

ひすい倶楽部

2022

9

No. 391

JAひすい



特集 ● 直売所に行こう♪

営農情報 ● 良食味米への総仕上げ 『収穫・乾燥・調製』のポイント！

教えて！食育ソムリエさん ● イチジク

生活情報 ● お水を飲んでいますか

いつも健やか ● 訪問看護ステーションいといがわについて

わたしが
生まれた時

わたし

おとうとが
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)



おとうと



直売所に行こう♪

◆直売所の役割と魅力◆

直売所は市場を通さずに農産物を販売する形式を採用しています。生産者が丹精込めて作った農産物を新鮮な状態で陳列し、消費者に購入していただくことが直売所の役割です。

また、直売所の魅力は、生産者と消費者の距離が近いことです。その農産物を誰が生産したのか、ラベルを見るとすぐ分かり、店頭で納品中の生産者と会うこともしばしばあります。生産者は自分が育てたものをラベルに名前を記載することで自信を持って販売することができ、消費者は生産者の顔がわかることで、安心して農産物を食べることができます。

JAひすい農産物直売所 ひすい食彩館の紹介



ひすい食彩館には、糸魚川市管内の生産者が作った新鮮な野菜・果物をはじめ、加工品、惣菜、手作り雑貨などが毎日並び、地元のお買い物スポットとして多くのお客様からご利用頂いています。

令和2年10月に現在の東寺町に移転し、間もなく2周年を迎えます。



▲山菜フェアの様子

▲新じゃがの詰め放題の様子

【アクセス】ひすい食彩館

住 所：糸魚川市東寺町1丁目6-64
営業時間：9:00～17:00



◆10月2日は直売所の日◆

JAグループは、10月2日を「直売所（ファーマーズマーケット）の日」として登録しました（一般社団法人日本記念日協会が認定）。

JAが運営している直売所は全国に約2,000店舗あり、ファーマーズマーケットの運営方針に則って営業をしています。

【ファーマーズマーケットの運営指針】

- ① 消費者ニーズに合った豊富な品揃えをめざします。
- ② 周年作付け・周年出荷体制の確立をめざし、地場生産比率を高めます。
- ③ 生産、出荷、価格設定は出荷者の自己責任で行います。
- ④ 品質管理を徹底し、新鮮で安全・安心な農産物を提供します。
- ⑤ 地域農業と農産物に関する情報を積極的に提供します。
- ⑥ 食の安全性に責任を持って、消費者に安心を届けます。
- ⑦ 輸入農作物は取り扱いません。



利用者の声

生産者Cさん（寺島在住）

陳列棚が大きいので、納品がしやすいです。たくさんの地元産野菜が並ぶと、生産者も消費者も嬉しいですね。

消費者Aさん（能生在住）

前回購入したメロンがおいしく、また買いに来ました♪上越にもお店はたくさんありますが、食彩館がやっぱり良いです。

いつもご利用
いただき
ありがとう
ございます

生産者Dさん（小見在住）

食彩館の職員さんには、いつもお世話になっています！お店も明るい雰囲気が良いと思います。

消費者Bさん（厚田在住）

県外に住む家族に、お中元として糸魚川産の野菜を送りました。職員さんがおすそめを教えてくださいまして、とっても親切です。

皆様のご意見・ご感想を是非、お聞かせください！
今後の食彩館の運営に活かして参ります。

良食味米への総仕上げ 『収穫・乾燥・調製』のポイント！



今年一年丹精を込めて育て上げたお米の収穫が始まります。
近年、乾燥・調製作業の失敗が原因で等級落ちする米が多くあります。
適期収穫・適正な乾燥・調製で全量一等米を目指しましょう。

◆適期収穫

- ①コシヒカリの収穫適期は、**出穂後の積算温度で1000℃**（高温年は950℃）が目安になります。
- ②外観での判断としては、**籾の90パーセントくらいが黄化**した頃が収穫適期になります。
- ③生籾は、籾水分が高いほど変質しやすいため、収穫後はなるべく早く乾燥機に入れ、通風してください。

◆適正な乾燥

- ①仕上げの水分は**14・5%～15・0%**が目標です。（16・1%を超えると規格外米になります）
- ②高温での急激な乾燥は避け、初期水分が高い籾ほど低い温度で乾燥してください。

◆調製作業

- ①籾摺り機のロールの片減り、ムラ減りは籾混入の原因となるので、作業前に必ず点検してください。
- ②籾摺りは籾の温度が常温になってから行ってください。
- ③選別機のふるい目は1・90mm以上とし、適正な流量で選別してください。
- ④量目は**30・5kg**を厳守してください。

