

# ひすい倶楽部

2022

6

No. 388

JAひすい



特集●JAひすい支店体制再編のご案内

営農情報●良質米の安定生産へ！ 適期中干しによる良質茎の確保と中間追肥

教えて！食育ソムリエさん●トマト

生活情報●運動前後の食事

いつも健やか●JAひすい組合員総合健診について



おねえちゃん

おねえちゃんが  
生まれた時

おねえちゃんが  
生まれた時

おねえちゃん

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)



# JAひすい 支店体制再編のご案内

JAひすいでは、持続可能な農業振興と盤石な経営基盤の確保をはかるために、支店体制再編整備を行います。

今回は、支店体制再編の概要についてお知らせします。組合員・利用者の皆様には何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

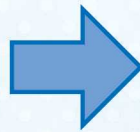
新支店体制での営業開始日  
**令和4年6月13日(月)**

※システム上の再編日は6月11日(土)です。

## 1. 新支店体制について

新体制（4支店3相談プラザ）

- 現行（7支店）
- 早川支店
  - ひかり支店
  - 糸魚川支店
  - 姫川支店
  - 能生支店
  - 能生谷支店
  - 青海支店



※大和川支店は令和4年4月25日(月)にひかり支店となりました。



## 2. 相談プラザについて

- 営業日時は土日祝日を除く毎日です。(ただし、12月31日～翌年1月3日までの期間を除く)詳しくは右記表をご覧ください。
- 主にATM機器を利用した取引が可能です。ATM機器で対応できない取引は職員が受付し、支店に取り次ぎを行います。
- 現金の取り扱いはできません。
- 通帳・証書等をお預かりした場合は、翌営業日以降に相談プラザ窓口にて返却いたします。

相談プラザ	営業時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
早川	9:00	◎	-	◎	◎	-
	11:00					
	13:00	-	◎	-	-	◎
	15:00					
姫川	9:00	◎	◎	-	◎	◎
	11:00					
	13:00	-	-	◎	-	-
	15:00					
能生谷	9:00	-	◎	◎	-	◎
	11:00					
	13:00	◎	-	-	◎	-
	15:00					

# 3. 支店体制再編Q&A

早川・姫川・能生谷の3支店で取引のある方の今後の取引等について、ご案内します。その他の支店については、変更はありません。

## Q1. 口座番号の変更はありますか？

支店番号は変更となりますが、口座番号は現在の番号を引き継いでご利用いただけます。

一部のお客様については、変更となります。該当される方には案内を発送済みです。

## Q2. 今使っている通帳・証書・キャッシュカード・給油カードは？

通帳・証書・キャッシュカードはそのままご利用いただけます。(ただしQ1について案内が届いている方は差し替えとなります) 給油カードについては、差し替えとなるお客様に案内を発送済みです。6月11日以降は新しい給油カードをご利用ください。

## Q3. 振込先にJAの口座を指定しています。何か手続きが必要ですか？

振込口座の支店名・支店番号が変更となりますので、6月11日以降の振込については、振込をされる方(振込依頼人様)にご連絡をお願いいたします。

## Q4. ガス水道代などの引落とし、定額自動送金を利用しています。

公共料金・税金・クレジットカード等の口座振替については、JAが一括して変更手続きをするため、お客様からの変更手続きは不要です。定額自動送金についても、同様に手続き不要となります。

## Q5. 給与や年金は変わらず受け取れますか？

給与については、JAより勤務先へ変更通知をご案内、年金については、JAが一括して変更手続きを行います。ただし、一部のお客様に変更手続きをお願いする場合があります。個別にご案内させていただきます。

## Q6. 融資・ローン・共済の手続きはどこですればいいですか？

現在のご契約は、新体制の4つの支店(早川→ひかり、姫川→糸魚川、能生谷→能生)において引き続きお取り扱いさせていただきます。

## Q7. 相談プラザでできる取引について教えてください。

相談プラザで可能な取引については、右記をご覧ください。

### できる業務

- ① 各種変更手続き(貯金・共済など)
- ② 貯金残高・共済加入内容などの照会
- ③ 共済新規加入・共済金請求手続き
- ④ ATM機器の操作説明
- ⑤ 各種相談(相続・年金など)
- ⑥ 購買品の注文
- ⑦ 営農・生活部関係書類の預かり
- ⑧ その他の支店取次業務

