

# ひすい倶楽部

2022  
**11**  
No. 393

JAひすい



特集●第14回 大地の恵みフォトコンテスト結果発表！ 2022

営農情報●収支計算をもっと簡単に 農業所得申告支援システムをご利用ください

教えて！食育ソムリエさん●白菜

生活情報●電気炊飯器で簡単においしく炊飯できるコツ

いつも健やか●パルスオキシメータについて



## 第14回

# 大地の恵みフォトコンテスト 結果発表! 2022

JAひすいでは、今回で14回目となる「大地の恵みフォトコンテスト」を開催しました。「糸魚川の大地の恵み」をテーマに、素晴らしい写真を多数応募いただき、ありがとうございました。今回の特集では、入選作品を紹介します。



## ★10月3日 審査会実施★

今回のコンテストには、23名の方から113点の応募をいただきました。審査会では常勤役員が審査員を務め、厳正なる審査の結果、掲載の通り入選12作品が決定しました。

## ＜審査のポイント＞

- ① 色がきれいなこと
- ② ピントが合っていること
- ③ 動きや季節感があること

## 最優秀賞

「大きな竹の子見つけた!!」

いくみ保育園 様



## 優秀賞

「黄金の絨毯」

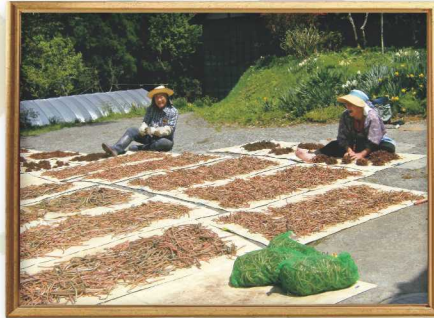
加藤 美波 様





入賞

「エイヤー 息を合せて」  
吉野 強 様



入賞

「ひっそりと大胆に干す塚ぜんまい」  
申橋 みどり 様



入賞

「小正月迎え賽の神事」  
原 則男 様



入賞

「蓮華温泉の秋」  
早川 保 様



入賞

「稲架木のある風景」  
小笠原 力 様



入賞

「キャンドルフェスティバル」  
早川 保 様



入賞

「冬の街並み」  
山本 俊博 様



入賞

「お腹がすいたよ、早く食べなさい」  
吉野 強 様



入賞

「赤い屋根」  
山本 俊博 様



入賞

「夏祭りで海洋高校の相撲部の練習風景」  
伊藤 昭一 様

### ★カレンダーをお届けします★

今年度も入賞作品を各月の題材にした令和5年JAひすいオリジナルカレンダーを作成中です。来月12月の訪問日に組合員の皆さんへお届けしますので、ご期待ください。



## 収支計算をもっと簡単に 農業所得申告支援システムをご利用ください

### 農業所得申告支援システムとは…

1年分（1月～12月）のJA取引内容を集計し、資料として提供いたします。農業所得申告支援システムの活用により、収支計算をスムーズに進めることができます。

※現金取引やJA以外の取引については、集計されません。



※現金取引やJAカードでの購入分、またJA以外の取引については集計できません。収支計算時に項目別に加算する必要があります。

農業所得の申告に必要な1年分のJA取引内容（販売・購買・貯金）を集計し、お知らせする「農業所得申告支援システム」をご活用ください。

### ◆ 申込方法

11月末までにJAの通帳・お届印をご持参のうえ、最寄りの支店でお申込みください。

※一度お申込みされると、毎年継続してご利用いただけます。解約をご希望の方は、最寄りの支店でお手続きをお願いします。

### ◆ 利用料

550円（税込）  
令和5年2月に、ご指定のJA口座より引落しさせていただきます。

### ◆ 資料送付時期

令和5年1月下旬頃

### ◆ お問い合わせ先

JAひすい営農部

☎ 0120-640-184

(営農課) 小山

## 全校児童が協力して米作り

### 中能生小学校 稲刈り体験



↑刈った稲を束ねる上級生。

今年も糸魚川市内の多くの小学校では、食農教育の一環として米作りに取り組みました。JAひすいの組合員、職員は学校の先生や保護者の皆さんとともに、児童の作業をサポートしました。

