

ひすい倶楽部

2021
11
No. 381

 JAひすい



特集●第13回 大地の恵みフォトコンテスト結果発表!

営農情報●収支計算をもっと簡単に 農業所得申告支援システムをご活用ください

教えて!食育ソムリエさん●大根

生活情報●こむら返り

いつも健やか●生活を取り戻すためにリハビリができること

わたし

いもうと

わたしが
生まれた時

いもうとが
生まれた時

今月の
warpaku kid's
わんぱくキッズ!
(12ページで紹介)



大地の恵みフォトコンテスト 結果発表!

JAひすいでは、今回で13回目となる「大地の恵みフォトコンテスト」を開催しました。「糸魚川の大地の恵み」をテーマに、素晴らしい写真を多数応募いただき、ありがとうございました。今回の特集では、入選作品を紹介します。



★10月12日 審査会実施★

今回のコンテストには、32名の方から162点の応募をいただきました。審査会では常勤役員が審査員を務め、厳正なる審査の結果、掲載の通り入選12作品が決定しました。

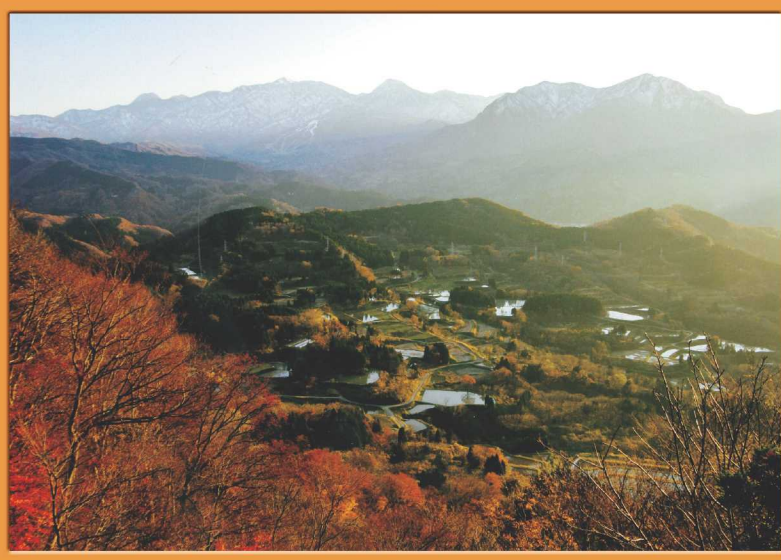
<審査のポイント>

- ① 色がきれいなこと
- ② ピントが合っていること
- ③ 動きや季節感があること

最優秀賞

「晩秋の棚田」

小笠原 力さま



優秀賞

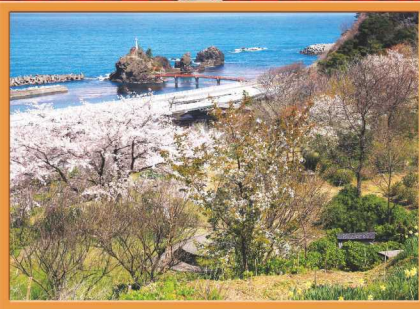
「厳冬」

牧野 聖也さま





入賞 「枝豆たくさんなったね！
収穫がんばるぞ〜！」
おひさま保育園さま



入賞 「春爛漫の能生」
小日向 博幸さま



入賞 「書初め、お手本の実力は？」
園田 一平さま



入賞 「夕刻の見送り」
牧野 聖也さま



入賞 「代掻応援（コウノトリ）」
青木 弘さま



入賞 「雨飾山に向かってGO！」
山口 潔さま



入賞 「洗い場担当！」
加藤 美波さま



入賞 「牛の入学式」
伊藤 昭一さま



入賞 「鮭の稚魚の放流」
大野小学校さま



入賞 「新緑の季節」
山本 俊博さま

★12月 カレンダーを配布します★

今年度も入賞作品を各月の題材にしたJAひすいオリジナルカレンダーを作成中です。来月12月の訪問日に組合員の皆さんへお配りしますので、ご期待ください。



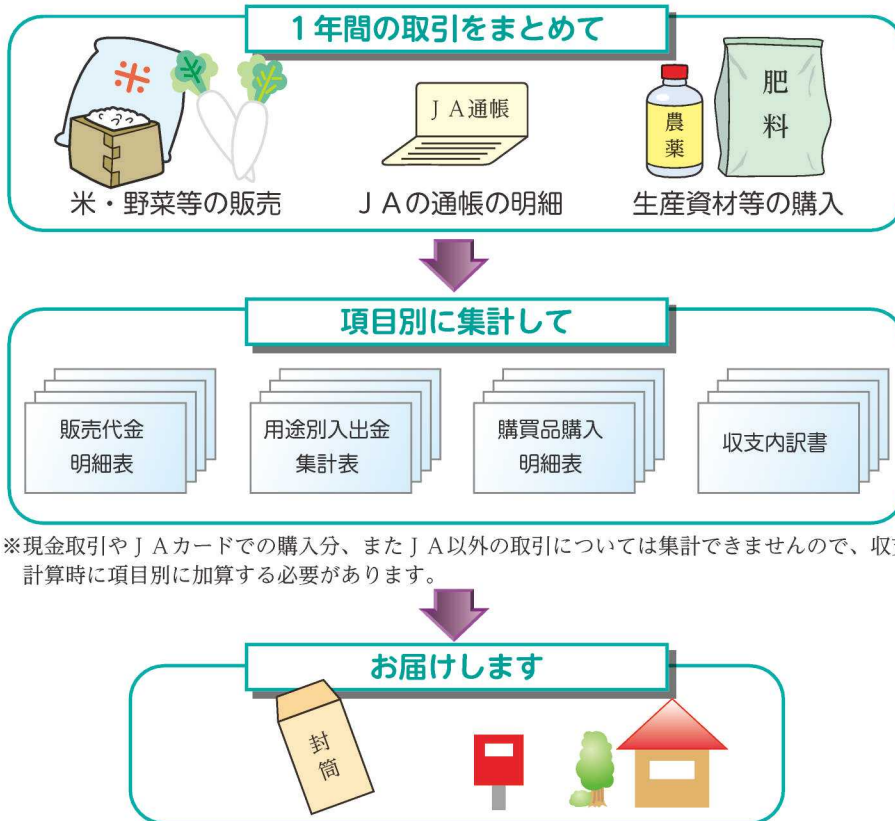