◆JALライスセンターの活用

- ①生籾でも乾燥籾でも利用が可能です。
- ②籾1袋から荷受できます。
- ③籾搬入後作業の心配がなく作業の軽減がはかれます。
- ④検査・出荷までJALが行います。

ライスセンター利用料金

（玄米換算30kg/袋）

籾区分（水分）	参考料金（税込）
生籾（30%以上）	1,210円
（19.0～29.9%）	1,122円
半乾燥（16.0～18.9%）	803円
乾燥籾（15.9%以下）	341円

エダマメの生産拡大 機械導入による事業発展へ



↑新しく導入した収穫用アタッチメントをトラクタに装着し、収穫開始！

新潟県では、農業所得確保を目的とし、エダマメを地域園芸振興の重点品目として選定しています。糸魚川市内では「新潟系14号」「湯あがり娘」「さかな豆」「新潟茶豆」の4品種が主に栽培されており、令和4年度の作付け総面積は226アール、収穫量は約8トンとなる見込みです。

JAひすいでは令和元年よりエダマメの機械化栽培に取り組んでおり、今年度は行政の協力のもと、新たに収穫機と色彩選別機を導入しました。機械化の促進による、生産拡大と収穫・出荷調製作業のコスト低減を狙っています。

8月上旬、東海（ひかり支店管内）の清耕園ファームでは新しい収穫機を使用し、7アールのエダマメを収穫しました。従来の収穫機と比較すると、作業時間を3分の1に短縮することができました。代表の横井清一郎さん（よこい せいいちろう）は「エダマメの収穫は夏場の暑い時期の作業なので、トラクタでの収穫はオペレーターにとっても助かる。農作業の省力化に繋がるだろう」と話しました。JAひすいは、今後も生産者の所得向上と農業生産の拡大に向け、取り組みを進めていきます。



↑色彩選別機の選別後、さらに人の目で最終チェック。



↑朝採れのエダマメ。

教えて!



食育ソムリエさん



「イチジク」

イチジクはクワ科イチジク属の落葉低木です。玉ねぎのような形をしており、断面を見ると周りが白くて中が赤いという特徴があります。甘い香りと上品な甘味があり、完熟したものはとろけるような食感を味わうことができます。

原産地は現在のイラク周辺で、6千年以上前から栽培されています。日本へは江戸時代に中国から伝わったとされています。栄養価の高さから、最初は薬として扱われていましたが、その後は果物として広く食べられるようになったそうです。世界史上最も古いフルーツの一つとも言われています。

【主な品種】

国内で流通しているイチジクの約8割は「^{あすい}栴井ドーフィン」という品種です。そのほかに、日本イチジクとも呼ばれる「^{あまふし}蓬莱柿」、福岡県のブランドイチジクである「とよみつひめ」、フランス原産の「ビオレソリエス」などがあります。さっぱりとした甘さの青イチジク「キング」は皮ごと食べられる希少なイチジクです。

【旬】

イチジクの旬は1年に2回あり、6～7月の初夏に実がなる「夏果」と8～10月に実がなる「秋果」があります。また、初夏と秋の両方に実がなるものもあります。

【選び方】

イチジクは実がやわらかく傷みやすいので、常温保存には向きません。乾燥してしまうため、外皮に傷がないか確認してから、キッチンペーパーやラップで一つ一つ包み、保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。冷凍する場合も、同じように包んでから冷凍用保存袋に入れて冷凍しましょう。

【主な栄養素】

水溶性食物繊維のペクチンやカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。また、女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲン、たんぱく質を分解する酵素フィシン、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。



ひすい食彩館

食育ソムリエ 曾根 美香



食育ソムリエのマーク



食育ソムリエの調理メモ



イチジクのコンポート

<材料>

イチジク……………4～5個
白ワイン… 300～400ml
グラニュー糖……大さじ3
ハチミツ……………大さじ1
レモン(輪切り)……4枚分

- ① イチジクは皮ごと丸洗いして水気を拭き取り、軸側に切り込みを入れる。
- ② ステンレス、またはホーローの鍋にイチジク以外の材料を全て入れ、強火で熱して煮立たせる。
- ③ イチジクを加え、再び煮立ったら紙の落とし蓋をして弱火にし、15～20分ゆっくり煮る。
- ④ シロップごとボウルまたは保存袋に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

ちょっと一息

散歩道

身近なスポットを楽しみませんか？

「郷土の文人・相馬御風宅」

(糸魚川支店管内・大町)



