

迎春

みずほ

2021

1

No.560

もくじ

- P2~3 新年のごあいさつ
- P4~5 丑年生まれの今年の抱負 🐮
- P8~10 MONTHLY TOPICS
~【表紙】JAくろべ女性部 しめ飾りづくり~
~令和3年産「富富富」生産者募集~
年始特別企画 (まちがいさがし)
- P15 裏表紙
2021年カレンダーについてのお知らせ



謹賀新年

幸多き春を迎えられたこととお慶び申し上げます

平素のご厚情に感謝し皆様のご健康をお祈り申し上げます

本年もよろしくご指導のほどお願い申し上げます

令和三年 元旦

黒部市農業協同組合



代表理事組合長

平野 正義

組合員との絆を大切に、総合的な事業運営を

新年明けましておめでとうございます。ご家族お揃いで新春をお迎えることと心よりお慶び申し上げます。また、平素より農協事業の各般にわたりご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年、今後10年間の農政指針として、新たな一食料・農業・農村基本計画がスタートし、食料自給率の向上、食料安全保障の確立と農業の持続的な展開などの内容が盛り込まれました。

農協にありましては、農業就業者の高齢化と農業者の減少、不耕作農地の増加や正組合員減少による組織基盤の変化など、多くの課題に直面しております。農協はそのような現状を受け止め、協同の力を最大限に発揮し、地域農業と組合員のくらしを支える組織としての役割を果たしながら、農業者の所得増大や地域の活性化などをめざす農協改革の実践と、組織・事業・経営革新に向けた着実な取り組みを進めてまいります。

国内の米政策では、令和2年産米水稲作柄状況により需給見通しが示されたところですが、主食用の需要は新型コロナウイルスの影響から見

通し以上に消費が減少しております。需要と価格の安定を図るためには、地域産米の需要に応じた生産数量をめぐすことや、水田フル活用の推進、ブランド力の維持とさらなる向上が求められています。

農協経営では、コロナ禍の影響により各事業において大変厳しい環境が続いていますが、農業生産構造や信用事業を中心として事業環境の変化に対応していく必要があります。持続可能なJA経営基盤の充実・強化に向け、組合員や地域住民の生活を支える金融・保障サービスの提供によつて皆様との絆を大切にし、総合的な事業運営に努めてまいります。

一方で、令和4年春に道の駅「KOKOKUROBE」が開業するにあたり、当組合が新たな農林水産物直売所を運営する予定となっております。農家組合員をはじめ皆様へは、今後とも園芸品目の振興にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、不本意な日々をお過ごしのこととお察しいたしますが、本年が組合員皆様にとつて素晴らしい年となりますようご祈念申し上げますとともに、重ねてご健康とご多幸をお祈り申し上げます。





J Aくろべ青壮年部
部長 宮崎 伸雄

新年明けましておめでとうございませす。組合員の皆様方には健やかな年の幕開けをお迎えのことと存じます。また、日頃よりJ Aくろべ青壮年部の活動に温かいご支援とご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の発生以降、世界中で未だ収束の兆しが見えず、人々の暮らしや経済活動、もちろん農業への影響も続いています。

また、昨年1月に発効された日米貿易協定では、対象からコメは除外されたものの、牛・豚肉などにかかる関税については環太平洋パートナーシップ協定(TPP)の水準まで引き下げられるなど、大幅な市場開放が行われました。これによって日本農業はさらに大きな打撃を受け、食料安全保障の確立や自給率向上の実現を阻むことにもなりかねません。TPP IIや日欧・日英EPAなど国際化の進展に伴う国境措置の変化によって、国内農業への影響も懸念されています。また、高齢化が進む生産現場では、若手農業者への支援や新規就農者の確保が課題です。

習田(田植え1校、稲刈り3校)およびバケツ稲の栽培(2校)を実施しました。近年は、管内でも田んぼの手伝いをしたことがない児童が増えているため、農業にふれる一つの場として、この体験学習活動は大きな意味のある機会となっております。少しでも農業の大変さや楽しさを感じてもらい、日頃食べているものを大切にできる大人になってほしいものです。

また、平成30年度から保育所の園児を対象に、さつま芋の定植・収穫を行う体験学習「アグリスクール」という活動を始めています。昨年のアグリスクールの収穫体験でも、子どもたちが大きなさつま芋を見つけては喜び、楽しそうな様子で一生涯懸命に作業を行っていました。収穫後には焼き芋と一緒に食べ、子どもたちの美味しそうに食べる姿を見ることができました。