### できない業務

- ① 各種口座開設
- ② キャッシュカードの発行
- ③ 手形・小切手の発行
- ④ 貯金解約・満期対応
- ⑤ 各種証明書の発行
- ⑥ 税金・公共料金などの納付
- ⑦ 国債・投資信託などの購入
- ⑧ その他の現金取引

支店体制再編後における各支店の人事配置(※支店長・副支店長のみ)は、下記のとおりです。

【ひかり支店】	【糸魚川支店】	【能生支店】	【青海支店】
支店長 山田 英樹 副支店長 松尾 光秋	支店長 岡田 明 副支店長 小林 尚子	支店長 中村 信夫 副支店長 小林 博人	支店長 猪又 正美



良質米の安定生産へ！

## 適期中干しによる良質茎の確保と中間追肥

田植え後1か月が経過しようとしています。丈夫な稲を育てるため「適期中干し」と「中間追肥」を忘れずに！！

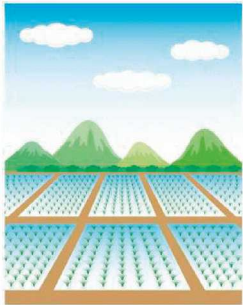
### ◆中干しの効果と開始・終了時期

#### 【効果】

- ①無駄な茎の発生を抑制し、適正な生育量を確保する
- ②草丈の伸長を抑制し、倒伏の軽減をはかる
- ③土壌へ酸素を供給し、根を健全に保つ
- ④収穫時に機械作業ができるように地耐力を確保する

#### 【開始・終了時期】

田植え後1か月を目安に開始しましょう。1株あたりの茎数が15本程度になった頃から開始してください。7月上旬には終了し、出穂1カ月前から間断かん水に切り替えましょう。中干し開始時は、遠くまで条間が見えるうちに落水してください。



### ☆中干しの目安



○ 中干しの強さは、小ヒビが入る程度（上の写真程度）

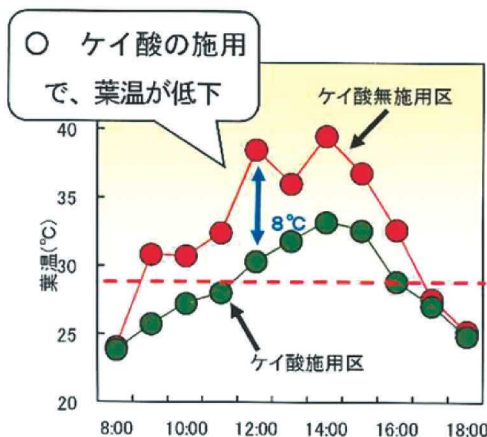
### ◆溝切りの実施

フェーン時のかん水や長雨時の溜まった水の排水を行う際に効果的です。8〜10条おきに溝を切り、縦溝と横溝を連結し、排水口までつなぎましょう。

### ◆中間追肥

ケイ酸肥料を施用すると、根や茎葉の活力が高まり、登熟が向上します。また、気象災害や病害虫に強い稲に育ちます。出穂の35〜45日前となる6月中旬〜7月上旬頃を目安に施用しましょう。

### ☆ケイ酸による高温ストレスの軽減



名称	成分	施用量 (10aあたり)
けい酸加里	ケイ酸：34% カリ：20% 苦土：4% ホウ酸：0.1%	20~40kg
スーパーシリカプレミアム	可溶性ケイ酸：30% アルカリ分：40% 可溶性苦土：2%	20~40kg
KSK (液体けい酸加里)	ケイ酸：28% カリ：17%	1.4kg

(宮農課 吉垣)

