

ひすい倶楽部

2023

2

No. 396

JAひすい



特集●JAひすい暮らしの耳より情報

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●キャベツ

JAひすい常勤役員コラム●今こそ「国消国産」

いつも健やか●地域包括支援センターとは



わたし

いもうと

おにいちゃん

わたしが
生まれた時

今月の
wapaku kid's
わんぱくキッズ!
(12ページで紹介)



いもうとが
生まれた時



おにいちゃんが
生まれた時



集 JAひすい

自動車 センター

【自動車のことならおまかせ！】

私たちの生活に欠かせない自動車。暮らしの大切なパートナーである愛車のメンテナンスは大丈夫ですか？自動車センターでは、車両の販売はもちろん、12か月定期点検、車検、整備、各種ご相談に応じ、皆様のカーライフをサポートします。

【春の総合展示会のお知らせ】

糸魚川地区：3月10日(金)、11日(土)

9時～16時まで

営農生活センターにて

能生地区：3月17日(金)、18日(土)

9時～16時まで

自動車センターにて

総合展示会では各メーカーの車を多数ご用意します。一つの会場で多くのメーカーの新車を展示できるのは、糸魚川市内ではJAひすいだけです！是非ご家族でご来場ください！



▲総合展示会では多数の自動車を販売。



▲自動車整備士による安全安心なメンテナンス。

能生給油所 燃料センター

【身近で安心、能生給油所】

能生給油所では、各種燃料の給油や洗車サービスを提供しています。タイヤの空気圧の無料点検も行っています。月に3回以上洗車をする方には、月1100円で洗い放題のお得な会員制度もあります！

【燃料ならここ！燃料センター】

燃料センターは糸魚川市内の各ご家庭へ、灯油・軽油の配達を行っています。また、日々使用する電気料金をお得にするための電気料金直しメニュー「JAでんき」についてのご相談も、こちらで承ります。JAでんきへの新規お申込みで、3か月間毎月1000円の割引特典があります！話題のガス衣類乾燥機「乾太くん」など、各種ガス器具もご用意ください。



▲冬に欠かせない灯油もご用意。



▲レギュラー満タン！スピーディーに対応します。

かせない、身近に行きがあると安心。今回は組合生活をサポートすの施設す！

特 暮らしの耳より 情報

暮らしに欠か
様々なこと。
やすい場所
心ですよね。
員の皆様の
トするJAひ
を紹介しま

セレモニー ホール フロリア



「万が一の際はセレモニーサービス」

人生で誰にも訪れる、お別れの時。セレモニーホールフロリアでは、経験豊かなスタッフがまごころをこめて対応しております。最大200席の大ホールから、近親者のみで執り行う家族葬まで、様々なご要望にお応えします。また、葬儀法要だけでなく、故人様の遺品整理も承ります。大切な思い出についての相談も、お気軽にご連絡ください。

【葬儀法要事前相談会】

日時…2月19日(日) 9時～14時まで
場所…フロリア西館 事務所相談室
もしもの時に慌てないために、ご葬儀や費用について、情報を提供しご相談を承ります。



▲まごころのこもった葬儀法要を提供します。

【セレモニーQ&A】

- Q. 夜間でも受付してもらえますか？
- A. 24時間受付の安心対応です。
- Q. 県外からの搬送はできるか？
- A. 可能です。富山県や東京都も大丈夫です！
- Q. 出棺の時の曲を選択できるか？
- A. 好きな音楽を流すことができます。ご遠慮なく相談ください。

葬儀法要



暮らしのことなら
おまかせください



燃料



車

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。令和2年10月に東寺町の現在の店舗に移転し、2年が経過しました。現在「ひすい食彩館」では、新規産直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

JA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JAひすい管内の生産者及び園芸組合員
・年会費
2,000円

◆運営体制

産直会員の組織である「産直運営協議会」と、JAひすいが一体となり店舗の運営・管理を行っています。

・販売手数料

販売代金の15%

（令和5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

・産直会員数

210名（令和4年11月末時点）

・所在地

糸魚川市東寺町1丁目6番64号

・営業日

年中無休

（1月1～3日と2月末日は休業）

・営業時間

午前9時～午後5時

（7月～8月は午後6時迄営業）



◆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・販売を希望する方は大歓迎です。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。

