

# ひすい倶楽部

2022  
**10**  
No. 392

 JAひすい



特集●新米シーズン2022

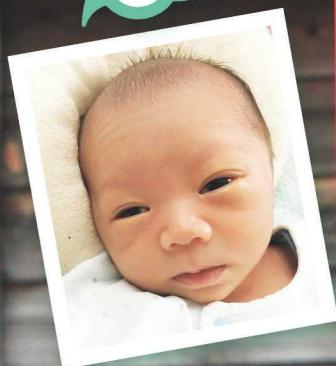
営農情報●米作りは土づくりから!! 稲ワラと土壌改良材を活用しよう!!

教えて!食育ソムリエさん●サツマイモ

JAひすい常勤役員コラム●上越地区JA合併協議会の発足について

いつも健やか●体重を毎日量っていますか?

おとうとが  
生まれた時



おとうと

ぼく

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)



# 新米シーズン2022

特集

## ごはん食のメリット

国によって様々な食事がありますが、日本人はごはんを主食にするという食習慣があります。気候風土に適した主要農産物であることだけでなく、ごはん食のメリットはたくさんあります。

- ① ごはんをベースとし、野菜・魚・肉・乳製品などと組み合わせて食べることができるので、バランスが良くなる。
- ② 和洋問わず、幅広い料理に使える。
- ③ ごはんには塩分がなく、パンなどに比べて脂質も控えめ。



## 改めて知る 新米の良さとは

### ① みずみずしさ

稲刈り後に脱穀された米は透き通り、水分を多く含んでいます。細胞壁も柔らかく、水を吸収しやすい性質があります。

### ② 香りと風味の豊かさ

新米はさっぱりとした甘味があります。炊きあがった時に、釜の底から混ぜて空気を含ませることで、より香りと風味を楽しむことができます。



## JAで取り扱う糸魚川産米について

### ◆水稲出荷者と総面積

- ・ 出荷契約者 691名
- ・ 出荷契約面積 1169.47ha
- ・ 検査予定数量 98,296袋（1袋30kg）

### ◆市場での糸魚川産米の評価は？

県外の取引先から「糸魚川産米は、自信を持っておすすめできるおいしさ」と評価を得ています。

### ◆どこで購入できる？

ひすい食彩館やJAひすいオンラインショッピングで購入することができます。

オンラインショッピングは  
こちらから!!



営農部 営農課  
五十嵐

### 今年の水稲の生育について

今年は晴天が続き、収穫時期が今までにないほど早まりました。出穂後の高温の影響などにより品質は心配ですが、収量は平年より良さそうです。春からの苦労が実を結ぶ時期です。糸魚川のおいしいお米をたくさん食べましょう！



# 令和4年産米検査がスタート!



9月13日、東川原検査場で、令和4年産の米検査がスタートしました。主にひかり支店管内で生産された「コシヒカリ」「こしいぶき」「わたぼうし」など5品種1,734袋（1袋30kg）とフレコン26本（1本1,020kg）を検査しました。

初検査にあたり、吉原勝廣組合長は「今年も異常気象が常態化し、肥料価格等の高騰がある状況でも、水稻生産者は適正な管理を行い、丹精込めた米作りをしてきた。生産者の思いを消費者に届けられるよう、厳正で公正な検査をお願いしたい」と検査員に話しました。

JAひすいでは、15人の農産物検査員が11月24日まで、糸魚川管内3箇所の検査場で検査を行います。検査総数は98,296袋（1袋30kg）となる見通しです。



米作りは土づくりから!!  
稲ワラと土壌改良材を活用しよう!!