収支計算をもっと簡単に

農業所得申告支援システムをご活用ください

農業所得申告支援システムとは…

1年分（1月～12月）のJAとの取引内容を集計し、資料として提供いたします。農業所得申告支援システムの活用により、収支計算をスムーズに進めることができます。

※現金取引やJA以外の取引については、集計されません。



※現金取引やJAカードでの購入分、またJA以外の取引については集計できませんので、収支計算時に項目別に加算する必要があります。

農業所得の申告に必要な1年分のJAとの取引内容（販売・購買・貯金）の集計をお知らせする「農業所得申告支援システム」をご活用ください。

◆ 申込方法

12月末までにJAの通帳・お届印をご持参のうえ、最寄りの支店でお申込みください。

※一度お申込みされると、毎年継続してご利用いただけます。解約をご希望の方は、最寄りの支店でお手続きをお願いします。

◆ 利用料

年間550円（税込）
令和4年2月に、ご指定のJA口座より引落しさせていただきます。

◆ 資料送付時期

令和4年1月下旬頃

◆ お問い合わせ先

JAひすい営農部

☎ 0120-640-184

（営農課 小山）

糸魚川の恵み、おいしくいただく ナスティバル 地産地消×まるっとNasutival vol.2



↑協力して調理を行う参加した皆さん。

J Aひすい丸なす部会と糸魚川市農林水産業振興協議会は、10月2日に糸魚川地区公民館で「地産地消×まるっとNasutival vol.2」と題し、料理教室を開催しました。糸魚川産の旬の食材を家庭でも簡単に調理する方法を学び、実際に味わうことで消費拡大を促すのが目的です。

同部会員の梅澤未有さんと石田久美さんを講師とし、越の丸茄子とエダマメを入れた「スペインオムレット」や、猪肉を使用したギリシャ料理「ムサカ」など、糸魚川産の食材をふんだんに使った5品を調理しました。参加者は3つの班に分かれて、食材の扱い方や調理のコツなどを教え合い交流しました。出来上がった料理を試食するコーナーでは、新米の食べ比べや、越の丸茄子を使用したドリンク「レモンなすカッシュ」の提供も行われ、大いに盛り上がりました。参加者の1人は「糸魚川においておいしいものが沢山あることがわかって良かった」と感想を述べました。



↑全員で作った地産地消の料理。



↑調理の手順を説明する梅澤さん。

教えて!



