰苦土比	やや低い		2.0	
苦土加里比	高い		12.5	
有効態けい酸	適正		46	
遊離酸化鉄	適正			
腐植				
アンモニア態窒素				
硝酸態窒素				
マンガン				
ホウ素				



※程度
 目標準の50%以下
 目標準の50~80%
 目標準の80~120%
 目標準の120~150%
 目標準の150%以上

項目	単位	分析値	想定改良値	前回分析値
EC	mS/cm			
りん酸吸収係数		588		
CEC	me/100g	17.9		
塩基飽和度	%	67.6	77.1	

お勧めの施肥設計(土)

<土づくり肥料名と施用量>

堆肥名	施用量(kg)
りん酸	0
ようりん	0
石灰(けい)	100
けいカル	0
単価 × 数量	0 × 0 = 0
金額	0

この田んぼはケイ酸が足りているようなので、
来年の土づくり資材は加里だけにしてみようか？

お勧めの施肥設計(一般肥料)

<一般肥料名と施用量>

肥料名	施用量(kg)
主要肥料	0
補正肥料(りん酸)	0
補正肥料(加里)	0
補正肥料(他)	0
単価 × 数量	0 × 0 = 0
金額	0



総合所見

◆土壌診断処方箋
 ・養分の過不足がわかるため、施肥の見直しに活用できます。

土壌分析をベースにした適正な施肥は生産コストを下げ、品質・収量を向上させます。圃場の状態を知り施肥改善に取り組みましょう。

◆対象土壌
 ・水稲・畑作

◆サンプルの採取方法について

- ・生産者の皆様から、土壌の採取、乾燥、粉碎までをお願いします。
- ・サンプルは元肥や土壌改良材を施用する前に採取してください。
- ・サンプルはビニール袋に入れ、住所、氏名、圃場名、地番を明記してください。

◆提出先

- ・営農部、グリーンセンター能生店
- ・その他、詳細などは営農部までお問い合わせください。

肥料コスト低減
と品質が向上!



(営農課 五十嵐)

夫婦二人で作るブルーベリー ながさわ えいじ こ すみれ工房 (永澤 栄治さん・すみ子さん)

ブルーベリーは品種が細分化されています。同じ系統の品種でも味わいが違ったりするので、食べる時は1粒ではなく、2～3粒一緒に食べるとよりおいしくなりますよ！



↑永澤夫妻が管理するブルーベリーの畑。実が鈴なりです。

永澤栄治さん・すみ子さん（糸魚川支店管内・大野）が行っているブルーベリーの栽培は25年以上になるそうです。栄治さんが趣味で始めた栽培でしたが、今では果樹100本（ハイブッシュ50本、ラビットアイ50本）に増えました。栄治さんが栽培管理、すみ子さんが収穫および出荷を担当しています。

「専門書を読み込んだり、長野県まで足を伸ばして勉強した。一番苦労したのは土づくりだ」と栄治さん。ブルーベリーは土壌酸度を4.5～5.0に保たなければ結実が少なくなるので、マルチングに使用する木くずやもみ殻の他、与える肥料を毎年調整しているそうです。

二人が栽培しているブルーベリーは、農薬を使用せず、防除は手作業で行っています。「生で食べるものなので、安全性には気をつけている。お客さんに『おいしい』と食べてもらうことをやりに、頑張っている」とすみ子さんは話します。

7月中旬～9月中旬はラビットアイが実を沢山つけるので、収穫で大忙しだそうです。ひすい食彩館で「すみれ工房」のブルーベリーを見かけた際は、是非ご賞味ください。



↑青い実の軸部分が赤くなったら、収穫のサイン。



↑丁寧に実を収穫するすみ子さん。

【アスター】

和名は「エゾギク」と呼ばれ、古くからお盆の仏花として親しまれている切り花です。花色は、赤・紅・紫・白色等が主で、以前はポンポン咲きと呼ばれるタイプが主流でしたが、フラットな一重咲きや八重咲き、小輪が多く咲くタイプ等、近年は種類が豊富になってきています。

お盆期間中には主に3色3本束でまとめられた花束が出荷されますので、お墓参り用や仏壇用にぜひご利用ください。

【メロン】

糸魚川で栽培され、ひすい食彩館に多く出荷されるメロンは、主に「タカミメロン」と「パンナメロン」の2種類です。両方とも青肉メロンで、「タカミメロン」は甘みが強く果汁を豊富に含んでおり、「パンナメロン」は香り高くサッパリとした甘さが特徴のメロンです。

お盆期間は贈答用の箱売りも行っており、毎年お客様よりご好評をいただいています。

【トルコギキョウ】

名前にキキョウと入っていますがリンドウ科の植物です。アスターと共にお盆の代表的な仏花となっています。リンドウ科のため元は紫色が主体の植物ですが、品種改良が行われ、現在は赤やピンク、緑や琥珀色等多くの色の品種が販売されています。蕾についても、大輪・小輪・覆輪・一重咲き・八重咲き・フリル咲き等バリエーション豊かな花です。