土づくりは稲作栽培において土台となる重要な作業です。  
適切な土壌改良を行い、品質・収量の向上を目指しましょう。

▼県下統一土づくり肥料

「越後の輝きソイル米スター」

◆肥料の特徴

- ① けい酸分を30%保証し、水に溶けにくく稲に吸収されやすい性質です。
- ② 加里も7%含み、登熟効果が期待できます。

施用時期：収穫後・春耕起前  
施用量：10ア当たり 30kg

※1袋の容量が15kgと軽量のため、持ち運びが容易です。



▼水田への鉄分補給に

「ソイルキーパーFe」

◆肥料の特徴

- けい酸分を13・5%保証し、同時に鉄分を19%補給することができます。

◆鉄分の効果  
土壌のワキの原因となる硫化水素を無害化させる効果があり、根が健全になることで、品質向上が期待できます。

施用時期：収穫後・春耕起前  
施用量：10ア当たり 100kg



▼けい酸の効果について

- ① 根の活力を高め、水分・養分の吸収が高まります。
- ② 茎葉が立ち、受光体制が良くなるので光合成が促進されます。
- ③ 茎葉が硬くなり、倒伏・病虫害に強くなります。
- ④ デンプンの籾への蓄積が良くなり、粒張りが促進されます。

▼稲ワラのすき込み

◆秋すき込みの効果

- ① 土が軟らかくなり、根の活力が高まります。また、腐植を高め、土が肥沃になります。

すき込み時期：10中旬まで

▼土壌分析を活用しよう!!

J Aひすいでは、品質改善とコスト低減に向け、土壌分析の申込みを受付しています。

※詳しくは、宮農部へご相談ください。

(宮農課 吉崎)

# 家族と力を合わせ、地域貢献

(ひかり支店管内 谷根地区)

かくざかぼくじょう そのだながとよ  
角坂牧場 園田 長豊さん

# 農に生きる



角坂牧場で育てた乳牛の生乳は、マリンドリーム能生内の「能水商店」が販売するソフトクリームに使用されています。ぜひ、味わってみてください！

↑写真左から、園田長豊さん、道子さん、順子さん（角坂牧場の牛舎にて）

園田長豊さんは4年前に父・輝一さんの遺志を継ぎ、妻の道子さんと母の順子さん・お手伝いさんの4人で角坂牧場を経営、42頭の乳牛を飼育しています。「牧場を引き継いだ後は様々なトラブルがあったが、家族と力を合わせ、一日一日を乗り越えてきた。逆境であっても、追われる農家より追う農家でありたいと思う」と園田さんは話します。昨今の世界情勢による飼料価格高騰の影響を受けていますが、大切な乳牛の健康を守ることに全力を尽くしています。

「乳牛は子どもを産まないと生乳を出さないため、牛にとって分娩は一年に一度の大変な仕事になる。母子ともに元気でいてくれることが一番のため、観察をしつかりと行っている」と園田さん。今年の夏は特に暑く、夏バテし弱った牛もいましたが、涼しい気候になると体調は良くなるため、経過観察中です。

日々の清掃で集まった牛ふんは堆肥となり、早川地区の稲作農家がいり取って土づくりに利用されることで、畜産だけでなく、おいしい米作りにも一役買っています。この地域貢献の形を維持していきたいと、園田さんは想いを語ってくれました。



↑牛ふん堆肥を作る密封型堆肥装置。



↑干し草を食べ終え、リラックスした牛たち。

教えて!



# 食育ソムリエさん



## 「サツマイモ」

甘味が強い冬が旬のサツマイモ。原産地メキシコからアメリカ、ヨーロッパへと広まり、中国から宮古島に渡ったのが日本での始まりで、「薩摩の芋」として全国に定着しました。

皮の色は紅や赤紫だけでなく、黄色、白色もあります。中身は黄色、白色、カロテンが豊富なオレンジ、アントシアニンを含む紫色があります。食感もホクホクなもの、しっとりとしたもの、ベタベタになるほど蜜があるものなど、個性豊かです。

サツマイモの一番の特長は、芋の中で唯一、炭水化物を糖に変えるアミラーゼという消化酵素を含んでいることです。このため、低温(60~65℃)でじっくり時間をかけて加熱することで、甘味の強いおいしさになります。

食物繊維も豊富です。これだけでも便秘改善には有効ですが、サツマイモには更に「ヤラピン」という成分が含まれています。切った時に出てくる白い粘液で、腸の運動を促す作用があります。また、酸化作用の強いクロロゲン酸も豊富です。クロロゲン酸は皮に多く含まれているので、食べる時はまるごといただくのがおすすめです。