食育ソムリエさん



「大根」

冬野菜の代表の一つ「大根」は、古くから食されている、なじみの深い野菜です。その種類はまさに百花繚乱。青首大根をはじめ、丸い聖護院大根、赤いもの、辛味の強いもの、二十日大根にいたるまで多種多様です。

【栄養】

ビタミンCや消化酵素のジアスターゼ（主に炭水化物に働く）、プロアターゼ（タンパク質を分解する）などが豊富に含まれます。これらは、生で摂取するのが良いので、大根おろしやサラダがおすすめです。

大根のピリッとした辛味はアリルイソチオシアネートによるもので、デトックス作用と抗菌作用があります。お刺身に大根のツマを添えるのは、これが理由とされています。

大根の首に近い部分は、ビタミンCや食物繊維が特に豊富です。また、大根葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウムが豊富です。

【保存方法】

葉に水分を取られるので、葉の付け根近くから切り分けます。葉はポリ袋に包んで冷蔵保存します。大根が丸ごとある場合は、新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷暗所に置いてください。切った大根はラップに包んで乾燥を防ぎ、野菜室に入れましょう。

干し大根にして保存するのも良いです。その場合は薄切り、細切り、拍子木切りなどにして、ザルに広げて干します。干し上がったらポリ袋などに入れておきましょう。

【調理】

大根は部位によって味わいや食感が少しずつ違います。葉に近く、上に行くほど甘味が強くなり、根の方が辛味が強いです。使い分けるなら、一番上の部分は煮物、真ん中はサラダ、下部分はおろし大根にするのがおすすめです。

大根葉は細かく刻んでチャーハンやみそ汁の具にするのが良いです。また、大根葉を細かく刻んだものにちりめんじゃことゴマを合わせて、さっと炒めて、ごはんのふりかけにするのもおいしいです。



ひすい食彩館
食育ソムリエ 竹内 和世



食育ソムリエのマーク



食育ソムリエの調理メモ



大根のきんぴら風

<材料>

大根…………… 10cmくらい
めんつゆ(2倍濃縮)… 大さじ1.5
本みりん…………… 大さじ2
料理酒…………… 大さじ2
ごま油…………… 適量

- ① 大根は薄い輪切りにしてから、太めの千切りにする。
- ② ごま油を入れた手鍋を火にかけ、大根がしんなりするまで炒める。
- ③ 大根がしんなりしたら、調味料を全て入れ、汁気がなくなるまで炒り煮る。

ちょっと一息

散歩道

身近なスポットを楽しみませんか？

「長者ヶ原遺跡とアサギマダラ」 (糸魚川支店管内)



フジバカマ(花)とアサギマダラ(蝶)。

秋晴れの某日。自然を見て回ろうと思い立ち、カメラを持ち、車を走らせた。美山方面へと向かい、長者ヶ原遺跡まで来た。

ここは縄文時代中期を主体とする集落跡で、国史跡に指定されている。竪穴住居などの建物が復元・展示されており、当時の文化を学ぶことが出来る貴重な場所だ。車を降り、東京ドーム3個分の広大な土地をゆつくりと歩く。遺跡内には竪穴住居の他にも土器捨て場跡もあった。石斧やヒスイの原石、土偶なども出土したそうで、物作りが盛んだったことがうかがえた。

竪穴住居の奥に、桃色の花々が見え、立ち寄ると、アサギマダラが数匹飛んでいるのが見えた。アサギマダラは名前の通り浅葱色の透き通った羽

がきれいな蝶だ。春から夏にかけては主に本州の標高の高い高原地帯で繁殖し、秋は気温の低下と共に適温の生活地を求めて南方へ移動する。

長距離を移動してきたと思われるアサギマダラは、フジバカマの花の蜜を吸って休んでいる様子だった。邪魔をしないように、美しいその姿を写真に収め、遺跡を後にした。



竪穴1号住居。



美山公園の遊歩道を歩いて進む。

こむら返り

寒い日や、農作業をいつもより頑張った日の就寝中に、こむら返りを起こして、痛みで目覚めたことはありませんか？

こむら返りは筋肉のけいれんの一種で、足に力を入れたときや就寝中に生じる、ふくらはぎにある腓腹（ひふく）筋の異常な収縮による激しい痛みです。脳から筋肉への連絡が筋肉の一部にしか伝わらず、その筋肉だけが過剰に収縮することによって起こります。

