

ひすい倶楽部

2022

2

No. 384

JAひすい



特集●JAひすい支店だより最優秀表彰支店が決定！

営農情報●糸魚川の畑と食卓を結ぶお店「ひすい食彩館 新規産直会員募集」

教えて！食育ソムリエさん●フキノトウ

生活情報●おにぎりは日本のソウル（魂）フード

いつも健やか●『動脈硬化』超音波で検査ができます



JAひすい支店だより 最優秀表彰支店が決定!

JAひすい管内にある7つの支店では、地域に密着した情報発信を目的に「支店だより」を毎月発行し、訪問日で地域の皆様へ広報紙と一緒にお配りしています。支店だよりの作成は情報収集から取材、写真撮影、レイアウトまで各支店の広報委員が中心となって、日常の窓口業務や顧客訪問の合間を縫って行っています。

当JAにおいては職員が支店だよりの相互審査を行い、1年間の総合得点で最優秀支店・優秀支店を決定します。今回はアイデアがきらりと光った2支店の支店だよりについて詳しくご紹介します。



最優秀賞 早川支店 三冠!!

【担当した広報委員の受賞コメント】

小林: 目を引くようなデザイン・レイアウトにこだわり、色んな世代の方に親しんでいただけるように作成しました。外回りで訪問した時に、支店だよりを壁に貼ってくださっている方もいらっしやって、嬉しかったです。

大西: 支店だけではなく、自動車燃料課などの他部署とも連携して、地域の皆さんに有益な情報をお届けできるようにしています。支店だよりを通じてJAで車を購入できることを初めて知った方もいて、作成して良かったです!

羽深: 10月号から支店だより作成に携わり始めましたが、パソコンで作業をするのが大変でした。係長2人に教えてもらいながら、スキルアップしています。窓口でお客様から声をかけていただけると、やりがいを感じました。



令和3年9月号



令和3年12月号

★インパクトを重視した早川支店の支店だより。漫画によるJAひすいの事業紹介や、金融商品を相撲に例えて長所・短所を挙げるなど、わかりやすく面白い形でまとめています。職員の顔が多く出ているのもポイントです!

優秀賞 二冠 大和川支店

【担当した広報委員の受賞コメント】

松木：「支店だより、今までの分全部取ってあるよ～」と、コレクションしてくださっている方もいらっしゃるの、ありがたい限りです。管内の皆様に親しみを持っていただけるような内容をお届けできるよう、今後も頑張りたいです。目指せ、最優秀賞！



★LA 3人が担当する「じいじとばあばの孫自慢」「ジョージ'sキッチン」「日本酒万歳」など、特色あるコーナーが人気です。温かみのある手書きの文字や可愛らしいイラストを交え、紙面をより引き立てています。



令和3年5月号

◆お知らせ◆

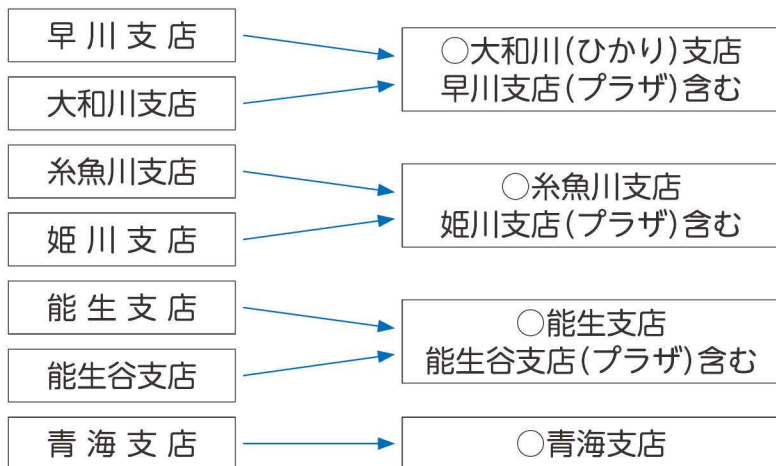
令和4年6月の支店再編を控え、支店だよりの発行が下記のとおり変更となりますので、ご承知おきください。