## 手もみ干しゼンマイに かける情熱

室橋 フサ子さん



↑ゼンマイを揉む室橋さん。1時間に1回揉んでいきます。

室橋フサ子さん（能生谷支店管内・物出）は定年退職後から15年以上、干しゼンマイを出荷しています。標高約180メートルの室橋さんの自宅近くの土手にはゼンマイが自生しており、採取の担当は娘さんです。その後は、①ゼンマイを茹でる②干す③乾燥させて揉む④蒸し器で蒸して再度乾燥⑤不純物を取り除き綺麗にする、という多くの作業工程を経て、干しゼンマイが出来上がります。

「最初はなかなか良いものを作ることができなかった。茹で方や干し方を知り合いに聞き、勉強して経験を積み重ねていった」と室橋さんは話します。工程の中でも、ゼンマイを揉む作業と蒸す作業は特に重要とのこと。「購入する人に喜んでもらえるように、地道に手作業をしている。しっかりと揉んでから蒸すことで、ゼンマイがやわらかい食感になる」とこだわりについて室橋さんは語ります。

今年、室橋さんは約20キロの干しゼンマイを生産し、JAひすいに出荷されます。



↑風通しの良い外でゼンマイを干します。



↑一つ一つ、丁寧に作業をします。

教えて!



# 食育ソムリエさん



## 「トマト」

トマトは今や一年中栽培され、食卓にも出てくることが多い野菜ですが、食べたくなる季節は夏です。原産は中南米のアンデス高原と言われています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という格言があるほど、栄養価の高い野菜として有名です。

赤い色素のリコピンは、ポリフェノールの一種です。抗酸化作用が高く、その効果は同じく抗酸化作用を持つビタミンEの100倍以上です。リコピンは油と一緒に摂ると吸収率が高まるため、生食でもサラダなどで油を使うと良いです。加熱によっても吸収率が高まるので、トマトソースやシチュー、スープなど加熱調理して食べるのもおすすめです。ビタミンCも多く含み、免疫力低下を防ぐカロテンや、カリウム、ビタミンE、毛細血管を丈夫にするルチンも豊富です。

### 【トマトのサイズ】

一番小さいマイクロトマトは、直径5~10mmの極小サイズ。一口サイズのミニトマトは、重さが約10~30gほど。プチトマト、チェリートマトとも呼ばれています。リコピンの含有量が多く、酸味が少なく甘いのも特徴です。

中玉のミディトマトは重さが50g前後、ゴルフボール大くらいの大きさで、フルーツトマトと呼ばれるタイプはこのサイズが多いです。最もポピュラーで原種に近いのが、こぼし大くらいの大玉トマトです。

### 【うま味成分】

最近、トマトのうま味成分が注目されています。昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」がたくさん含まれているので、味をおいしくする野菜として世界中で使われています。うま味成分は特に種のまわりにたくさんあるそうです。



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



## トマトのおすすめ調理法



### 【味噌汁】

トマトやミニトマトを加えることで、さっぱりとした味になります。味噌を入れる直前にトマトを加えると、水っぽくならないのでおすすめです。

### 【トマト麺つゆ】

玉ねぎ、にんにくをみじん切りにしたものを油で炒めて、さいの目に切ったトマトを加えて煮ます。これを市販の麺つゆに1:1で入れて、好みの濃さに調整します。ニラやネギを入れてもおいしいです。

### 【トマト肉じゃが】

「夏の肉じゃが」を作ってみませんか？肉、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、煮込む際にトマトを加えるだけで、普段とは一味違う料理に変わります。

ちょっと一息

# 散歩道

身近なスポットを楽しみませんか？

「権現岳と自然の恵み」

(能生谷支店管内・柵口)



岩肌が特徴的な権現岳。

日差しが心地よい5月上旬。澄んだ空気を満喫しようと思いい、能生谷方面へ車を走らせ、権現岳の近くに到着した。

権現岳は標高1104mの山で、地底のマグマが固まった岩石でできており、周りには海底にたまった地層で構成されている。「権現」とは仏が人々を救うために仮の姿で現れることを意味しており、権現岳も古くから信仰の対象とされた。現在でも山腹には白山権現、山頂には奴奈川姫がそれぞれまつられているそうだ。