根本的な原因は、神経の伝達と筋肉の収縮を調整しているカルシウム、マグネシウムなどのミネラルバランスの乱れといわれています。ミネラルを運ぶ役割は血液が担っていますが、冷えや脱水によって血行が悪くなることで、こむら返りが起こりやすくなるのです。

寒い時期に増える不快なこむら返りは、なんとか予防したいですね。対策としては日頃からストレッチを行い下肢の血行を良くして、筋肉の状態を整えるように努めることです。寒さが厳しいこれから

健康科学アドバイザー 福田 千晶

の季節は、ふくらはぎの冷えを予防する衣服やハイソックスを着用しましょう。農作業の後の入浴では浴槽の湯にゆっくりつかって、冷えた体を癒やしてください。こむら返りが起きてしまった場合は、足の爪先を手前に引くなどして、ふくらはぎをゆっくりと伸ばしましょう。

治療薬としてよく使われるのは、ビタミンEや漢方薬の「芍薬甘草湯」（しゃやくかんぞうとう）です。ただし、こむら返りには、糖尿病、動脈硬化、腎臓疾患、下肢静脈瘤（りゅう）など、思わぬ病気が潜んでいることもあります。繰り返す場合は、医療機関を受診することをお勧めします。



『マンガでわかる はじめてのおうち漢方』

きむらひろき (著)
定価 1,320円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



冷え、花粉症、疲れなど、病院にいくほどでもないプチ不調。漢方の知識を生かした、自宅でできる養生法で、症状を改善しませんか？

本書は、漢方薬局で長年漢方相談を受けてきた国際中医師が教える入門書です。自分でできる体質診断や生活習慣のアドバイスなど、知っておくと役立つ基本知識をやさしく解説します。マンガで楽しく学び、不調や病気になりにくい強い体を作りましょう！

いつも健やか

生活を取り戻すためにリハビリができること



JA新潟厚生連 糸魚川総合病院
リハビリテーション主任

松澤 しのが

突然の入院となる原因は、ケガや病気など様々です。リハビリテーション科では、手術や治療と並行して医師の指示で介入させて頂きます。リハビリというと、運動や歩行練習というイメージではないでしょうか。治療で寝たきりになると患者様の体調に合わせて運動を行います。それだけではご自宅で元の生活に戻ることが難しい場合も少なくありません。それは、筋力など身体面の変化、認知症や加齢に伴う変化や影響、自宅の生活環境など多くの問題点が重なることが多いからです。

患者様の生活復帰を困難にしている理由も様々です。私たち療法士は、患者様がどんな生活を送り、必要なことは何かをご相談させて頂く中で発見します。そして、自宅環境に合わせた移動方法や日常生活動作、家事動作などを一人ひとりに合った内容で練習をしています。

それでも生活の立て直しが必要な時は、包括支援センターや担当ケアマネジャーとも介護サービス利用の必要性を相談させて頂き、福祉用具や便利な道具の提案、ご家族への介助方法の指導なども行います。また、訪問リハビリを中心に退院後の生活への支援にも力を入れており、今後も生活にスポットを当てた支援を考えていきます。

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 『エール』・『セーフティーアームウォーカーSS』 ※介護保険貸与適応商品