今後ともJ Aくろべ青壮年部では、食と農にふれる機会を部員一同で協力し合いながら考え、活動を活性化していきたいと考えています。部員数が減少してきていますが、若い農業者にとつての情報交換の場となり、近隣J Aとの交流などを行いながら地域農業が活性化できるよう新たな取り組みを模索していきます。

本年も皆様にとって良き年になりますようご祈念申し上げますとともに、一層のご協力とご鞭撻を願ひし新年の挨拶といたします。



J Aくろべ女性部
部長 高本 一恵

黒部を担う子どもたちへ
「エールを送る」

新年明けましておめでとうございませす。皆様方にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年は、世界中が新型コロナウイルスの影響を受け、日本国内にも新たな生活様式が定着しつつあります。女性部でも感染予防対策に努め、慎重に計画を立てながら活動してまいりました。

南砺市利賀村と黒部市で行われた「シアター・オリンピクス」は、国際的な舞台芸術の祭典で、研修先の利賀村で初めて観たときの感動は忘れられません。前沢ガーデンでの公演日には、女性部から劇団の皆様が黒部の食を振る舞い、「黒部の煮しめがとっても美味しい」と喜んでいただきました。当日披露された演目も素晴らしいものでした。あの夜の月の美しいこと。夜空の月はまるで、私たちとともに演劇を楽しんでるかのようでした。「月は無料で、自分たちは有料で鑑賞していますね」という市長のお言葉が、観客の笑いを誘ったことを覚えています。

11月6日には、「市長と語る会」を開きました。女性部の提言は、東布施地区のバス路線、宇奈月町の用水修理、中山間地域の耕作放棄田対策、有害鳥獣対策についてでした。

特に放棄田については、少子高齢化や担い手不足など多くの課題があります。そこで女性部から、「外国人を受け

入れてはどうか」と提言いたしました。これには課題もありますが、研修期間を設けて勉強してもらい、人手不足を解消することで、黒部市の放棄田をなくせないかとお願いいたしました。市長からも「国際都市をめざす黒部市として、考えていく必要があります」とのお言葉をいただき、女性部員も土地という財産を守る大切さについて話し合いました。中山間地域活性化や持続可能な農村の維持・発展について、富山県新川農林振興センターとの意見交換会もありました。行政には、しっかりと現場視察の実施を願っております。現場100回、現場を見ずして解決や発展はなく、特に人々からの声は大切です。関係機関の方々には知っていただきたいのです。

今後の活動としては、『家の光』の企画「わたしたちの巻きずしレシピコンテスト」と「わたしたちの巻きずし活動コンテンツ」への応募に挑戦いたします。

未来の大事な子どもたちへ。昨年の「農家一泊体験」は実現しませんでした。が、これまでに参加した子たちは元気に頑張っていますか？ 当時を思い出し、泊まった家庭へ遊びに来てくださいな。あなたたちは黒部の大事な宝なのです。今年「農家一泊体験」が無事に行われ、子どもたちと会える日を楽しみに待っています。

どうぞ、皆様の限らない幸せを願って、年頭のご挨拶といたします。



2021年

丑年生まれの方に
今年の抱負を語ってもらいました!

友達の輪を広げる

明けましておめでとうございます。私は、中学校に行って友達をつくるのが楽しみです。理由は、宇奈月の子たちとも友達になりたいからです。友達をたくさんつくって悔いのない中学校生活を送りたいです。



かなづか
金塚 すずさん
(H21年生)
前 沢

「当たり前」に感謝

日々の「当たり前」に感謝。1年前には想像もできなかったコロナ禍。「当たり前」が当たり前ではないということに気付かされました。これからは、日々の「当たり前」に感謝していきたいと思っています。



やまぐち せいいち
山口 清一さん
(S24年生)
萩 生

飛躍の年にしたい

明けましておめでとうございます。2021年は社長としてスタートする船出の年です。公私ともに飛躍の年にしたいと思います。また、家族ともども笑顔があふれる年となるよう頑張りたいと思います。



そうまん じゆんべい
惣万 淳平さん
(S60年生)
生 地

今年も資格取得に挑戦

昨年久しぶりに資格試験に挑戦してみて、記憶力と読解力の低下は否めませんが、とても充実した日々を過ごせました。今年も加齢に負けず、体のメンテナンスもしながら、また新しい資格取得の勉強に励みたいです。