低温に弱いので、保存する時は新聞紙に包んで、風通しの良い冷暗所に置いてください。また、よく使う大きさに切ったものを、生のまま冷凍するのも一つの手です。



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

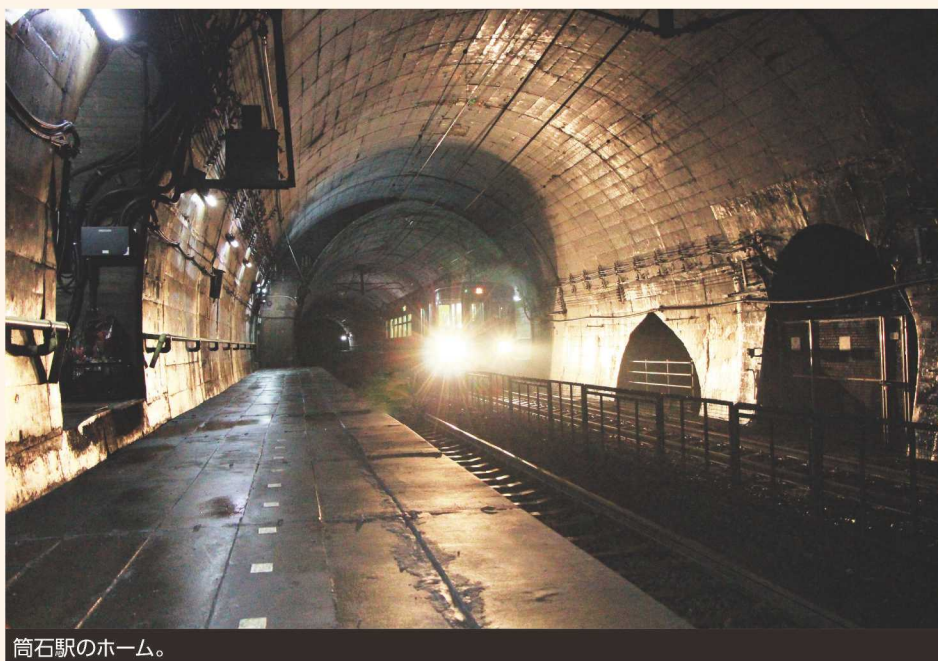


## サツマイモのきんぴら

### <材料>

サツマイモ……………約1/2本  
ごま油(炒め用)…大さじ1  
ごま油(仕上げ用)…少々  
黒いりごま……………適量  
★調味料  
砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ1

- ① サツマイモは皮ごと使うのできれいに洗い、5cmほどの細切りにし、水にさらした後に水気を切る。
  - ② フライパンにごま油を入れて熱し、サツマイモを入れ、透き通ってくるまで中火で炒める。
  - ③ ★調味料を加えて、水分がなくなるまで炒める。仕上げにごま油と黒いりごまを加えて混ぜると出来上がり。
- ◆ごま油をバター大さじ4に変えてもおいしく仕上がります。(炒め用小さじ2、仕上げ用小さじ2です)



筒石駅のホーム。

残暑が厳しい8月下旬。涼しい場所を求めて、能生方面へと車を走らせ、筒石駅に立ち寄った。

えちごトキめき鉄道日本海ひすいラインの糸魚川駅（糸魚川市）から直江津駅（上越市）までは、6本のトンネルがある。そのうち、筒石駅は長さ約11キロメートルの頸城トンネルの途中にあり、全国でも珍しい「トンネルの中の駅」として有名だ。旧北陸本線は海沿いを通っていたが、地滑りなどの災害が多発したため、昭和44年に長いトンネルを通るルートに変わった。地下水や土砂の排出を容易にするために作られた「斜坑」という坑道が作られ、筒石駅はこの斜坑を利用した地下駅

になったそうだ。

改札口のある地上から地下までは高低差が40メートルある。ホームに続く約280段の階段を一步一步降りる度に、体感温度が下がっていった。

ホームに出ると、ちょうど電車が到着したところだった。電車のヘッドライトがホームの壁面を煌々と照らし、地下水だろうか、水の流れる音が絶えず響いている。地上の暑さを忘れるような涼しさに、不思議な気持ちになった。