山を近くで見ようと思いい、更に進んでいくと、岩肌に荒々しく溝が入っているのが見えた。これは「雪崩溝」と呼ばれており、雪崩の際に滑り落ちる雪の塊と岩によって、長い年月をかけて岩肌が削られ



てできたものだという。自然の力強さを感じられた。ごんげんの里公園に到着すると、開けた土地からは山がよく見え、最高の撮影スポットだった。涼しげな音が聞こえ先へ行くと、檜曾又川が見えた。権現岳の麓から流れているのだらう、雪解け水が勢いよく流れている。秋は紅葉が美しい権現岳だが、初夏の散歩も自然の豊かさが感じられ、また良いものとなった。



遅咲きの山桜。



雪解け水が流れる檜曾又川。

## 運動前後の食事

息子の学校では春に運動会があります。運動会やスポーツの試合前など、朝から食事を何にしようかと母も気合が入ってしまいます。お子さんがいる家庭では、スポーツの習い事など運動前に、どのタイミングで何を食べてもらおうか悩むことも多いのではないのでしょうか。

元気に運動をするためには、ご飯や麺類に含まれる炭水化物が必要です。しかし、エネルギーをたくさん取らないと、食べ過ぎてしまおうとおなかがいっぱいで動きづらく、また消化にエネルギーが使われてしまって、運動に全ての力を使い切れません。大事な日の朝こそ、油物は控え、おにぎりやパスタなど、炭水化物は腹八分目にするのが一番です。また、胃の中の物を消化するには、3時間ほどかかります。そのため、試合時間など一番力を発揮したい時間の3時間前までには食事を済ませておくと良いと思います。3時間もたつとちよつと小腹がすいてしまおうという子には消化しやすいゼリーやバナナを1〜2時間前に食べるのもお勧めです。

食育インストラクター 岡村 麻純

運動をたくさんするときを意識してほしいのが、鉄分です。鉄分が不足してしまおうと持久力も落ちてしまいます。毎日元氣いっぱい過ごすためにも、日頃から、ホウレンソウやヒジキ、赤身のお肉を意識的に食べて、鉄分不足にならないよう気を付けたいものです。

たくさん運動をした後には、あまり時間を空けずにエネルギー補給をすることも大切です。サンドイッチなど、炭水化物とタンパク質が同時に取れる物が理想的です。また、運動後の蜂蜜レモンもお勧めです。蜂蜜は使ったエネルギーを素早く補給してくれますし、レモンのクエン酸やビタミンCは体にたまった疲れを取ってくれます。

わが子が全力を出して思いっ切りスポーツを楽しめるよう、前後の食事に愛情を込めて、応援する気持ちを伝えたいと思います。



### 『冷凍作りおきでかんたん ゆーママのあこがれ和食』

松本 有美 (著)  
定価 1,430円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



本書では、大人気料理研究家・ゆーママが得意の「冷凍」テクニックを用いて誰でもおいしく作れる和食のレシピを紹介しています。

下味冷凍や半調理冷凍をすることで、定番和食からごはんがすすむこってり味のおかず、おせちなどの行事食、汁物など、食べたい時にすぐ作ることができます。レシピは132品を掲載。あこがれの和食がぐっと身近になること間違いなしです。



# いつも健やか

## J Aひすい組合員総合健診について



J A新潟厚生連糸魚川総合病院  
健診センター 事務部長

菅井 均

J A厚生連はJ A組合員・地域住民の健康を守るため、疾病の早期発見・早期治療を目的に、生活習慣病健診、人間ドック等の健康増進活動を積極的に行っています。

そのような中で当院においては、J Aひすいと連携して毎年12月から3月までの4ヵ月間で健診日を設営し、「組合員総合健診」を実施しています。令和3年度においては健診日を47日間設け、前年よりも25名多い959名の方に受診をしていただきました。この健診の特徴は、一般健康診断より充実した検査項目を受けられることができると、その基本検査項目の他にも様々な各種がん検診をはじめとし