お盆期間中には主に2色2本束でまとめられた花束が出荷されます。アスターと合わせて、こちらもぜひご利用ください。

★イベント情報★

ひすい食彩館では、8月10日～15日の間「お盆フェア」を開催予定です。

今回ご紹介させていただいた商品を中心に、各種夏野菜や果物・加工品等多くの商品を取り揃えて、皆様のご来店を心よりお待ちしております。



【営業時間のお知らせ】

7月1日～8月31日の期間、ひすい食彩館は9時～18時まで営業します。また、8月11日～13日は8時30分から営業しています。是非お立ち寄りください！

ちょっと一息

散

歩

道

身近なスポットを楽しみませんか？

「大王あじさい園」(能生支店管内・能生)



弁天岩ビューポイントから望む日本海。

道路にちらちらと陽炎が見え始めた6月下旬。快晴の空の下、「今が見ごろだ」と教えてもらった大王あじさい園へと車を走らせた。

大王あじさい園は地元で民宿を営んでいた大王武さんが、昭和60年から趣味で植栽を始めた場所だ。大王さん亡き後は、親戚の方や近隣の皆さんがこのきれいな景観を守ろうと「大王あじさい園を守る会」を発足し、庭園を管理している。園内には35種類約1500株のあじさいが咲き誇っている。

庭園に着き、日本海を見渡せる一番高い場所を目指して散策を始めた。園内は広いが、案内の地図が何か所も設置され、見どころやあじさいの分布を確認しながら回る事ができた。

少し進んだところで弁天岩ビューポイントに着く。日本の深い青色とあじさいのパステルカラーを綺麗に撮影することができた。もうひと踏み張りして坂を登ると、日本海・弁天岩・園内のあじさいを一望できる場所へと着いた。木陰で椅子に腰掛けながら、美しい絶景をゆっくり楽しんで。

散策を終えて帰ろうとする時、受付にバケツに入ったあじさいがあることに気づく。「美しいあじさいを見た時の気持ちを、思い出として持ち帰ることができるように」と用意しているそうだ。管理する方々の優しさに感謝しつつ、一本の紫色のあじさいを頂戴し、庭園を後にした。



がくの形が特徴的なあじさい。



大王さんの手書き文字を模した看板。

食品ロスを減らす、買い物前の工夫

食品ロス問題ジャーナリスト 井出 留美

コロナ禍の初期の頃、英国やオーストラリア、イタリア、アイルランドなど、多くの国で家庭の食品ロスが減る傾向が見られました。なぜかというところ、買い物前の行動が変わったからです。

コロナ前は、いつでもどこでも何でも買うことができました。

でも、コロナ禍では、例えばイタリアではスーパーに入れる人数が制限されたり、手袋をして買い物してくださいと言われていたりするようになりました。

日本でも、買い物は3日に1回にしましょう、家族全員で行かないで1人で行きましょう、という呼びかけが某知事から出しました。

コロナ前に比べて、買い物に行きづらくなったのです。

人々は買い物に関して、今までより真剣に考えるようになったのでしょう。大勢では行けないし、買い物に行ける時間が限られるとなれば、本当に必要な物だけを取捨選択して買わなければなりません。買い物に行く前に、冷蔵庫や家の食料品庫に何がいくつあるか、賞味期限まで

はどれくらいか、などをチェックする。それに基づいて、買い物リストを作り、持っていく。すると、無駄買いや重複買いが減ります。

ある全国紙の投書欄には、60代の会社員女性が、コロナ禍で、買い物に思うように行けなくなったので、冷蔵庫の野菜を使い切ろうと努力するようになったら食費が3割も安くなったとの投稿がありました。

消費者が日々の食事をするための購買行動や消費行動は、次のように分けられます。①買い物前 ②買い物の中 ③買った後の保管 ④調理 ⑤食事 ⑥片付け。

環境配慮のキーワードである「3R（スリーアール）」のうち、最も優先順位が高くて節約になるのは「Reduce（ごみを出さない・廃棄物の発生抑制）」です。つまり、必要以上に買い過ぎないことがポイントなのです。

家庭の食品ロスを減らすためには買い物前が勝負！です。



『自家製の米粉ミックスでつくるお菓子』

中川 たま (著)
定価 1,650円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



使いやすさが格段にアップし、どこでも手に入りやすくなった米粉は、昨今ますます人気が高まっています。本書は、米粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・塩をオリジナルの配合で混ぜた米粉ミックスと、それを使用したレシピを紹介します。