階段を登り、改札を出ると、眩しい日差しと青々とした海が迎ええてくれる。一気に現実を引き戻されながら、独特の冷涼感を来年もまた味わいたいものだ、と思った。



筒石駅を出た先の海辺。



ホームへ続く階段。

ちょっと一息

散

歩

道

身近なスポットを楽しみませんか？



## JAひすい 常勤役員 コラム

### 上越地区JA合併協議会の

### 発足について



JAひすい 管理担当常務  
しもざわ かずひこ  
下澤 一彦

JAひすいでは、平成30年11月の第38回JA新潟県大会の決議により、令和元年5月にJAえちご上越と合併研究会を設置し、合併の効果や課題の研究を進めてきました。

JAの使命は地域農業の振興や、組合員が安心して暮らすことのできる豊かな地域社会を実現することにあります。一方で、農業・JAをめぐる情勢は大変厳しく、人口減少や組合員の高齢化が進展し農業産出額・販売農家数の減少に歯止めがかからず、また長く続いている国の低金利政策もJAの経営へ大きな影響を及ぼしています。

合併研究会ではこの3年間、二つのJAが力を合わせることで得られる合併効果や、組合員サービスの維持・強化、本店機能の一元化による事業管理費の圧縮の実現などについて、合併予定日を令和6年3月に仮置きをし、両JAの現状を相

互に開示しながら基本的な検討を行いました。そして、今年度に入り、これまでの研究結果と合わせて、より具体的な協議を進めるため、今秋を目的に両JAで合併協議会を発足させることを総代、農家組合長をはじめ正組合員の皆様へ報告させていただきました。会議、説明会に出席された皆様からは、合併は必要であるという声をいただく一方で、組織が大型化することが不安である、長い間培ってきた糸魚川産米のブランドや、JAの経営基盤はどうなるのかといったご意見・ご質問をいただきました。

合併協議会ではこれまでの研究を踏まえ、新たなJAの組織・機構や制度、事業計画などを策定し皆様へお諮りすることになります。ご意見を常にご頭に置き協議に臨む所存です。

今後とも、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

※8月号・10月号・12月号・2月号は、生活情報に代わり「JAひすい常勤役員コラム」を掲載します

### 組合員の皆様へ

10月4日、JAひすいとえちご上越は、上越地区JA合併協議会を発足させました。JAひすいの協議会委員および協議会事務局駐在職員は、下記のとおりです。

#### 【上越地区JA合併協議会委員】

|         |       |
|---------|-------|
| 代表理事組合長 | 吉原 勝廣 |
| 常務理事    | 下澤 一彦 |
| 常務理事    | 岩崎 嘉明 |
| 理 事     | 沢田 昌三 |
| 理 事     | 小田島直人 |
| 理 事     | 小島 隆  |

#### 【駐在職員】

総務課特任課長  
小林 博人（前任：能生支店副支店長）

※合併協議会事務局は、JAえちご上越本店内となります。

協議会の内容は、随時紙面などでお知らせいたします。



# いつも**健**やか

体重を毎日量っていますか？



JA新潟厚生連糸魚川総合病院

名誉院長 樋口 清博

皆さんは体重を気にしていますか？体重は大事な健康の目安です。これまで変わらなかった体重が、急に増えたり、あるいは減ったりするのは何か原因があります。

体重は、心配事があつたり夏バテで食べられなくなったりすれば当然減りますが、落ち着けば元に戻ります。また、果物などがおいしくて食べすぎが続けば増加します。体重計測を普段からしていれば、大体は自分でも判断できます。しかし、思い当たる節もなく体重が減り続ける場合には、何か原因が隠れているかもしれません。目安として半年から一年の間に、5%以上ある

いは4.5kg以上の体重減少がある場合は、かかりつけの先生に相談することをお勧めします。半年以内の急な体重減少も同様です。

原因としては、甲状腺機能亢進症、糖尿病の悪化、各種のがん、慢性炎症、精神疾患などが隠れていることがあります。また、腹痛や便秘など何らかの症状が加わっていれば、かかりつけ医と相談の上検査も必要と思われれます。体重が増える場合で、むくみやおなかの張りのある場合には、かかりつけの先生に相談してください。日頃の習慣に体重測定を加えてはいかがでしょうか。

糸魚川総合病院の休診日は土曜、日曜、祝日です。



～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～

★紙パンツ・テープ止めオムツ大きめサイズ特集★ ※おむつ券利用できます!