令和4年1月～2月

令和4年3月～

7支店で発行

4支店で発行



これまでに発行した支店だよりは、JAひすいのホームページから閲覧できます。



これからも個性あふれる支店だよりを毎月の訪問日でお配りします。楽しみにお待ちください！

糸魚川の畑と食卓を結ぶお店

「ひすい食彩館」 新規産直会員募集

「ひすい食彩館」は、糸魚川の食と農、農業者と消費者の交流拠点です。現在「ひすい食彩館」では、新規会員を募集しています。

◆農産物直売所「ひすい食彩館」について

J.Aひすい管内の生産者（産直会員）が栽培した農産物や、農産物を利用した加工品を中心に販売を行っている、農産物直売所です。

◆産直会員について

・会員資格

地場生産物を出荷するJ.Aひすい管内の生産者および園芸組合員

・年会費

2,000円

・販売手数料

販売代金の15%

（令和4年度初回会員登録時は10%）

・販売代金の精算

毎月月末締め

翌月8日に指定口座へ振込

◆会員募集について

家庭菜園の方でも、農産物や加工品を出荷・販売したい方は大歓迎です。女性や高齢の方でも大丈夫です。

産直会員の中にも、経営として本格的に販売を行っている方もいれば、経験や特技を生かして自分の加工品を販売する方、趣味を生かして山で採った山菜を販売する方など、いろいろな方がいらっしゃいます。

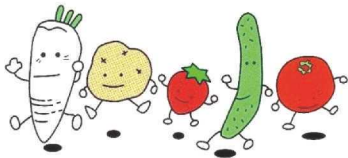
それぞれの立場での販売が可能ですので、詳しくは、ひすい食彩館店長の本間までご連絡ください。

食彩館電話番号

55310050

（販売課 本間）

- ・産直会員数 205名（令和3年12月末現在）
- ・所在地 糸魚川市東寺町1丁目6番64号
- ・営業日 年中無休
- ・営業時間 午前9時～午後5時
（7月～8月は午後6時迄営業）



復活のアスパラ菜

平井 幸子さん



↑平井さんが管理するアスパラ菜のハウス。

平井幸子さん（能生支店管内・徳合）はハウスで約1000株のアスパラ菜を生産しています。令和3年1月の大雪で2棟あるハウスのうち1棟が倒壊し、昨年は出荷量が6割ほどに落ち込みました。取材時の令和4年1月は気候も安定し、ハウスの中は大きな緑色の葉が生い茂っていました。「今年のアスパラ菜をしっかりと収穫できそうと安心して育っている。この黄色い花を見ると『さあ収穫を始めよう』とうれしい気持ちになる」と平井さんは話します。収穫したアスパラ菜はひすい食彩館に出荷されるほか、能生地域の小学校の給食に提供される予定です。

「ハウス栽培を始めて20年が経つが、アスパラ菜の他にもメロンやトルコキキョウなど、色んな農産物を手がけるようになった。徳合生産組合をはじめ、多くの先輩農業者の皆さんから学ばせていただいている」と平井さん。昨年倒壊したハウスは今年立て直す予定で、どの作物を育てようかと、思案しているようでした。「一人に喜んでもらえるのが一番嬉しいので、これからも日々元気に暮らしながら生産を頑張っていきたい」と笑顔で話してくれました。



↑花を摘み取り、出荷準備。



↑一つ一つ、丁寧に収穫していきます。

教えて!



食育ソムリエさん



「フキノトウ」

「春が来たなあ」と感じさせてくれる独特の香りと苦味を持った、なじみ深い山菜です。雪解けが始まった所から芽を出すので、糸魚川では1月から5月頃まで、長い期間採取できます。

香りの成分はフキノイドというもので、胃腸の働きを良くする健胃効果があると言われています。苦味の成分はポリフェノールの一種であるアルカノイド（肝機能を強化し新陳代謝を促進する効果あり）とケンフェール（活性酸素など発がん物質を抑制する効果あり）です。熊が冬眠明けにフキノトウを食べて目覚めを促すとも言われ、「春の皿には苦味を盛り」という食養生の言葉もあります。カリウムを豊富に含んでいるため、ナトリウム（塩分）を排出する役割もあります。

選び方としては、鮮度が重要です。時間経過とともにアクが強くなり、苦味とえぐ味も強くなります。そして、根本の切り口もポリフェノールが豊富なため、早く黒ずんできます。締まりがあり、蕾が硬いもので、少し花が見えるくらいのものが扱いやすいです。乾燥しやすいので、新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れましょう。早めに食べることをお勧めします。

下ごしらえとして、天ぷらにするとき以外はアク抜きをしなければなりません。一番基本的なアク抜きの仕方は、切ったらすぐに水に浸すことです。苦味を抑えたい場合は、塩を入れた熱湯にフキノトウを入れ、数分茹でます。その後水にさらし、しばらく置いて冷ますとアクと苦味の両方を抜くことができます。