あめたに ゆうこ
鮎谷 祐子さん
(S36年生)
三 日 市



上級生として

明けましておめでとうございます。ぼくは今年6年生になります。下級生のお手本になるよう勉強やスポーツをがんばりたいです。また、来年中学校へ行ったら友達をたくさん作って、部活動も頑張りたいです。



こめや **米屋 有騎**さん
(H21年生)
浦山

マイペースで1年を

明けましておめでとうございます。コロナ禍で迎えた2021年ですが健康に留意して趣味である家庭菜園や習い事を楽しみたいと思います。今年は、さつまいもを植えてみようかな～。



かわばた **川端 順子**さん
(S24年生)
生地

充実した1年に

明けましておめでとうございます。今年の目標は趣味の家庭菜園を楽しみながら1日1日を大切に過ごし、健康第一、息子家族と笑顔が絶えない1年にしたいです。また、年金友の会も楽しみにしています。



まつざわ **松沢美喜子**さん
(S12年生)
村椿

我が子と日々笑顔で

明けましておめでとうございます。おかげ様で4回目の年男を迎えることができました。ありがとうございます。安全第一！健康第一！を心掛け野球好きの子どもたちとともに日々笑顔で過ごしたいと思います。



あさの **朝野 雅之**さん
(S48年生)
石田

希望のある年に

今年は東日本大震災から10年を迎えます。3月には、オリンピックの聖火リレーが福島をスタートし、全国をつなぎます。これまでも、これからも復興に取り組む皆さんにとって、希望のある年になることを祈ります。



うらた **浦田 篤志**さん
(S60年生)
三日市

今年も健康第一に

明けましておめでとうございます。昨年はコロナ禍により暗いニュースが続きましたが、新型コロナウイルスが早く終息することを願いつつ自らの健康を第一とし、楽しい日々を過ごしたいと思っています。



はせがわ **長谷川かつえ**さん
(S12年生)
下立





令和2年産の 黒部米の生育を振り返って

令和2年度の 生育概況

◎育苗期～田植え期

播種の盛期は4月21日頃で前年並みとなりました。苗の生育は概ね順調で、一部では搬出後の低温傾向により無加温育苗での出芽不揃いや、軽度のムレ苗の発生が見られたものの、病害などの発生は少なくなりました。高温登熟を回避し品質の向上・安定を図るために取り組んでいる「5月10日以降の田植え」の実施率は81%となり、田植え時期の盛期は5月12日頃となりました。5月中旬以降の田植えについては、寡照傾向や強風の影響から、田植え後の活着や初期生育がやや停滞する圃場が見られました。

◎分けつ期～出穂期

5月下旬から6月にかけて気温が高くなり、日照時間も多くなつたことから、茎数は多く推移しました。また中干しについては、梅雨入り直後の大雨はあったものの、おおむね適期に実施されたことで十分な土壌硬度が確保されました。幼穂形成期は「てんたかく81」が6月24日頃で、従来の「てんたかく」より4日程度早まり、「コシヒカリ」が7月12日頃で前年並みでした。

◎登熟期～収穫期

出穂期はやや遅くなり、「てんたかく81」が7月19日頃、「コシヒカリ」が8月5日頃（平年：8月2日）になりました。梅雨明け以降は、高温・多照・少雨で推移し、成熟期は「てんたかく81」で8月26日頃となりました。また「コシヒカリ」では、9月8日頃となりました。出穂後のカドミウムの吸収抑制と稲体の活力維持などのために20日間の湛水管理が徹底されたことや、適切な肥培管理などにより、穂数は平年以上に確保されました。

◎収量・品質

1mあたりの籾数がやや過剰になつたものの、登熟期間の日照時間がかかり多く確保されたことで登熟歩合が高くなり、収量は平年よりやや多くなりました。作況指数は、全国99（508kg/10a）、北陸102（531kg/10a）、富山103（535kg/10a）《農家などが使用しているふるい目幅ベース》となり「やや良」となりました。（12月9日公表）

◎まとめ

「コシヒカリ」では、背白・基白粒が登熟初期の高温により平年以上に発生したものの、栽植株数の確保、中干し、穂摘期葉色の維持など、栽培管理の徹底により平年以上の穂数を確保し「穂数型稲」に誘導されました。このため、乳白・心白粒の発生は平年以下に抑制され、一部の圃場ではカメムシの被害による格下げもあつたものの、全体的な品質については平年を上回りました。