材料を合わせて常備しておけば、計量の手間がなく、いつでも手軽に調理が可能に。グルテンフリーの米粉は混ぜすぎの心配がなく、初心者でも失敗しません。甘さ控えめで軽い仕上がりのお菓子を作ってみませんか？

放射線科の検査が危険な体内金属について



JA新潟厚生連糸魚川総合病院
診療放射線技師

松崎 正弘

ここで話している体内金属とは、心臓のペースメーカーなど、病院で体に埋め込まれた機器のことです。これらの金属が埋め込まれたまま放射線科の検査を受けてしまうと、大変危険な場合がありますので紹介させていただきます。

まず心臓のペースメーカーは機器の破損や誤動作の可能性があるため、MRI、健診のバリウム胃透視とマンモグラフィ検査を受けることができません。さらに医療関係者でも聞き慣れない、埋め込み型除細動器（ICD）や、脊髄や脳深部の神経刺激装置（SCS、DBS）は同じ理由で先の3検査に加えて、機器が埋まっている場所のCT検査も受けることができません。

これらの検査が日常の診療で行われる場合であれば、検査説明や問診によって事故を未然に防ぐことができます。しかし、夜間に救急車で運ばれた場合などの緊急時は、説明や問診が不十分になってしまふことがどうしても発生します。そのような場合でも、放射線科では事故を防ぐため、検査直前に体内金属の確認を行っています。患者様ご本人やお付き添いの方に「体内金属があること」を診察時や検査前に申告していただくことも大変有効です。是非ともこの機会にご親族や親しい方の体内金属が一体何なのかをご確認いただき、万が一の場面に備えていただけると助かります。

糸魚川総合病院の休診日は土曜、日曜、祝日です。



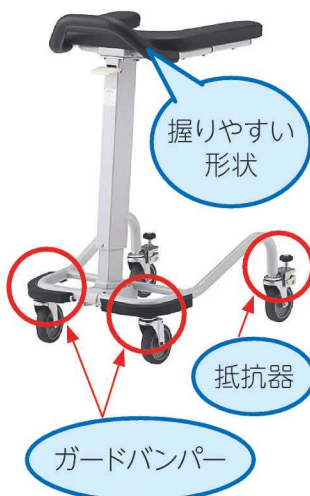
～福祉用具・介護用品・補聴器・電動カーのことならふれあい介護センターへ～

レンタル『アルコールSK型mini』 ※介護保険貸与と適応商品

コンパクトで使いやすい屋内用歩行器

- ・肘を置いて使用でき、高さ調節も簡単！通常の歩行器では歩行が不安定な方におすすめです。
- ・後輪には、抵抗器（ころがり負荷）付きで、歩行レベルに合わせて調整可能です。
- ・脚部フレームには、ガードバンパーが付いているので壁や家具などを傷つけません。

- ・サイズ：幅50×奥行51.5×高さ75～102cm
- ・重さ：11.8kg
- ・最大使用者体重：80kg
- ・製造元：星光医療器製作所



介護保険でレンタルする場合

要支援1以上の介護認定を受けた方

↓ 相談 ↓

ケアマネージャー JA

(レンタル料金の目安)
レンタル料420円/月
※1割負担の場合

※レンタル料は、ご利用の方の合計所得金額に応じて、負担額が2割または3割等になります。

【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

相続登記の義務化について

相続登記がされず現在の所有者がわからない不動産が増えるのを防ぐため、令和6年4月から不動産の相続登記が義務化されます。土地建物の所有者が死亡した際は、早めの相続登記をお願いします。相続手続の際は、次の制度を活用できます。

① 法定相続情報証明制度

相続人が法務局に必要な書類を提出し、法定相続人が誰であるのかを法務局が無料で証明します。各種相続手続（相続登記、預貯金の払い戻し、年金の請求など）の際に、戸籍書類一式の提出が省略できます。

相続登記の義務化についての詳細は、法務局のホームページをご覧ください。



② 自筆証書遺言書保管制度

自筆遺言書の紛失や改ざんを防ぐため、法務局が自筆遺言書を保管する制度です（手数料3,900円）。法務局で保管された遺言書は、家庭裁判所での検認が不要となります。



「大地の恵みフォトコンテスト」応募作品 大募集！

テーマ 『糸魚川の大地の恵み』
市内で撮影された季節感あふれる写真。

サイズ等 六つ切り(A4)または四つ切り(B4)サイズのヨコ型。
※画像データが3MB以上あるものに限り、データでの提出も受け付けます。

表彰 最優秀賞：1点、優秀賞：1点、入賞：10点
※各賞とも賞状と副賞あり

応募締切 令和5年9月4日(月) **例年よりも締切が早めです！**

応募方法

- ・氏名（ふりがな）、住所、電話番号、題名、撮影年月日・場所を応募作品の裏側（右上）に明記し、右記応募先へ郵送、またはご持参ください。
- ・応募は1人12点までです。被写体の了承を得たもの、未発表のものに限りです。今年撮影した写真でなくてもOKです。



【お問い合わせ先】

〒941-0061 糸魚川市大町1-3-4
JAひすい総務部
TEL：025-552-0317

お知らせ掲示板

能生給油所からのお知らせ

①営業時間について

能生給油所は4月から9月の間は、**7時30分～19時**まで営業しています。なお、お盆期間の8月13日(日)～15日(火)の3日間は、8時～17時までの営業となります。

②給油キャンペーン実施中

8月1日(火)～31日(木)までの期間、ガソリン・軽油を20ℓ以上購入で、ギフトカード2万円分等が当たるチャンス!