中能生小学校では、全校児童45人が全員で協力し、5月に田植え、9月に稲刈り、10月に脱穀を行いました。稲刈りの際は4・6年生が稲を手刈りし、5年生が稲を束ね、1～3年生が稲架掛けをするためフェンスまで運ぶという役割分担のもとに、一生懸命作業をしました。毎年恒例の稲刈りで、他の学年の様子をよく見ていたこともあり、慣れた手つきで稲を刈っていく上級生や、初めての体験にはりきって稲を運ぶ下級生の姿が見られました。

子どもたちに自分たちが育てた米を収穫するという喜びを感じてもらうために、JAひすいでは今後も食農教育活動を続けていきます。



↑両手でしっかり稲を持ち、運ぶ下級生。



↑稲の刈り方を教える営農部職員。

教えて!



# 食育ソムリエさん



## 「白菜」

家族で囲む食卓の定番といえば、鍋物。そこに欠かせないのが白菜です。漬物でもおなじみの白菜は、古くから食べられていたように思われがちですが、意外に歴史は浅く、日清・日露戦争の際に兵士が中国から持ち帰ったのが始まりだそうです。

かつては大根に次いで生産量が多い野菜でしたが、食の洋風化が進むにつれ、需要は減ってきました。核家族化もあり、大きな白菜では食べきれないということもあるので、近年は小型化、サラダ野菜化が進んでいます。

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、カリウム、カルシウムなどのミネラル類を含みます。食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸や美肌作りにも効果が期待できます。

丸ごと保存する時は、立てておいた方が日持ちします。白菜は収穫後も成長する野菜です。軸の切り口に包丁で何本か切り込みを入れておくと成長を抑えることができます。

白菜の黒い点々は、見た目のおおりに、白菜のごま症と言います。白菜にとってストレスになるような栽培環境があったから起きた、生理的な反応です。黒い点々自体は、元々白菜が持っているポリフェノールの一種になります。菌やカビなどではないので、食べても人体への健康や食味については問題ありません。



ひすい食彩館  
食育ソムリエ 猪又 玲子



食育ソムリエのマーク



## 食育ソムリエの調理メモ



### やみつき無限白菜

#### <材料>

白菜…………… 1/4株  
塩…………… 小さじ1/2  
ツナ…………… 1缶  
塩こんぶ…………… 10g  
にんにく(すりおろし)… 小さじ1  
白いりごま…………… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ1

- ① 白菜を5mm幅の細切りにする。それをボウルに入れ、塩を加えて5分置き、水気を絞る。ツナ缶の水分も除いておく。
- ② 水気を絞った白菜にツナ、塩こんぶ、にんにく、ごま油、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。器に盛りつけて完成。

★味が薄くなるのを防ぐため、白菜の水気はしっかりと絞りましょう。

ちょっと一息

散

歩

道

身近なスポットを楽しみませんか？

■ 「ひかり 劔神社」 (ひかり支店管内・宮平)



豊かな自然の中に佇む劔神社。

すっかり秋の様子を呈してきた10月上旬。上早川へ向かう県道270号線を車で走り、劔神社に着いた。  
劔神社は、小高い丘に位置しており、道に面した参道には大きな石碑がある。創祀年代は不詳で、出雲国から佐多神社を勧請したとされる。創建当時は佐多神社と称し、もとは銚ヶ岳山頂に鎮座していたが、平安時代に現在の宮平に遷座した。古代の劔を御神爾(神様の印)としたことから、現在の名称になったとされる。  
苔むした階段のやわらかい感触を楽しみながら、ゆっくり登っていく。境内に着くと、早川の穏やかな流れを一望することができる。拝殿の周りにはサクラ、コナラ、杉など



の木々が並び、足元は紅葉とドングリで彩られている。自然と調和した様子に心が穏やかになった。  
周辺を散策していると、地区の人たちが集まってきた。年に一度の秋祭りが開催されるそうだ。今年の稲作も終わりを迎えようとしている。収穫に感謝し、秋の穏やかな空気に包まれながら神社を後にした。