あんしん・べんりなコンパクト型歩行器

『エール』

握力の弱い方や円背の方も握りやすい構造



【特徴】

- ・杖立て、メッシュの袋カゴ付
- ・重量6.8kg 日本ケアサプライ

『セーフティーアームウォーカーSS』

キャスター付やサイズ違いなど種類も豊富

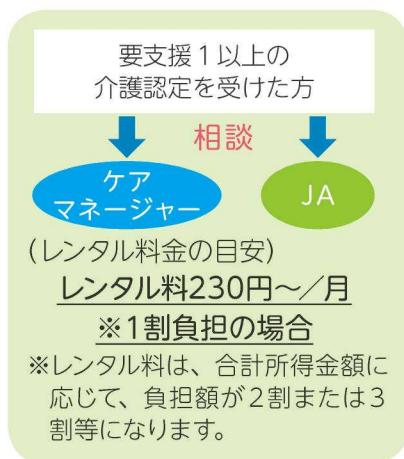


【特徴】

- ・スリムな固定型
- ・重量2.5kg イーストアイ

◎詳しくはお問い合わせください。

介護保険でレンタルする場合



【ふれあい介護センターあい (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

【開催決定！】健康講演会のお知らせ

延期（10月開催予定）となっておりました健康講演会の開催が決定しました。

日本人の2人に1人が、一生のうちに「がん」と診断されています。医師が知る「がん」の情報を皆さんに知ってもらい、これからの人生のプラスにしていだけるようなお話をします。介護予防体操も行いますので、ぜひご参加ください。

【申込・問い合わせ先】

★JAひすい購買課

TEL 0120-528-014（通話無料）

FAX 552-9380

★糸魚川総合病院地域連携支援部

TEL 552-0280

【申込締切】

11月26日(金)までに電話またはファックスでお申し込みください。

定員80名

※先着です

【日時】

令和3年12月11日(土)

開場13:00 開演13:30

【会場】

ヒスイ王国館2階大ホール（入場無料）

【講師】

糸魚川総合病院 外科部長 さわだ しげあき 澤田 成朗先生



【演題】

「糸魚川で『がん』と向き合うために」

農機セルフメンテナンス講習会を開催しました

10月9日(土)、営農生活センター内・農機課整備工場で、農業機械メーカーの担当者を講師に招き、セルフメンテナンス講習会を開催しました。この講習会は秋の農作業が終わり、農業機械を整備点検・格納するタイミングで毎年開催されています。

講習会では、トラクターとコンバインの実機を用いて、実際に点検箇所や作業を行う時に気を付けるべき箇所を目視しながら、全員で知識を共有しました。また、部品交換の目安やゴミが入りやすい場所の他、セルフメンテナンスでは見ることができない機械の内部についても解説がありました。参加者からは「グリスアップはどれだけすれば良いのか」「オイルは定期的に交換を行うべきなのか」など、多くの質問が寄せられ、担当者が一つ一つ丁寧に回答しました。



JAカレンダー 11月

9日 訪問日～11日

13日 自動車センター営業

21日 葬儀・法要事前相談会

27日 糸魚川産米ブランド化生産者大会
自動車センター営業

12月の訪問日は

6日(月)～8日(水)です

知って得するローン情報

JAひすいでは、用途に応じた各種ローンをご用意しています。

- ① 住宅ローン
変動金利型の場合、
最下限金利 年0.6%(保証料別途)
- ② マイカーローン(固定金利型)
最下限金利 年0.8%(保証料別途)
- ③ 教育ローン(変動金利型)
最下限金利 年0.8%(保証料別途)

【最下限金利適用条件】

①②のうち、いずれか1つの項目に該当する場合

- ① JAにて給与振込(月額平均10万円以上)または、年金振込のいずれかを指定されている方
- ② JAにて年金振込予約と5大公共料金(電気、電話(携帯電話を含む)、ガス、水道、NHK)および、税金の口座振替のご指定がある方(家族取引、クレジットカード決済も含みます)

お問い合わせは、最寄りの支店窓口までお願いします。

私たちのJA

◇ 組合員数	11,734人 (正組合員) 2,643人 (准組合員) 9,091人
◇ 出資金	12億 866万円
◇ 貯金	874億 3,435万円
◇ 貸出金	114億 1,549万円
◇ 購買品供給高	12億 2,490万円
◇ 販売品販売高	1億 895万円

(令和3年9月末現在)

編集室

「大地の恵みフォトコンテスト」では、今年も素敵な写真が入賞作品として選ばれました。沢山のご応募をいただき、ありがとうございました。

普段の何気ない風景や糸魚川の自然の写真を見ると、ほっこりした気持ちになります。また、参加者の皆さんのセンスや技法を拝見し、とても勉強になりました。私も写真撮影が好きで、休日にカメラを持って出かけることがあるのですが、その瞬間の「良さ」を見逃さずにシャッターを切れるよう、精進していきたいです!④

女性部 通信

『JAひすい西海女性部』

【西海地区】

JAひすい西海女性部は…

家の光図書や部員同士で考案したレシピをもとに、年に2回料理教室を開いています。春には外部から講師を招き、日本の伝統工芸である「つまみ細工」にも挑戦しました。

また、草とりボランティアにも積極的に参加するなど、地域に貢献する活動も行っています。

代表者 山中嶋 富子さん

人数 10名

代表者から一言!