相馬御風が作品を執筆した書斎。

夕方の5時のチャイムで「夏の雲」が流れる8月上旬。作詞者の家が近くにあると聞き、大町の相馬御風宅を訪れた。相馬御風は童謡「春よ来い」や早稲田大学校歌など、600曲近くの作詞をしたほか、一人雑誌「野を歩む者」を刊行し、糸魚川の良さを全国に広めた。相馬御風宅は御風が実際に暮らしていた家で、新潟の文化財（史跡）に指定されている。

玄関から中へ入ると、右側には小さな応接間がある。會津八一や北大路魯山人など、多くの著名人が御風宅を訪れたそう。

少し進むと土蔵が二つあった。手前の中土蔵は御風誕生時からあった古いもの、奥土

蔵は民芸品や書画などを収集するために建てたものだ。御風の活動に必要不可欠だった歴史的な蔵は重厚感にあふれていた。

昔ながらの狭い階段を上り書斎に入ると、小さな文机が窓から差し陽光に照らされていた。御風が多くの名作を手掛けたこの場所からは、当時は頸城の山々を一望できたそう。現在では、御風が大切にしていたという庭木の緑を眺めることができる。

郷土愛にあふれた御風は、ここから地元の景色を見て、どんな気持ちで筆をとっていたのだろうか。文机の前に座りながら、偉大な文人の軌跡を思った。



多くの著名人が訪れた洋風の応接間。



二つの土蔵をつなぐ廊下。

お水を飲んでいますか

暑い日が続くこの時期、子どもたちが水を飲む機会を増やすようにしています。人の体重の約60%が水分です。子どもですと、さらに割合が多くなります。人が一日に必要な水の量は、その人の運動量や代謝にもよりますが、平均して体重の4%、体重50kgの人なら2Lとなります。体内水分量の多い子どもは、幼児期で体重(kg)×100mlとされます。時々、家族それぞれの必要な水分量を計算して、意識するようにしています。

一日を振り返ってみるとこの水分、どんな飲み物で取っていますか？ 例えば朝、子どもは牛乳、親はコーヒー、おやつ時間はジュースなど、大人はカフェイン飲料の割合が、子どもは甘い飲み物の頻度が多い多くなっています。しかし、汗を多くかくこの時期に一日の水分量を満たす量を水以外で摂取すると、明らかにカフェインや糖類の取り過ぎになってしまいます。コーヒーを飲む前に水を1杯飲むなど、水分摂取の半分でもいいので水を取り入れてみてはいかがでしょうか。お茶も魅力的ですが、それに

食育インストラクター 岡村 麻純

併せて、最も体に浸透しやすい水を飲むことも大切になっています。

運動するときの水分もできるだけ水にしています。体内の筋肉には70%以上の水分を含んでいます。運動中に水分が不足すると、筋肉の細胞内の水分が出され、血流が悪くなり、足がつるなどのトラブルも起こしてしまいます。胃の弱い子どもは運動後一気に水を飲むと、吐き戻してしまうこともあります。運動中の水分は刺激が少ない水を小まめに飲むように伝えていきます。

暑い夏、30分のお散歩をしただけでも、コップ半分の水分補給は必要になります。朝起きたとき、帰宅後、おやつの後、お風呂上がりなど、軽く1杯水を飲むだけでも一日の水の摂取量は増やすことができます。喉が渴いたと感じる前に、小まめに水を飲むことを習慣にしたいと思います。



『きれいに年を重ねるためのたんぱく質ごはん』

ワタナベ マキ (著)

定価 1,650円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



心も体もいつまでも健康で美しくいるために、最も大切な栄養素は、体そのものをつくる「たんぱく質」です。きちんと摂取すれば適度な筋肉がついて太りにくくなり、肌も髪もツヤのある健康的な体を保てます。

本書では、どんな食材をいつ食べればよいかなど、無理なく続けられる食生活と、作りやすいレシピを提案します。栄養学の専門家に効果的に取り入れるコツも教わります。

訪問看護ステーションいしがわについて



J A新潟厚生連糸魚川総合病院
訪問看護ステーション管理者
主任看護師 森 まゆみ

こんにちは。訪問看護ステーションいしがわです。

訪問看護は医師の指示のもと、ご自宅に伺って、療養する方の状態に応じて看護を提供します。医療保険・介護保険のどちらでも、また、年齢も問わずご利用いただけます。

ご本人・ご家族の希望と、主治医の指示書があれば訪問いたします。

当ステーションは、糸魚川総合病院併設であることから身体に管が入ったまま退院するなど、退院後も何らかの医療処置を自宅で行う方のご利用が多いです。

また、皮膚・排泄ケア認定看護師と連携し、人工肛門のケアに力を入れています。人

工肛門、人工膀胱を造設して退院直後の方から、今までうまくいっていただけ、最近パウチから便や尿が漏れることがある方は、ご相談してください。

現在、病院では面会制限が続いており、退院後の生活に対して、ご本人、ご家族も不安が多いことと思います。経験豊かな看護師が一对一で体調の確認や、医療処置手技の指導など、その方に合わせた看護を提供します。