緑に囲まれた拝殿。



秋祭り開催を知らせる旗。

## 電気炊飯器で簡単においしく炊飯できる11つ

五ツ星お米マイスター 小池 理雄

今回は消費者が知りたいお米情報の中で圧倒的に関心が高い「簡単においしく炊飯できるコツ」についてです。

電気炊飯器はスイッチを押せば後は全自動ですので、炊飯のコツは人の手が加わる場面に限られます。①洗米②浸漬③ほぐし、の三つです。

①洗米……お米は優しく洗います。米粒の割れを防げますし、何よりもお米の味を損ないません。実は白米の部分とぬか層の間には「亜糊粉層（あこふんそう）」という層があり、うま味成分が多く含まれています。ここを残すのがポイントです。

②浸漬……電気炊飯器の取り扱い説明書に「浸漬は不要です」と書かれていますが、浸漬自体が不要なのではなく、電気炊飯器では浸漬時間も含めて「炊飯」となっているということです。浸漬の目的は二つです。一つは熱を十分に米粒に伝えるため。水を介して中までしっかりと熱が伝わり、でんぷんがアルファ化（軟らかくなること）されるのです。もう一つはでんぷんを糖化させる酵素「アミラーゼ」

を活性化させるためです。

そしてこれらの大前提となるのが冷たい水を使うことです。実は冷水に長時間漬けた方が、水がより深く米粒の中まで浸透します。温水の方が早く浸透しますが、より深くとなると冷水の方が勝るのです。アミラーゼは水温が40〜60度くらいで最も活性化されます。炊飯時にこの時間帯を長くするのがポイントです。そのため冷水から炊飯を始めた方が良いのです。

なお、浸漬した場合は炊飯モードが変わることがありますので、取り扱い説明書をご確認ください。

③ほぐし……冷気をご飯粒に当て表面をパリッとさせることが目的です。ほぐさないと感じが悪くなります。この工程ではご飯粒をつぶさないように注意が必要です。

いかがでしょうか？  
ほんのちょっとした手間でお米はさらにおいしくなります。ぜひ試してください。

お米をさらにおいしくするために、炊飯の工程を詳しく紹介します。



### 『今日からはじめる 減塩ごはん』

小田 真規子 (著)  
定価 1,650円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



「減塩料理は薄味でも足りない」と思っていますか？本書では、そんな先入観が変わる、おいしい減塩レシピを紹介しています。長年減塩レシピを研究してきた料理家の著者が、味の満足感を損なわずに減塩できる調理テクニックとレシピを教えます。

紹介するのはからあげやしょうが焼きなど、定番おかずと野菜の副菜、汁ものなど。食べ慣れた料理ばかりなので、無理なく減塩ライフを続けることができます。



パルスオキシメータについて



JA新潟厚生連糸魚川総合病院  
臨床工学科 技師長  
大塚 慎一

コロナ禍でパルスオキシメータという機器が話題になっています。

血液中の赤血球（ヘモグロビン）は酸素とくっつくと赤色に、酸素が離れると黒くなるという性質を持っています。パルスオキシメータは血液の赤みを測定し、血液中にどのくらい酸素が取り込めているかを測定しています。この値を酸素飽和度といい、正常値は、99-96%ぐらいです。一般には肺に疾患があると値が下がってきて、90%以下になると呼吸不全という状態になり、酸素吸入などの治療が必要な状態になります。

④パルスオキシメータが粗悪

品、などの条件下では、酸素飽和度の数字に信頼がおけないこともあり、購入する際は、厚生労働省のホームページに掲載されている「承認・認証された」商品をご参考にされるとよいと思います。

新型コロナウイルス感染症の自宅療養中の場合、酸素飽和度の値が低下した場合は、自治体の指示に沿って速やかに対処する必要があります。では、日常的にご家庭で使用される場合で、正常値から外れて低い数値になった場合はどうすればよいでしょうか？一度の測定だけで早急に判断するのはなく、発熱や体調など総合的に判断することが大切です。