たオプション検査の選択が可能なことです。幾つかのオプション検査を加えることにより、その健診内容はとても充実したものになります。

また、この健診においてはJ Aの組合員でない方も受診ができ、毎年この健診を受けていただいている方も多くいて、とても常連の受診者様の方が多く健診となっています。未だコロナ感染の収束は見えず、当健診センターにおいても感染対策を講じて日々健診業務を行っています。毎年健診を受けていただいている受診者の皆様に一年に一回の安心をお届けできるように、今後も努めてまいります。

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～

『エバースマイル とろみ飲料 199円(税込)』

手間のかかるとろみ付け作業不要！  
そのまま飲めるとろみ付き飲料です♪

むせやすい方に…。

- ・再栓可能なボトル缶なので少量ずつお飲みいただけます。常温で製造日から18ヵ月保存ができるので、いざというときの備蓄品にも最適です。
- ・お買い物や通院など、外出時の水分補給にも便利です。

内容量／475g  
生産国／日本 大和製罐(株)製



スポーツドリンク



ほうじ茶



緑茶

【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

## 営農部季節雇用者募集のお知らせ

JAひすい営農部では、各施設で作業にあたっていただく季節雇用者を募集しています。

未経験の方も歓迎します！地元の農業に関わる部署で、一緒に働いてみませんか？

- ◆ 育苗センター（3月～6月）  
作業内容：ハウス組立解体、リフトオペレーター、苗運び等
- ◆ ライスセンター（9月～11月）  
作業内容：籾荷受・運搬、リフトオペレーター等
- ◆ 米倉庫（9月～10月）  
作業内容：米検査補助、米集荷、リフトオペレーター等

詳しい勤務時間や給与などについては、営農部へお問い合わせください。

体力に自信のある方、  
大歓迎！



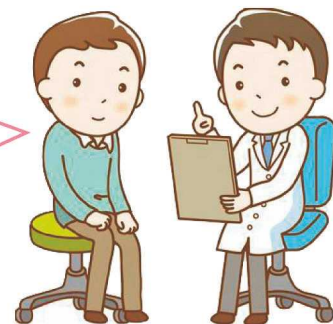
【お問い合わせ先】  
JAひすい営農部  
担当：倉本・子田  
0120-640-184（通話無料）

## 令和3年度の組合員総合健康診断が終了しました

糸魚川総合病院で、昨年12月8日から47日間の日程で行った組合員総合健康診断が終了しました。今回は959名の方に受診をしていただきました。受診者の皆様からいただいたご感想の一部をご紹介します。

### 【ご感想】

- ・スムーズに健診ができた。
- ・一年の早さにびっくりする。無事健診が終わりホッとしました。
- ・スタッフの対応が親切で、安心して受けることができた。
- ・声も大きく、とてもよかった。
- ・とても明るい雰囲気の中で、ゆったりと受けられた。
- ・来年も受診したい。
- ・長く続けてほしい。



【お問い合わせ先】  
JAひすい購買課  
0120-918-090（通話無料）

※次回は、ご要望に対する回答を掲載いたします。

# JAカレンダー 6月

6日 訪問日 ~8日

総合展示会 ~11日 (糸魚川)

10日 (農機、自動車、肥料農薬、介護用品)

11日 自動車センター営業

総合展示会 ~18日 (能生)

17日 (農機、自動車、肥料農薬、介護用品)

22日 廃棄ビニール・廃棄農薬回収 ~30日

25日 自動車センター営業

26日 葬儀・法要事前相談会

7月の訪問日は

5日(火)~7日(木)です

## 能生給油所の 営業時間変更について

糸魚川市大字桂(高速能生IC近く)にあります「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。給油が必要になった際は、ぜひ能生給油所をご利用ください。

## グリーンセンターの 営業日変更について

グリーンセンター大和川店・能生店では、5月29日(日)から8月28日(日)までの間、**日曜日が休業日**となります。

## 私たちのJA

◇組合員数	11,645人 (正組合員) 2,612人 (准組合員) 9,033人
◇出資金	11億7,596万円
◇貯金	891億5,543万円
◇貸出金	114億3,954万円
◇購買品供給高	4億6,134万円
◇販売品販売高	2,330万円
	(令和4年4月末現在)

## 編集室

今回の取材は天候に恵まれた日が多かった気がします。春と夏の間の、山々が青く、爽やかな空気が流れるこの季節が個人的に好きです!