入院中の方は病棟看護師、医療ソーシャルワーカーに、介護保険をご利用の方はケアマネージャーさんに、ぜひご相談ください。

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～

～敬老の日 ギフト特集～

9月26日(月)まで



伸縮杖 ベーシックE
S・M兼用

1,936円 (税込)

- ・太型タイプで安定感抜群！
- ・色は、ブラックのみです。

- ・重 さ／約320g
- ・高さ調節／約73～95.5cm (10段階)
- ・製造元／フジホーム(株)

カゴに収まる
エコバッグ付♪



新商品

★特価★

シルバーカー ベンリー
(フローラルBE・ネイビー)

16,940円 (税込)

- ・座面が前後で開閉可能！
- ・折りたためて自立可能！
- ・小さいカゴも載せられます。

- ・重 さ／約5kg
- ・カゴ積載荷重／5kg
- ・最大使用者体重／約80kg
- ・ハンドル高さ／約82～94cm(5段階)
- ・製造元／(株)島製作所

【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

健康講演会のお知らせ

JAひすいと糸魚川総合病院の共催により、「健康講演会」を開催します。脳出血や脳梗塞といった「脳卒中」は、急いで処置をしないと、寝たきりの状態になってしまいます。もしもの時のための対処法についてお話しします。理学療法士による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

※参加をご希望の方は、**9月30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120名

※先着です

【日時】

令和4年10月15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 脳神経外科医長 ^{かつき} 勝木 ^{まさひと} 将人先生

感染防止対策のため、講師への質問につきましては、お申込の際にお受けいたします。



【演題】

『脳卒中』の予防と対応について

今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期・中止となる場合がありますので、ご了承ください。

ちょっと見ていきない わたしの宝物コーナー



八木 茂次さん(94) ～健康長寿の秘訣・よもぎ酒～

八木さんは40歳頃から続けている習慣があります。それは、風邪が流行し始める時期に、「よもぎ酒」を盃一杯飲むことです。現在まで大病もなく、元気に畑作業を続けられる秘訣は、よもぎ酒のおかげだそうです。「自分の健康は自分で守る」をモットーに、八木さんは様々な健康法を実践しています！

【わたしの宝物・大募集！】

皆様が大切にしている物・自慢できる事などを是非教えてください。詳しくは最寄りの支店または下記までお問い合わせください。

総務部総務課 TEL: 552-0317
(担当: 七澤)

【よもぎ酒レシピ】

<材料>

よもぎの根（乾燥したもの）	350g
ホワイトリカー（35度）	6.3ℓ
蜂蜜	1kg

<作り方>

- ① よもぎの根を水洗いし、天日干しで乾燥させる。
- ② 8ℓの大口ビンによもぎの根を入れる。それが隠れるまで蜂蜜とホワイトリカーを注ぎ入れる。蓋をして6カ月熟成させる。
- ③ よもぎの根を取り出し、ガーゼでろ過して完成。

JAカレンダー 9月

1日 農機課・農繁期対応 ～10月14日
能生給油所・農繁期対応 ～18日

6日 訪問日 ～8日

10日 自動車センター営業

11日 葬儀・法要事前相談会

24日 自動車センター営業

10月の訪問日は

4日(火)～6日(木)です

農機課・秋の農繁期対応について

農機課では秋の繁忙期対応として、10月14日(金)までの間、土日祝日も休まず営業します。農業機械の修理・点検・整備など、お気軽にご利用ください。

【営業時間】

8:30～17:00

農機課：☎0120-640-184

能生給油所・秋の農繁期対応について

能生給油所では秋の繁忙期対応として、9月18日(日)までの間、土日祝日も休まず営業します。なお、日曜祝日は短縮営業となります。

【農繁期中の営業時間】

平日・土曜日 7:30～19:00

日曜日・祝日 8:00～17:00

能生給油所：☎025-566-4626

私たちのJA

◇組合員数	11,601人
	(正組合員) 2,605人
	(准組合員) 8,996人
◇出資金	11億8,275万円
◇貯金	889億9,846万円
◇貸出金	116億3,953万円
◇購買品供給高	10億3,449万円
◇販売品販売高	6,502万円
(令和4年7月末現在)	