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～

★紙おむつ用パッド特集★

※おむつ券利用できます！



①リフレサラケアパッドパワフル (30枚入) **1,100円(税込)**

尿をすばやく吸収し、さらさら感が長続き！（ズレ止めテープ付）

サイズ：幅21cm×長さ48cm  
吸収量：約470ml  
（排尿約3回分）  
製造元：㈱リブドゥコーポレーション製

②リフレサラケアパッドビッグ (30枚入) **1,650円(税込)**

尿を前後に拡散し、あふれモレを防止！素肌と同じ弱酸性素材採用

サイズ：幅31cm×長さ60.5cm  
吸収量：約850ml  
（排尿約5回分）  
製造元：㈱リブドゥコーポレーション製

③アテント尿とりパッド スーパー吸収（女性用） (57枚入) **1,183円(税込)**

二層構造の吸収体でしっかり吸収！モレずにさらっと快適

サイズ：幅21cm×長さ49cm  
吸収量：約300ml  
（排尿約2回分）  
製造元：大王製紙(株)製

【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

## 農機セルフメンテナンス講習会を開催しました

10月8日(土)、営農生活センター内・農機課整備工場で、農業機械メーカーの担当者を講師に招き、セルフメンテナンス講習会を開催しました。この講習会は秋の農作業が終わり、農業機械を整備点検・格納するタイミングで毎年開催されています。

講習会では、籾摺り機・色彩選別機・計量機の実機を用いて、実際に点検箇所や作業を行う時に気を付けるべき箇所について、全員で知識を共有しました。部品の交換時期や機械内部の構造などについて参加者から質問が挙がると、メーカー担当者や農機課職員が丁寧に回答しました。

農機課の木島課長は「今回講習会で取り扱った機械は、収穫後の米の等級に影響してくるものだ。正しい使い方・点検・清掃のポイントを理解し、安心して長く使用してほしい」と話しました。



## 健康講演会を開催しました

JAひすいと厚生連糸魚川総合病院は共催により10月15日、ヒスイ王国館で健康講演会を開催しました。同病院の勝木将人<sup>かつきまさひと</sup>脳神経外科医長が「『脳卒中』の予防と対応について」と題し、原因や発症時の対応、予防対策などについて講演しました。また、講演後は同病院リハビリテーション科の大矢章人<sup>おおやあきひと</sup>理学療法士の指導の下、参加者全員で脳卒中予防の体操を行いました。

吉原勝廣組合長は「自分に合った生活習慣や健康管理について正しく理解し、実践することが大切になる。参加者には本日の講演でそのヒントを持ち帰っていただき、活かしてほしい」と話しました。



# JAカレンダー 11月

8日 訪問日 ~10日

12日 自動車センター営業

13日 葬儀・法要事前相談会

26日 自動車センター営業

12月の訪問日は

6日(火)~8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に対応いたします。

## 聖学院中学校糸魚川体験学習

9月20日~22日、東京の聖学院中学校の生徒150名が3年ぶりに糸魚川市を訪れ、体験学習を行いました。今回の体験では、稲刈り体験のほか、林業・漁業・観光業体験、フォッサマグナミュージアムなどの見学などを行い、糸魚川に対する知識を深めました。



※今回はコロナ禍により、ホテル泊での対応となりました。

## 私たちのJA

◇ 組合員数	11,589人 (正組合員) 2,581人 (准組合員) 9,008人
◇ 出資金	11億8,287万円
◇ 貯金	890億9,867万円
◇ 貸出金	118億3,378万円
◇ 購買品供給高	13億9,427万円
◇ 販売品販売高	1億753万円 (令和4年9月末現在)

## 編集室

今年の大地の恵みフォトコンテストも、たくさんの方からご応募していただき、ありがとうございます。審査会では、作品を見ながら「これは糸魚川の〇〇辺りだろうか」と審査員である役員が撮影場所について話す様子がありました。生まれも育ちも糸魚川なのに、私は場所を聞かれてもわからないことが多かったです…地元ならではのスポットへ、もっと足を伸ばす必要があるなと思いました！ ㊦