田植えが終わった水田も、ひすい倶楽部6月号が発行される頃には苗が成長し、中干しの時期を迎えると思います。梅雨入りすると気温がグッと低くなることが多いので、体調には十分気を付けてお過ごしください。☺

## 女性部 通信

## 『JAひすい 糸魚川女性部かすみそう』

【糸魚川地区】

JAひすい糸魚川女性部かすみそうは…

毎月部員が集まり、料理教室を開いています。

他グループと一緒に研修旅行や事務局企画旅行に参加し、皆さんで楽しく活動しています。

代表者 前山 美好さん

人数 8名

代表者から一言!

コロナ禍のため、会館での活動ができず本当に淋しい日々です。同じ地区にいても会う事もあまりなく、コロナの怖さが身に染みしています。

1日でも早く皆で集まり、料理などの活動を再開できたらと願っています。



【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 (4月)

◇主な協議事項◇

(第2回理事会)

- ①令和3年度決算の確定と剰余金処分案の変更について
- ②通常総代会資料「明日に向かって」について
- ③通常総代会の提出議案及び招集にあたって決定すべき事項について
- ④上越地区JA合併研究会の進捗状況と今後の進め方について
- ⑤規程の変更について
- ⑥貸出決裁権限表の変更について
- ⑦令和4年産米の直接販売について

※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
6/10	水稻の生育状況と今後の管理について
6/17	果菜類の中間追肥について
6/24	水稻早生品種の穂肥について
7/ 1	水稻中干し以降の管理について



ほのか  
帆乃歌ちゃん  
(11歳)  
みずき  
翠姫ちゃん  
(7歳)  
あおと  
碧音くん  
(5歳)



↑満開の桜! みんなでお花見をしたよ!

☆年齢は表紙  
写真撮影時  
のものです。

両親: 塚田大悟さん・由紀さん(糸魚川支店管内・南押上)

ぼくは「碧音」。「澄んだ美しい心を持つ人になってほしい」って、パパとママが名前をつけてくれたんだ。工作や絵を描くのが得意で、段ボールや廃材を使ってお家を作ったりするよ。マイクラフトっていうゲームも好きで、自分の村を作るのが楽しいんだ。翠姫おねえちゃんとは、ゲーム機の取り合いでけんかをすることもあるけど、いつも仲良くしているよ!

ママが作るグラタンが大好物。ベーコン、ジャガイモ、玉ねぎがゴロゴロ入ってるのが最高なんだ! パパがお酒を飲む時に食べるおつまみやお刺身も、実は好きなんだよね! 「好き嫌いをあまりしない良い子だ」って言われることが多いよ!

名前  
シロ  
ミックス  
推定14歳(メス)



↑二人にとって、わたしは良い話し相手なんだって。



飼い主: 小野正悦さん・秀子さん(青海支店管内・田海)

わたしは「シロ」。ずっと飼ってくれていた人がわたしのお世話するのが難しくなって、小野家に迎え入れてもらったの。大事に育ててもらって、おいしいものをたくさん食べているから、ちょっとぼっちゃり気味だけれど、それもチャームポイントよね!

わたしの日課は、おじいちゃんと一緒にごみ出しに行くこと。「シロ、ごみ出しいくぞ〜」って話しかけられると、トコトコついていくわ。おばあちゃんが畑に行くときも一緒に、周りを歩いたり寝転んだりして楽しんでるの。これからも元気に散歩をして、可愛がってくれる家族のために長生きしたいわ!

# 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～

## 「牛の入学式」

伊藤 昭一さん

### 【コメント】

子どもたちは大きな動物を飼うのが初めてで、期待と不安があったと思います。牛の入学式でみんなが張り切っている表情がとても良いと感じました。

人と動物が関わる写真が撮影できて良かったです。写真を撮る時は「大地の恵み」のことを意識し、うまく表現できるように心がけています。



撮影場所: 能生谷地区 溝尾

ひすい倶楽部 No.388 令和4年6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。