①ネピアテンダーパンツタイプXL (16枚入) **2,042円(税込)**

トップクラスのやわらかさでやさしい履き心地

ウエストサイズ：100～140cm  
吸収量：約500ml  
(排尿約3回分)  
製造元：王子ネピア㈱



②リフレ大きい人のはくパンツ3L (14枚入) **2,554円(税込)**

ぴったりギャザーで横モレをしっかりとブロック

ウエストサイズ：110～140cm  
吸収量：約600ml  
(排尿約4回分)  
製造元：㈱リブドゥコーポレーション



③ライフリー横モレあんしんテープ止めオムツLL (15枚入) **2,241円(税込)**

横モレ・背モレ防止機能が尿をせき止め、モレを徹底ガード

ヒップサイズ：81～141cm  
吸収量：約600ml  
(排尿約4回分)  
製造元：ユニ・チャーム㈱

【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

## 組合員総合健診のご案内

12月7日から来年3月17日までの間、52回に渡り糸魚川総合病院健診センター「すこやか」で「組合員総合健診」を実施します。現在、JAひすいの組合員でない方も健診申込みと同時に組合員加入をされた場合は、ミニドック料金が組合員料金となります。加入手続きは、最寄りの支店にお問い合わせください。

### 【詳細】

9月の訪問日で配布、または10月12日新聞折込予定のチラシをご覧ください。

### 【申込書】

10月12日に新聞折込するほか、各支店、ATM、ひすい食彩館、購買課に配置しています。JAひすいのホームページからもダウンロードできます。

### 【料金】

- 女性部員割引1,000円（令和4年9月現在加入者対象）
  - 組合員および同居家族の方は糸魚川総合病院より1,000円助成。
  - ミニドックは組合員および同居家族は6,500円、それ以外は10,500円。この料金で受診できるのはJAだけ！
- ←11ページではミニドックの検査内容について紹介します

お電話でのお申し込みは、聞き間違い等の原因になりますので、**申込書の提出**にご協力をお願いします。



### 【お問合せ先】

JAひすい購買課  
Tel.0120-528-014（通話料無料）

## 肥料価格高騰対策事業について

国（農林水産省）では、肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者に対して、肥料費の上昇分の一部を支援します。この事業について、JAひすいが取組実施者となり、組合員の皆様からの申請を取りまとめます。

### 1. 事業対象者

化学肥料の低減に向けて取り組む販売農家

### 2. 支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に注文・購入した肥料

### 3. 支援の内容

前年度から増加した肥料費の一部を支援

### 4. 必要書類

化学肥料低減計画書、注文票、領収書または請求書  
令和4年10月、JAひすいから申請に必要な書類を郵送します。  
郵送先は米出荷者、産直会員、園芸部会員等の販売農家の皆様です。  
農家の皆様は、郵送された書類をご確認いただき、必要事項をご記入の上JAひすいへ書類をご提出ください。

★事業の詳細は、JAひすいのホームページにも掲載しています。

### 【お問合せ先】

グリーンセンター大和川店  
Tel.0120-918-090（通話料無料）

# JAカレンダー 10月

1日 農機課・農繁期対応 ~10月14日

4日 訪問日 ~6日

8日 自動車センター営業

16日 葬儀・法要事前相談会

18日 廃棄ビニール・廃棄農薬回収 ~31日

22日 自動車センター営業

11月の訪問日は

8日(火)~10日(木)です



## 私たちのJA

|          |   |
|----------|---|
| ◇ 組合員数   | 11,592人<br>(正組合員) 2,593人<br>(准組合員) 8,999人 |
| ◇ 出資金    | 11億8,286万円                                |
| ◇ 貯金     | 893億8,274万円                               |
| ◇ 貸出金    | 118億1,481万円                               |
| ◇ 購買品供給高 | 12億1,966万円                                |
| ◇ 販売品販売高 | 9,191万円                                   |
|          | (令和4年8月末現在)                               |