ひすい食彩館

☎55310050

（販売課 本間）

牛と共に生きる日々

くさま よしお

日馬 吉雄さん (能生支店管内 溝尾)

牛は食べることが大好きな生き物です。世界情勢により飼料代が2～3割値上がりし大変ですが、彼らの健康を損ねないように、おいしい牧草をしっかりと食べてもらっています。



↑牛舎でのんびりと過ごす親牛と日馬さん。

日馬吉雄さん (能生支店管内・溝尾) は27歳の時に有志と共に牛舎を建て、牛の繁殖をしてきました。昭和30年頃は農業を営む人が多く、水稲の規模拡大ができなかったため、畜産を始めたそうです。「最初は生活のために始めた畜産だが、今では牛と共に生きるのが生活の一部になった。続けられる限り、牛との共存を続けていきたい」と日馬さんは親牛の頭を撫でながら語りました。現在は1人で親牛4頭、子牛1頭を飼育しています。

春から秋にかけては水稲栽培(5ha)で忙しくなるため、種付けをした牛たちを笹ヶ峰牧場に預け、10月下旬に溝尾の牛舎に帰らせませす。「牛の出産は必ず自分の牛舎でさせるようにしている。広い牧場で産気づくと、どこで子どもを産むか把握できないからだ。安全を考慮し、母子ともに健やかに育つよう、環境と観察には気を付けている」と日馬さんは話し、牛の世話をする上で大切なことを教えてくださいました。



↑日馬さんが近づくと頭を差し出す牛。



↑昨年8月に生まれた子牛。

教えて!



食育ソムリエさん



「キャベツ」

キャベツは古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜の一つで、もっともポピュラーな野菜とされています。日本でも、大根に次いで収穫量が多く、戦後の食生活の洋風化にともない、消費が急速に増えました。トンカツにキャベツの千切りは欠かせない組み合わせですが、生まれ故郷のヨーロッパでは、キャベツを生食する習慣はありません。食文化の違いが、興味深いですね。

<生産地>

キャベツが育つ適温は15~20℃。暑さを嫌う野菜であるため、一年中食卓に届くように、南から北へ、平地から高原へと日本の地形を生かして産地リレーが行われています。春キャベツは千葉県（銚子市ほか）・神奈川県（三浦市ほか）、夏秋キャベツは群馬県（嬬恋村ほか）・北海道・長野県、冬キャベツは愛知県（渥美半島ほか）などが代表的な生産地です。

<主な栄養素>

特長的な栄養素として挙げられるのが、ビタミンUです。これは、胃腸の粘膜を正常に整え保持する成分で、胃腸薬にも含まれています。ビタミンUは熱に弱いので、キャベツを生で食べると効果があります。外葉にはビタミンCやカロテンが多く、カルシウムも含まれます。各種酵素も豊富で、でんぷんを分解するジアスターゼが大根よりも多く含まれています。

<選び方>

春キャベツはみずみずしくきれいな、薄緑色のものが良く、冬キャベツは巻きがしっかりと重みがあるものを選ぶと良いです。芯の大きさが500円硬貨くらいのものが一番甘く、食べごろです。



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



キャベツのステーキ

<材料>

キャベツ…………… 1/4個
ハム…………… 2枚
サラダ油…………… 小さじ1
バター…………… 10g
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 少々

- ① キャベツは芯がある状態で4等分し、ハムは半分に切ってから短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ハムを炒めて取り出す。
- ③ フライパンにバターを溶かし、キャベツを並べ入れる。色よく焼けたら裏返し、ハムと酒を加えて蓋をしたら3分ほど蒸す。
- ④ 皿に盛りつけて、しょうゆをかけて出来上がり。

ちょっと一息

散歩道

身近なスポットを楽しみませんか？

「松尾神社と田海川」

(青海支店管内・寺地)