編集室

夕方5時のチャイムは、日本特有の町文化で、子どもたちに「早く帰ろうね」と促す優しさでもあります。地域によって流れる曲は様々ですが、糸魚川市では相馬御風の作詞曲が季節に応じて流れます。

今回の散歩道では、いつも慣れ親しんでいる曲の作詞者について知ることができ、貴重な体験となりました。御風さんの才能に、執筆者としてあやかりたい④でした！

令和4年度 組合員総合健診の申込方法について

本広報紙ひすい倶楽部と共に『JAひすい組合員総合健診のご案内』を配布させていただきました。申込方法は、下記のとおりです。

～申込書提出の流れ～

申込書に必要事項を記入



各支店・相談プラザ・営農生活センター等へ提出

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。

1月と2月は受診定員に余裕があり、受診日やオプション検査の希望が通りやすくなっております。

自分自身の健康状況の把握や、病気の早期発見・早期治療のため、年に1度の健診受診をお勧めします。



【お問合せ先】

購買課担当：田中・齋藤 ☎552-6999

理事会だより (7月)

◇主な協議事項◇

(第6回理事会)

- ①同報無線の電波利用料変更と機器入替への対応について
- ②規程の変更について
- ③出資の減口について
- ④令和4年産米の仮渡金について

※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
9/9	水稻の土づくりについて
9/16	米の検査状況と出荷の注意点
9/23	秋野菜の中間管理
9/30	玉ねぎの定植準備



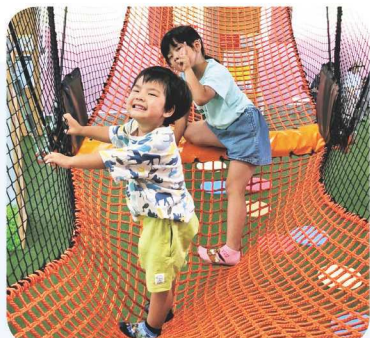
ひかり
日夏莉ちゃん

(6歳)

ひろ
玄くん

(3歳)

☆年齢は表紙
写真撮影時
のものです。



↑入善の中央公園で遊んだよ！アスレチックを満喫して、玄も楽しそう！

両親：小林将史さん・礼さん（ひかり支店管内・道明）

わたしは「日夏莉」。「玄」とは、よく喧嘩もするけど、大好きな弟だから、気づいたら二人で仲良くしていることが多いよ。遊んだ後に、片付けをするのが得意！玄はおもちゃを散らかしたままにしちゃうから、わたしがしっかりしないとね。

最近は家族みんなでスポーツゲームをするのが楽しいの。中でもバレーボールやテニスがお気に入り！実際に体を動かすことも大好きだよ！塗り絵や工作も得意。空き箱やトイレトペーパーの芯を使って、素敵な作品を作って、パパとママを驚かせるんだ！

名前
ツル
(2歳・ミックス(推定:カオマニ)・オス)
テツ
(2歳・ミックス(推定:ジャム)・オス)



↑右目が黄色、左目が青色のオス
ドアイがぼくのチャームポイント。



↑テツと一緒に、窓辺でのんびり。

飼い主：富井邦浩さん・繁美さん（糸魚川支店管内・蓮台寺）

ぼくは「ツル」。手のひらサイズくらいの時に、保護猫として富井家に迎えてもらったんだ。同じ保護猫の「テツ」が来たときは家族が増えたのが嬉しくて、一生懸命毛づくろいをしてあげたんだよ。テツはいつもぼくの後をついてくるから、弟分みたいなものさ♪

1年半前の大雪の時、ぼくは腸の具合が悪くて、手術が必要になったんだ。パパとママはすごく心配して、悪路の中、お医者さんを何件も回ってくれたんだよ。大変な手術だったけれど、今ではすっかり健康。今日も元気に、家の中でテツと仲良く遊ぶんだ！

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。

～入賞～

「夕刻の見送り」

牧野 聖也さん

【コメント】

もう少しで収穫となる稲穂を見ながら散歩をしていると、1両編成の電車がゆっくりと通り過ぎていきました。何気ない日常の光景ですが、どこか懐かしいような写真になりました。写真を通して、その場の温度感や空気を表現できるよう、意識しています。



撮影場所：糸魚川地区 横町

ひすい倶楽部 No.391 令和4年9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)