## 編集室

味覚の秋到来ですね。この時期はおいしいものが沢山ありますが、やっぱり楽しみなのは新米！ツヤツヤの白米の上に、溶き卵、醤油とごま油を少しだけ加えて、卵かけご飯にして食べたいな、と楽しみにしています♪ 皆さんは、おいしいお米をどのように食べますか？



## 組合員総合健診検査内容のご紹介

今回は、基本である「ミニドック」についてご紹介します。これから受診をお考えの方は、ぜひご参考にしてください。

大変充実した検査内容になっております。

### ミニドックの検査内容



## 理事会だより (8月)

### ◇ 主な協議事項 ◇

(第7回理事会)

- ① 令和4年度余裕金運用方針の変更について
- ② 職務権限表の変更について
- ③ 仕組預金の新規預入について
- ④ 早川相談プラザ出入口土地取得について
- ⑤ 早川相談プラザ駐車場土地 (JA所有地) の処分方向について
- ⑥ 新潟県農業信用基金協会に対する出損について
- ⑦ 規程の変更について
- ⑧ 上越地区JA合併協議会の発足について
- ⑨ 上越地区JA合併協議会委員の選任について

※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                  |
|-------|---------------------|
| 10/7  | 米の検査状況について          |
| 10/14 | 米の検査状況について          |
| 10/21 | 米の出荷・検査状況について       |
| 10/28 | 畑作の来年の作付に向けた準備      |
| 11/4  | 農業所得申告支援システムの活用について |



ゆうり  
悠吏くん  
(4歳)  
かいり  
快吏くん  
(2歳)



↑道の駅まで遊びに来たよ。かいちゃんとおやつを分けっこ♪

☆年齢は表紙  
写真撮影時  
のものです。

両親：藤巻慶太さん・望美さん（糸魚川支店管内・羽生）

ぼくは「悠吏」。最近のブームは動物ごっこで、弟の「快吏」と一緒にライオン、パンダ、恐竜になりきって遊ぶよ（パパとママは飼育員さん役）。自転車と子ども用の電動バイクに乗るのが得意で、近所の自販機まで行って、ジュースを買うのがお決まりのコースなんだ。補助輪を外して乗れるようになるのが目標！

お出かけが好きで、ジジとババの家で一人でお泊りに行ったりするよ。最近では妙高サンシャインランドで、色んなアトラクションに乗ってとっても楽しかったんだ♪ 弟が大きくなったら、USJのスーパー・ニンテンドー・ワールドにみんなで行きたいなあ。

名前  
ざこし  
(2歳・玉サバ)  
リボン  
(2歳・ミックス)



↑仲間4匹で仲良く泳ぐよ♪

飼い主：伊野一真さん（能生支店管内・仙納）

ぼくは「ざこし」。「リボン」と一緒に、2年前に伊野家にやってきたんだ。お姉ちゃんが夏休みの自由研究で、金魚の餌の食べ方を調べるために、ぼくたちを飼い始めたみたい。来たときは2センチくらいだったぼくたちも、今では10センチくらいに育ったよ！

餌と水替えはお父さんが担当なんだけど、出張でいなくなるとお兄ちゃんとお姉ちゃんがしっかりお世話をしてくれるんだよ♪ 家族が水槽のそばまで来ると、近づいて挨拶するようにしているんだ。

# 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～

## 「洗い場担当！」

加藤 美波さん

### 【コメント】

ひいばあちゃんとひ孫が、掘りたてのサツマイモについた土を落としているところです。夢中になって一生懸命洗っている姿が可愛らしく、気に入っています。

この一枚で、少しでも農業の楽しさや面白さが伝わり、次世代に繋げていけたら嬉しいです。



撮影場所：能生谷地区 溝尾

ひすい倶楽部 No.392 令和4年10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](mailto: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。