松尾神社の立派な鳥居。

連日の雪が降り止んだ1月上旬。少し体を動かそうと、青海方面へと車を走らせた。国道8号線から青海通りへ入り、電車の高架下をくぐると青海中学校が見えてくる。グラウンドの横を通った先に、白い鳥居が見え、松尾神社に着いた。
鳥居をくぐり階段を登ると、狛犬が出迎えてくれた。松尾神社は全体的に小さな造りで、狛犬の大きさも普段見かけるサイズよりは一回り小さく、かわいらしい。
拝殿に向かってお参りをした後、散策を開始した。狛犬の後ろには手水舎があり、拝殿の奥の方には小さな祠が二つあった。周りは多くの巨木に囲まれ、自然にあふれている。特に赤色の八重椿が美し



く、雪が融けた後の雫がキラキラと光っていた。
松尾神社の近くには田海川が流れている。雪が降り積もった景色を眺めていると、近くに鮭の孵化場が見えた。作業をしている方に話を伺うと、毎年3月にはここで卵から孵った稚魚が田海川に放流され、4年の歳月を経て戻ってくるそうだ。鮭が旅立つあたにかい春を思いながら、田海川を後にした。



冬の田海川。



境内に咲く八重椿。

JAひすい 常勤役員 コラム

今こそ

「国消国産」



JAひすい 常勤監事
こばやし ひとし
小林 中

ロシアがウクライナに侵攻して1年が経過しようとしています。この間、みなさんの生活にも大きな影響が及んできていると思います。肥料をはじめ農業生産資材、ガソリン・電気・ガスのライフラインや食料にいたるまでほとんどが値上がりする状況のなか、食料（自給率）について考えてみましょう。江戸時代は鎖国の影響で食料自給率は100%。地域内で栽培する米や野菜と海川でとれる魚貝類を食としていました。食べ物が採れる場所やそれを運ぶ街道沿いが栄え、地域特性を生かした経済となっていました。農林水産省発表の令和3年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は1人1日当たり国産供給熱量（860 kcal）/1人1日当たり供給熱量（2,265 kcal）の38%。1962年（60年前）の食料自給率76%から半分となっています。国外への依存度が6割を超えて世界情勢が大きく影響します。ウクライナは小麦の生

産で世界第5位、トウモロコシで第4位の国です。日本が直接ウクライナから小麦やトウモロコシを輸入しているわけではありませんが、世界全体での量的不安が拡大し価格高騰につながっています。日本の米どころである、新潟県の令和2年度の食料自給率は111%で、北海道217%、秋田県の200%、山形県143%、青森県125%に続き第5位となっています。令和2年度の農業センサスを参考に試算すると、糸魚川市の食料自給率は、54%程度と予想されます。米が地元でとれるのに意外と数字が低いのに驚きます。

JAグループでは、「国消国産」を提起しています。これは、「国」民が必要とし「消」費する食料はできるだけその「国」で生「産」する、という考え方です。地元や国産の食料の消費が、地域農業の維持や食品の安定供給につながることを今一度確認し「国消国産」を実践しましょう。

※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



『70歳からの椅子筋トレ』

枝光 聖人 (著)
定価 1,540円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



70歳を超え、体のあちこちに痛みを抱えている方も多いと思います。「歳のせい」とあきらめるのではなく、シニアに特化したトレーニングをすることで、改善してみませんか？

本書は、体の弱っている部分を確認できる「セルフチェック」や、無理なく安全にできる「筋トレ」を紹介しています。週に1回取り組むことで、不調や痛みを解消します。椅子を使うので、床に座るよりも負担が少ない姿勢でできて楽ちんです。あのころのように、スイスイ動く体を手に入れましょう！

いつも**健**やか

地域包括支援センターとは



J A新潟厚生連糸魚川総合病院
地域包括支援センター 主任介護支援専門員

清岡 聡美

① 地域包括支援センターという名称を聞いたことがありませんか。

地域の高齢者の何でも相談窓口です。糸魚川市内に5ヶ所あり、それぞれの地域で担当別になっています。私たち糸魚川総合病院地域包括支援センターは、大和川、浦本、上早川、下早川が担当地域です。