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



フキノトウのおすすめ料理



【天ぷら】

アク抜きの必要がなく、独特の香りと苦味を楽しむことができます。

【おひたしや和え物】

下ゆでしたフキノトウを酢味噌和えにしたり、だし醤油などでおひたしにして食べます。

【フキノトウみそ】

日持ちも良く、春らしい香りとほんのりとした苦味がきいています。ご飯に乗せて食べたり、色んなものにつけて食べるとおいしいです。

- ① フキノトウの変色した部分を切り取り、水に浸してアク抜き。
- ② 下ゆでをしてから細かく刻み、みそとみりんを適量入れ、炒める。

【パスタなどの具材に】

下ゆでしたアクを抜いたフキノトウを、バターやオリーブ油でさつと炒めます。パスタに絡める他にも、魚料理・肉料理の付け合わせにもぴったりです。



根知山寺延年観音と雨飾山。

積もった雪が陽光で煌めく某日。澄んだ空気を求めて根知方面へと車を走らせた。県道225号線へ入り、スキー場を通り過ぎ朱色の山寺橋を越え、金蔵院に到着した。金蔵院は高野山真言宗の寺院。山寺という地区名は糸魚川の名山・駒ヶ岳に全国から修験者が修行に訪れ、修験坊12ヶ寺がこの地に栄えたことからきているといわれ、現在はその一つ金蔵院のみが残っている。その歴史は古く、「兜跋毘沙門天像」や「旧千手院文書」など、戦国時代末期から江戸時代初期にかけての歴史的文化財を所蔵している。

金蔵院の前には根知山寺延年観音が雨飾山を背に佇んでいる。かつての修験者達もこの山々で修行をしたのだらう、



と歴史に思いを馳せながら景色を眺めた。境内に進み石段を上がっていくと、お地藏様が見えた。全て布製のマスクをしており、人の世に寄り添う姿に少し和んだ。先に進み本堂でも手を合わせ、寒さが本格的になるこれからも無病息災であるように祈り、金蔵院を後にした。



雫が光る南天。



雪に囲まれた金蔵寺。

ちょっと一息

散

歩

道

身近なスポットを楽しみませんか？



Itoigawa Geopark

おにぎりは日本のソウル（魂）フード

伝承料理研究家 奥村 彪生

水害や火事、地震などの被災者への救済食として欠かせないのが、おにぎり。また、子どもたちの遠足の弁当として用いられてきました。

私が子どもの頃の弁当は父の手作り。自家製のタカナの古漬けの葉で包んだ、両手で抱えて持つ三角形の「目張り飯」でした。口も目も大きく開いて頬張るのです。

にぎり飯は別名「おむすび」といいますが、これは宮中の女官たちの女房言葉です。

このにぎり飯はいつごろから食べられていたのでしょうか。奈良時代に編さんされた各地の特産品や風俗風習を書いた『常陸国風土記』の筑波郡の部に「握飯筑波の国」と出てきます。「春の花咲く頃と秋の黄葉（もみじ）の頃、老若男女が食べ物や飲み物を携えて筑波山に登り」うたげをしたとあります。

平安時代になると宮中でも用いられ、毛食（とじき…『源氏物語』）と呼ばれ、またの名を鳥の子（鶏卵）とも呼ばれて

いました。これをカシヤホウの葉で包み、裏飯（つつみい）と呼んでいました。

江戸時代元禄のころになると炭火で焼いて焼き飯と呼び、花見や紅葉狩りの弁当に添えられ、やがて幕末には焼き飯、卵焼きや煮しめなどを折り箱に詰めた幕の内弁当が登場します。飯を焼くことで味や香りが良くなりますが、殺菌が目的。

にぎり飯は地方によって形は異なりますが、東北は円盤形、関東は三角形、大阪は俵形、九州はボール形です。

握るとき、炊きたての飯を逆手にのせ、利き手で押し、呼吸に合わせてながら軽く放り上げて押す動作を繰り返して成形。そのリズムこそ心臓の鼓動の響き。作り手の魂がこもった自家製のフィンガーフードのおにぎりは無償の行為で作る尊い味。



『手を眺めると、
生命の不思議が見えてくる』

稲垣 栄洋 (著)
定価 1,430円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



本書は手を中心とした人体のしくみや、人間の進化の軌跡を描くサイエンスエッセイです。「どうして爪は伸びるのか」といった素朴な疑問から、血管の驚くべき機能、自分自身が生まれる奇跡的確率についてなど、読みやすい文章で人体の奥深さを伝えます。

思わず自分の体を二度見してしまう、全20話を収録。人間の体は、こんなに不思議でおもしろい!