## 組合員総合健診検査内容のご紹介

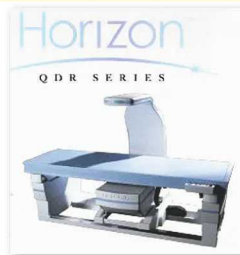
今回は、「骨密度検査」についてご紹介します。オプション検査となりますので、追加も可能です。

### 骨密度検査

微量の2種類のX線を用いて、腰椎（腰の骨）の骨塩量（骨の強度・ミネラル）を測定します。この検査法は、「DEXA法（デキサ法）」といい、被ばく量が極めて少ない検査です。

骨折を起こしやすい部位を直接測ることで、骨粗鬆症の心配があるかどうか、**高い検査精度で骨密度を測定します。**

検査時間は10分程度で、寝ているだけの検査です。



この料金の受診できるのは  
組合員総合健診だけ!

料金：1,500円

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】 購買課 ☎0120-528-014

## 理事会だより (9月)

### ◇ 主な協議事項 ◇

(第8回理事会)

- ①旧大和川支店解体工事の実施について
- ②令和4年度農業まつりについて
- ③コンプライアンスマニュアルの一部改訂について
- ④リスク評価書の修正について
- ⑤規程の変更について
- ⑥為替手数料の改定について
- ⑦貸出金の承認について

※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
11/11	令和4年度糸魚川産米ブランド化生産者大会
11/18	令和4年産新之助の作柄状況
11/25	越冬野菜の上手な保存方法
12/ 2	令和4年産米の品質結果と次年度対策



# wanpaku kid's わんぱくキッズ!

かな  
菜南ちゃん  
(11歳)  
はのん  
春穂ちゃん  
(3歳)



↑初めて浴衣を着たよ!  
ねねと一緒にピース☆

☆年齢は表紙  
写真撮影時  
のものです。

両親：恩田恵介さん・直美さん（青海支店管内・田海）

わたしは「春穂」。絵本が大好きで、お気に入りの本は図書館で何回も借りて、中身も覚えるよ。よく「菜南」お姉ちゃんに読み聞かせをしてもらうの。姉妹で喧嘩もするけど、「はーちゃんが世界で一番かわいい!」が口癖のねねは、優しいから仲直りをちゃんとしてくれるんだ♪ パパに肩車してもらったり、公園に連れて行ってもらってすべり台で遊んだりするのも大好きだよ。

最近、お皿洗いをしたり野菜を切ったり、ママのお手伝いをしているよ! ママが作る豚汁は玉ねぎたっぷり甘くておいしいの。大好きだから、たくさんおかわりするんだ〜♪

# ペット自慢

名前  
ミル  
(推定1カ月・ミックス・オス)  
ネル  
(推定1カ月・ミックス・メス)



←シマ模様がミル

←黒猫がネル

↑小さな入れ物にすっぽり収まるぼくら♪

飼い主：赤野登喜夫さん（糸魚川支店管内・上刈）

ぼくは「ミル」「ネル」と一緒に空き地に捨てられていたところを、お父さんに助けてもらったんだ。ぼくたちより先に赤野家に来た先輩猫2匹も、野良猫だったところを保護してもらったんだって。お姉ちゃんがお世話担当で、たくさん可愛がってもらってるよ♪

ぼくはソファに上がりたい時、いつも家族の足をよじ登っていたけれど、最近ジャンプして上がるのに成功したんだ! それを見たネルは怖がっていたけれど、すぐ同じようにジャンプできるようになったよ。「仲良しでお互いをよく見ているから、成長が早い」ってお母さんも嬉しそうだったな♪

## 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。

～ 最優秀賞 ～

### 「晩秋の棚田」

小笠原 力さん

#### 【コメント】

高倉地区の峰山からの眺めが好きで、個人的に「能生のマチュピチュ」と呼んでいます。妙高、火打、焼山の頸城三山と鉾ヶ岳を背景に、高倉の人々が耕作する棚田の美しさは絶景と言えます。

風景写真によって、郷土の美しい所を多くの人に知ってもらいたいと思っています。



撮影場所：能生地区 高倉

糸魚川の  
大地の恵み

ひすい倶楽部 No.393 令和4年11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。