② 介護のこと

介護保険の手続きはどのようにしたらいいの。どんなサービスがあるの。

③ 健康のこと

最近物忘れが目立ってきたようで心配。まだまだ元気で暮らしたいので介護予防に取り組みたい。

③ 暮らしを守ること

一人暮らしで不安がある。お金の管理に不安がある。特殊詐欺から身を守るにはどうしたらいいの。

などさまざまな相談に、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員がそれぞれの専門性を活かして対応しています。

高齢者の生活で心配なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。



糸魚川総合病院の休診日は土曜、日曜、祝日です。

愛あい ニュース

～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～

リリーフパワフル2wayパンツ 各1,892円(税込)



M-L (14枚入) L-LL (12枚入)

サイズ：M-L (ウエスト65～95cm)
L-LL (ウエスト85～120cm)
吸収量：約900ml 排尿約6回分
製造元：花王

サンプルのご用意あります！
お気軽にお申し付けください♪

- ・寝て交換することも、立って交換することもある方などにおすすめです。
- ・一度テープで止めた後も、パンツのように上げ下げできます。
- ・高さ9cmの安心ギャザーと69cmのロング吸収体で、寝ている時の横モレをしっかりとブロックします。
- ・独自の抗菌消臭技術で、尿の嫌なニオイを抑えます。

★パンツとテープ止めがこれ1枚で！★

最初はパンツ。お腹のミシン目を切り開くとテープ式に早変わり！



【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

JAひすいの同報無線放送の終了について（令和5年2月末）

JAひすいでは、毎日6時15分と20時50分の二回、JA同報無線放送として糸魚川市防災行政無線を利用し、農業や生活に関する情報を発信しています。糸魚川市管内では、3,306戸の世帯（令和4年7月時点）で受信いただいておりますが、下記のような課題を抱えています。

- ① JA設置の無線設備の入替
無線設備の耐用年数が経過するため、機器の入替が必要です。
- ② 電波利用料の改定
無線放送を行うためには、国への電波利用料納付が必要であり、諸般の事情により令和4年7月から利用料が大幅に増額されました。

ありがとう
ございました



このようなことから、JA同報無線放送の今後の運用について検討をしてきましたが、令和5年2月末をもって、放送を終了させていただくこととなりました。

ご利用いただいている組合員や地域の皆様におかれましては、大変申し訳ございません。長きにわたりご利用をいただき、ありがとうございました。

今後は、従来からのホームページや農業情報メールなど、他の情報発信ツールにより、より一層の情報提供のサービスに取り組んでまいります。

令和5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。そのうちいずれか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。



7 大安 	8 赤口 	9 先勝 
--	--	--



JAカレンダー 2月

7日 訪問日 ~9日

11日 自動車センター営業

19日 葬儀・法要事前相談会

25日 自動車センター営業

3月の訪問日は

7日(火) ~9日(木) です

グリーンセンター能生店 冬季休業について

休業期間

令和4年12月~令和5年2月末

資材の購入・配達等は、グリーンセンター大和川店で対応いたします。

TEL 0120-918-090 (通話料無料)



私たちのJA

◇ 組合員数	11,550人 (正組合員) 2,564人 (准組合員) 8,986人
◇ 出資金	11億8,325万円
◇ 貯金	901億9,560万円
◇ 貸出金	124億3,505万円
◇ 購買品供給高	20億2,114万円
◇ 販売品販売高	2億7,888万円

(令和4年12月末現在)

編集室

まだまだ寒い日が続きますね。外に雪が積もっているのを見ると、子どもの頃に十日町で、親戚と一緒に大きなかまくらを作ったことを思い出します。夢中で雪を掘っていたので、たくさん汗をかいて脱水症になってしまい…今でも良い教訓になっています。こまめな水分補給や体温調節を行い、冬の脱水症には十分ご注意ください。④