『動脈硬化』超音波で検査ができます



J A新潟厚生連 糸魚川総合病院
臨床検査技師 田口 京子

【動脈硬化とは】

血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態です。脂質異常(中性脂肪やコレステロール値が高い)や高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などが原因で発症します。脳卒中(脑梗塞、脳出血)や心臓病(心筋梗塞、狭心症)といった重い病気を引き起こす恐れがあります。

【まずは知ることが大事】
検査結果で指摘された方も、生活習慣の改善などの必要性は感じるものの、その危険度が実感できず、ついつい先送りしていませんか?直接的に血管の状態を知る方法があります。

【頸動脈超音波検査(エコー)】

頸動脈は、脳に血液を送る大切な血管であるとともに、動脈硬化の病変が起こりやすい部位でもあることから、全身の動脈硬化の指標となります。首にある頸動脈にエコーをあて、動脈硬化の進展度が簡単に判定できます。エコーで血管壁の厚さやプラーク(脂肪や繊維化)、血栓の有無を観察し、血液の流れや血管の狭窄を評価することで進展度を判定します。

【治療始期を逃さない】
リスクを発見し対処するためには、自分の体の状態を知ることが重要です。治療が必要な状態を見逃さず、早期に見つけしつかり治療しましょう!

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～

『ソフティ 保護オイル 1,606円(税込)』

オイルのベールで肌荒れを防ぎます。

- ・スプレーするだけで油性成分(ポリエーテル変性シリコン)が肌をおおい、洗浄後の肌を汚れや乾燥から長時間ガード。
- ・指でのばす必要も拭き取る必要もないため、手間をかけずに手早くケアできます。

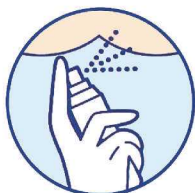
使用方法

適量(1～3プッシュ)をお肌に直接スプレーしてください。スプレーしたあとは拭き取る必要はありません。

内容量：90ml
無香料・無着色 (販売：花王株式会社)

◎詳しくはお問い合わせください。

おむつ交換時や入浴後の肌荒れ・乾燥が気になる場所に。



【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

「みんなの農機」YouTubeチャンネル開設！

JAひすい農機課で、YouTubeのオリジナルチャンネル「みんなの農機」を開設しました。このチャンネルでは、農機具の使い方やトラブルに関する解説、簡単なメンテナンス方法などを紹介しています。小さい刈払機や、大きなトラクター、田植機まで、修理に出すほどでもない小さな問題などの解決方法を動画でわかりやすく解説します！

今後は最新農機情報や機械の選び方などの情報を発信する予定です。お見逃しの無いようチャンネル登録をよろしくお願いいたします。



こちらの二次元コードから、動画を視聴することができます。

JAひすいのホームページからもYouTubeチャンネルにアクセスできます。

令和4年の訪問日について



JAひすいでは、職員が皆さんのお宅へ伺う「訪問日」を、毎月3日間設けています。3日間のうちいずれか1日に、職員がお伺いしますので、ご注文やご相談など、お気軽にお申しつけください。

なお、訪問日の予定は「JAひすいオリジナルカレンダー」に表記してあります。緑色のJAマークと訪問日という文字が目印です。

新型コロナウイルス感染状況によっては、ポスト等への投函にて対応させていただく場合もあります。予めご了承くださいませよう、お願いいたします。

JAカレンダー 2月

7日 訪問日～9日

12日 自動車センター営業

20日 葬儀・法要事前相談会

26日 自動車センター営業

3月の訪問日は

8日(火)～10日(木)です

令和4年3月1日からの 一部支店の昼休み休業時間実施について

支店体制整備に伴い、下記の通り実施します。

| | |
|------------|---------------------------------|
| 期間 | 令和4年3月1日(火)～ 令和4年6月10日(金) |
| 対象支店 | 早川支店 姫川支店 能生谷支店 |
| 窓口 営業時間 | 9:00～15:00 (休業時間11:30～12:30) |

利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

私たちのJA

| | |
|---------|---|
| ◇組合員数 | 11,686人 (正組合員) 2,623人 (准組合員) 9,063人 |
| ◇出資金 | 12億 895万円 |
| ◇貯金 | 890億 517万円 |
| ◇貸出金 | 114億 3,170万円 |
| ◇購買品供給高 | 20億 2,297万円 |
| ◇販売品販売高 | 2億 8,759万円 (令和3年12月末現在) |