詳しくは、右記の二次元コードを読みとり、ご参照ください。



グリーンセンターの休業日について

グリーンセンター大和川店・能生店では、8月27日(日)までの間、**日曜日**が休業となります。

JAカレンダー 8月

2日 訪問日～4日

12日 自動車センター営業

20日 葬儀・法要事前相談会

25日 農機安全講習会

26日 自動車センター営業

9月の訪問日は

5日(火)～7日(木)です



理事会 だより

6月

主な協議事項

(第5回理事会)

- ①新たなJAの監事候補者の選任について
- ②令和6年度新採用職員(高校生)の追加募集について
- ③夏季賞与の支給について
- ④能生育苗センター解体工事の入札実施について
- ⑤信用業務にかかる機器の購入について
- ⑥債権の償却について
- ⑦貸出金の承認について
- ⑧能生谷育苗センターパイプハウス更新工事について
- ⑨葬祭事業用マイクロバスの購入について

※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

暑いこの季節は、夏野菜がたくさん収穫できる時期ですね。皆さんの好きな夏野菜は何ですか? ⑦は、切ったトマトに麵つゆ・白だし・オリーブ油・黒胡椒・大葉を和えて素麺と一緒に食べるのにハマっています♪さっぱりとした味わいで、食欲の無い時でもすると食べられます。今回の特集でも、夏野菜を手軽に楽しめるレシピを掲載しましたので、ぜひお試しください。 ⑦

私たちのJA

● 組合員数	11,481人 (正組合員) 2,529人 (准組合員) 8,952人
● 出資金	11億5,332万円
● 貯金	897億2,130万円
● 貸出金	146億6,717万円
● 購買品供給高	8億9,451万円
● 販売品販売高	5,658万円 (令和5年6月末現在)

つむぐ
紡くん
(2歳)

☆年齢は表紙
写真撮影時
のものです。



↑ 2歳記念に、富山県の頼成の森で撮影会をしたよ！
オオカミになりきってお散歩♪

両親：湯川瑛さん・彩さん（青海支店管内・田海）

ぼくは「紡」。ぼくの名前には「家族の絆を紡いでくれる子になるように」という、パパとママの願いが込められているんだって。車が大好きで、道を走っている車の名前を当てることができるよ。ぼくのお気に入り、プリウスとランドクルーザー！歌うことも得意で、保育園で習った歌はすぐ覚えて、帰って家族に教えてあげてるんだ。

じいじとばあばのお家では色んな野菜を育てていて、遊びに行く時に収穫をするのがいつも楽しみ♪この前はミニトマトを2個収穫して、お家まで大事に運んだよ。ぼくの大好物のキュウリもとれるかな？

名前
シャー
(推定12歳・ミックス・メス)
ショコラ
(推定9歳・ミックス・オス)



↑ ショコラ(左)と私(右)。いくつになっても甘えん坊なんだから～



↑ お揃いの背中中の模様。そっくりでしょう？

飼い主：山崎翼さん、葵さん（糸魚川支店管内・東寺町）

わたしは「シャー」。ママの実家近くで野良猫として過ごしていたところを、保護されて山崎家に来たの。野良猫歴が長いから警戒心が強くて、家族と出会った最初はよく威嚇してたから、この名前になったみたい。息子の「ショコラ」はわたしと違って好奇心旺盛で、人懐っこい性格。わたしにちょっかいをかけてきて、たまに喧嘩もするけれど、母親の威厳でわたしがいつも勝っているわ！

性格が全然違うわたし達2匹だけど、白黒の体の模様と家族に撫でてもらうのが好きなおところは一緒よ！

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～

「夏祭りで海洋高校相撲部の練習風景」

伊藤 昭一さん

【コメント】

海洋高校の生徒の「相撲道」に対する気持ちや愛に感動しながら、シャッターを切りました。西股を踏む部員たちの力強さを表現できたと思っています。

農業をはじめとする人の営みは、土地があってこそできるものです。写真を撮る時は大地の恵みのことを意識して撮影しています。



撮影場所：能生谷地区 榎

ひすい倶楽部 No.402 令和5年8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。