相談プラザの業務内容変更について

令和4年6月の支店再編により、旧早川・姫川・能生谷支店を相談プラザとして営業していますが、利用状況等を総合的に判断し、業務内容を令和5年3月1日(水)より、下記のとおりとさせていただきます。

現状 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
- ④ATM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

今後 できる業務

- ①ATM機器の操作説明
- ②各種相談
- ③購買品の注文
- ④営農・生活部関係書類の預かり

貯金・共済事業の各種手続きや相続・年金等の相談は、LA(お客様相談係)の訪問等で対応いたします。取引先の支店にご来店できない場合は、ご遠慮なく支店までご連絡ください。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

ひかり支店 552-3111 能生支店 566-2034
糸魚川支店 552-5511 青海支店 562-2162

理事会だより (12月)

◇ 主な協議事項 ◇

(第11回理事会)

- ①令和5年度事業計画の設定について
- ②役員報酬審議委員会の答申と令和5年度役員報酬額(案)について
- ③固定資産減損会計の対応について
- ④JAえちご上越・JAひすいの合併協議について(集落別懇談会資料)
- ⑤リスク評価書の定例改正について
- ⑥余裕金運用方針の変更について
- ⑦仕組貸出の承認について
- ⑧令和5年度農業施設の修繕計画について
- ⑨JAひすい地域営農ビジョン・地域農業戦略について
- ⑩相談プラザの業務内容の変更について

※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
2/10	令和5年度農家担い手支援策について(園芸)
2/17	無線放送に代わる新たな情報発信について
2/24	水稻種もみの準備について



wanpaku kid's
わんぱくキッズ!

けんた
健太くん

(6歳)

みのりちゃん

(4歳)

あかりちゃん

(1歳)

☆年齢は表紙
写真撮影時
のものです。



↑スキー場で、けんちゃんと
一緒にポーズ☆
↑おうちで仲よし

両親：齊藤善洋さん・里沙さん(ひかり支店管内・東川原)

わたしは「みのり」。3人仲よし兄妹の真ん中だよ。けんちゃん
の真似をするのが好きで、側転や塗り絵、雪だるま作りを一
緒にするのが楽しいの。あかりちゃんには絵本の読み聞かせを
したり、ミルクが熱くないか確認したりしているよ。けんちゃん
がわたしにしてくれたように、優しいお姉ちゃんになりたいな♪

好きな食べ物は、ママが作る鮭おにぎり。早川の親戚の人が
作ったコシヒカリ、とってもおいしいんだよ！ 1月に家族でス
キーに行った時は、滑るのがとても楽しくて、何回もリフトに
乗ったんだ。「運動神経が良い」って、パパとママからほめても
らったよ。家族みんなでもた行こうね！

ペット自慢

名前
ティラ
ミヌエット
3歳(オス)



↑おやつがほしいなあ、とおねだり
するぼく。
↑まだ小さい頃のぼく。

飼い主：早津明司さん、悦子さん(能生支店管内・溝尾)

ぼくはティラ。ぼくの写真を見たお姉ちゃんが一目ぼれし
て、埼玉県のブリーダーさんのところまで、家族みんなで迎え
に来てくれたんだよ。名前は小さい時の毛並みが「ティラミ
ス」みたいだって、ママが名付けてくれたんだ。

おやつが大好きで、ほしい時は棚の前にお座りして待つ
よ。ちゅーるのCMが流れると、ついママの顔を見つめておね
だりしちゃうんだ♪ ぼくの日課は、目覚まし時計が鳴る前に
家族を起こしに行くこと。最近はずっかり寒くなったから、あ
たたかい枕元でつい二度寝しちゃうこともあるんだけど、仕
方がないよね！ そんな姿を見てママは癒されてるんだって♪

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～

「キャンドル
フェスティバル」

早川 保さん

【コメント】

根知の人々が総出で作り上げた、雪のモニュ
メントです。灯されたキャンドルのあかり
は幻想的で、暖かさを感じました。

夜の撮影は難しく、カメラの露出とタイマー
に気を付けて撮りました。



撮影場所：根知地区 根知

ひすい倶楽部 No.396 令和5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。



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。