編集室

2月4日に冬季オリンピック、3月4日に冬季パラリンピックが開幕します。フィギュアスケート、カーリング、ボブスレー…沢山の競技で日本人が活躍する姿を見たいと、わくわくしている④です。

私もスノーボードが趣味です。晴れた日の澄んだ空気の中でゲレンデを滑ると、爽快な気分になりますよね♪お正月でなまった身体を、運動をすることで少しでも戻していきたいです。④

女性部 通信

むつみかい
『JAひすい睦会』

【大和川地区】

JAひすい睦会は…

月に1回、地区の集会所で楽しくおしゃべりをしています。メンバーの一人一人が「先生」となり、手芸や料理・野菜の作り方などを、教え合いながら楽しく活動しています。

代表者 水島 睦子さん

人数 9名

代表者から一言！

顔を見て楽しく仲良くおしゃべりをするために、一日一日を大事にしたい。

10年以上続く会を継続していきたい！春には旅行も行きたい！そのためには元気で健康でいること!!



【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 (12月)

◇主な協議事項◇

(第11回理事会)

- ①第十一次中期総合計画および令和4年度事業計画の設定について
- ②令和4年度機構変更について
- ③役員報酬審議委員会の答申と令和4年度役員報酬額(案)について
- ④固定資産減損会計の対応について
- ⑤学識経験理事・監事および員外監事選考特別委員会の設置について
- ⑥人事ローテーション実施要領の特例承認について
- ⑦規約第36条の営業時間の変更について
- ⑧貸出金の承認について
- ⑨令和4年度農業施設の修繕計画について
- ⑩令和4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

同報無線放送予定

■営農情報

| 放送日 | 題名 |
|------|-----------------------|
| 2/11 | 令和4年度農家担い手支援策について(園芸) |
| 2/18 | 令和4年度の良質米生産に向けて |
| 2/25 | 水稻種もみの準備について |
| 3/4 | 馬鈴薯の定植準備について |

ことう
煌くん
(2歳)

☆年齢は表紙
写真撮影時
のものです。



↑マリンドリームでシロツメクサを集めたよ。広い公園で、
走るのが楽しかったな♪

両親：吉田祐介さん・弥生さん（姫川支店管内・大野）

ぼくは「煌」。煌っていう字は「一番強く輝く」っていう意味があって「自分の個性を大切にしながら生きる子になってほしい」ってママが考えてくれた名前なんだ。働く車が好きで、特に消防車が一番のお気に入り。9のつく日は消防車が来るから、ばあばがカレンダーに丸を付けてくれて、ずっと楽しみに待っているよ。じいじが消防団員だから、制服を着て出かけてと「消防車が来るのかな」って期待しちゃうんだ♪

もうすぐ、ぼくはお兄ちゃんになるんだって！コロナが収まったら、生まれてくる弟と一緒にパパの実家の千葉やアンパンマンミュージアムに行きたいなあ。優しいお兄ちゃんになれるように、がんばるぞ！

名前
ハッピーリボン
ヤギ
3歳(メス)



↑柵口の豊かな自然の中で暮らすわたし。



↑家族とお散歩。冬は豪雪地帯なのよね～

飼い主：榮真一さん（能生谷支店管内・柵口）

わたしは「ハッピーリボン」。家族からは「ハッピーちゃん」って呼ばれているの。2歳の時に榮家に来て、最初は少し緊張したけれど、今ではみんなと仲良く暮しているわ。「人と動物が触れ合い、共生すること」をパパが子ども達に教えたかったのがわたしを迎え入れたきっかけみたい。

わたしは季節ごとに色んな草を食べてるの。ツクシ、よもぎ、笹、スギナ、チモシー…けっこうグルメでしょ♪3月には赤ちゃんを産む予定だから、しっかり栄養を摂って、元気なお母さんでいようと思うわ！

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～

「雨飾山に向かってGO！」

山口 潔さん

【コメント】

撮影した日は長く降り続いた雪が小休止し、晴天の日曜日でした。スキー場の近くでカラフルなパラグライダーがふわりと飛来し、思わずシャッターを切った一枚です。

撮影中に現地の方に会った時などは、挨拶をして、その景色のことや季節の話をして、コミュニケーションをはかるようにしています。



撮影場所：根知地区 稲場

ひすい倶楽部 No.384 令和4年2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。