コロナウイルスにより、あらゆる行事が中止になっています。以前のように仲間と旅行にも行きたいので、1日1日を大切に、新しい事にもチャレンジをして、体が元気なうちに楽しく活動が続けていきたいです。部員絶賛募集中です!! 興味のある方をお待ちしております。



【お問合せ先】

購買課(女性部事務局) 担当: 齋藤 ☎552-6999

理事会だより (9月)

◇ 主な協議事項 ◇

(第8回理事会)

- ① 第39回JA新潟県大会組織協議について
- ② 貸出金の承認について
- ③ 信用事業方法書の変更について
- ④ 事業による固定資産取得について

※上記の協議事項は、理事会において全て承認されました



同報無線放送予定

■ 営農情報

放送日	題名
11/12	令和3年度糸魚川産米ブランド化生産者大会について
11/19	令和3年産新之助の作柄状況について
11/26	越冬野菜の上手な保存方法について
12/ 3	農業所得申告支援システムの活用について

うい
羽衣ちゃん
(6歳)
うみ
羽美ちゃん
(4歳)



↑表紙と裏表紙の写真は、パパが撮ってくれたんだ♪
大好きな羽美ちゃんとはいつも仲良し!

両親：金子賢太さん・香織さん(糸魚川支店管内・一の宮)

わたしの名前は「羽衣」。妹の「羽美」とは、「羽」っていう漢字がお揃いな。自分の好きなことに向かって羽ばたける子・優しい子になってほしいって、パパとママが思いを込めて名付けてくれたんだって。

本を読むのが大好きで、お気に入りには図鑑! 内容を覚えるくらい読んでいて、パパとママが知らないことを教えてあげてるんだ♪ フォッサマグナミュージアムに行くのが大好きで、きれいな石をよく眺めてるよ。遠くに行けるなら、能登島水族館のイルカさんに、また会いたいなあ。今年の夏はお家でキュウリとトマトをみんなで協力して育てたの。私と羽美ちゃんは水やりとしたり収穫したり、とっても楽しかったよ!

名前
ちやの
シーズー
1歳(オス)



↑ママを見つめるべく。さつまいものおやつ、くれないかな~



↑近くの公園をお散歩した時の写真。元気いっぱい走ったよ♪

飼い主：中村基樹さん・ゆう子さん(能生支店管内・能生)

ぼくは「ちやの」。きれいな茶色の毛並みにちなんで、家族が名付けてくれたんだよ。パパは最初、犬を飼うことに反対していたけど、ペットショップでぼくを見た時に「この子だ」って運命を感じて、お家に迎え入れてくれたんだって♪ パパと一緒ににお気に入りのぬいぐるみを引っ張りっこして遊ぶのが大好き!

お気に入りのスポットは窓辺。日向ぼっこをしたり、風を感じるのが好きなんだ。家族が帰ってくるのを、いつも窓から確認してお迎えに行くよ! お兄ちゃん達が帰ってくると、嬉しくて大はしゃぎしちゃうんだ~♪

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紹介します。

糸魚川の
大地の恵み

~ 入賞 ~

「高浪の池と明星山」

山口 康夫さん

【コメント】

空と池の青と、赤・黄・緑に色づく木々の色彩が華やかで気に入っています。タイミングよく風が止んだので、水面に明星山と空がきれいに映る瞬間を撮影することができました。

シャッターチャンスを逃さないように、色んなものや風景に目を向け、気になるものがあればすぐカメラを持って外に向かいます。カメラを持っていると、不思議と元気がわいてきます。



撮影場所：小滝地区 小滝

ひすい倶楽部 No.381 令和3年11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、登場してくだ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。



この印刷物は大豆油にかわり米ぬか油を使用したライスインキで印刷しています。



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。