令和3年度に向けた水稲技術対策

米政策の見直しやコロナ禍の影響を含めた消費量の減少などにより産地間競争はますます激しくなり、多様な需要に応じた高品質で美味しい黒部米づくりが更に重要となります。事前計画を立て、基本技術の徹底などにより収量・品質の安定向上を図りましょう。

《高温に打ち勝つ黒部米づくり対策》

★主な重点対策

●土づくりの徹底

ケイ酸質資材の施用は、カドミウムの吸収抑制と稲体の活力維持、登熟向上、割籾防止などの効果があり品質の向上につながるため継続的に実施しましょう。また作土層の確保、有機物の施用も積極的にいきましょう。

「カリ」や「鉄」などの目標値を下回る圃場が多いので、しっかりと施用しましょう。

●コシヒカリ偏重の是正

高温登熟に強い「てんこもり」などの導入により、作期・危険分散を図りましょう。

労力・機械施設能力に応じた適期作業が可能な品種構成を検討し、収量・品質の向上へつなげましょう。

●5月15日を中心とした田植えの実施と田植えに合わせた育苗の徹底

出穂後の高温登熟を回避し、黒部米の品質向上のため

めに育苗と田植えは計画的に行いましょう。また老化苗は初期分けつが増えにくいため、計画的な健苗育成を図りましょう。適正な肥量も重要！

〈育苗計画の目安〉

浸種日	4月16日頃
播種日	4月25日頃
田植日	5月15日頃
出穂日	8月4日頃

育苗日数は20日間を目安に、ハウス内温度に十分気を付けましょう（搬出直後から換気を！）。

栽植密度と植付深度も初期生育などに影響があるため、適切な植付けを徹底しましょう。

●生育に応じた水管理や基本技術の徹底

〈水管理〉溝切り・中干しの徹底（田植え後4週間までに実施）および生育に応じた水管理にて収量・品質の向上を図りましょう。出

穂後20日間の湛水管理を今年度も徹底して下さい。

〈穗肥・病害虫防除〉生育状況を確認し、穗肥を実施しましょう。また基肥一発肥料を使用している場合でも必要であれば追加穂肥を出穂3日前までに実施し、品質の向上を図りましょう。

苗箱施薬など予防剤の適切な施用による病害虫防除と、生育に応じた適期防除の徹底で収量・品質を高めましょう。

●適切な管理の徹底

〈圃場〉雑草の放置は減収の原因となるため、適期の除草剤散布と水管理、防除を徹底しましょう。また圃場内に漏生苗などによる異品種、異茎が発生していれば必ず抜き取りましょう。

〈畦畔など〉斑点米カメムシ類の発生・増殖しにくい環境づくりのため、春先からの除草対策を行いましょう（下図）。

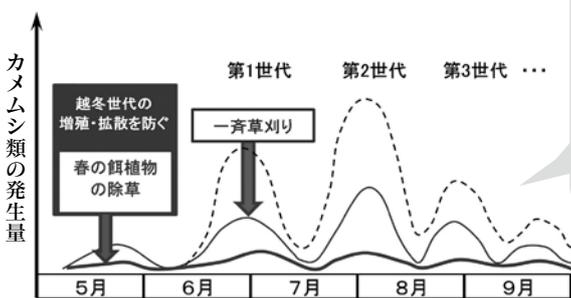
〈機械〉複数の品種を作付けされる場合は、コンバインや乾燥機など機械の清掃をその都度徹底し行いましょう。

●「安全・安心」な米づくり

GAPや生産履歴記帳をしっかりと行い、生産から出荷までの作業工程を管理点検し、農産物の安全性や品質を確保し、環境保全や労働安全性についても点検しましょう。農薬の使用量の低減や化学肥料の使用量の適正化に取り組みましょう。

各技術対策の詳細は「農作業特報」や「営農指導員の巡回指導」などに行います。

図 カメムシ類の発生活長



春先からの除草対策により、初期のカメムシ発生量を小さくすることで、以後も発生量を抑えられる！



子どもたちと楽しく交流

村椿支部 しめ飾りづくり

今月の
表紙

JAくろべ女性部村椿支部は12月16日、飯沢公民館でしめ飾りづくりを行い、部員23人と村椿保育所の年長児16人が参加しました。

当日は、魚津市で長年しめ縄づくりを指導されている牧富貴子氏を講師に迎え、束にした稲わらを編み込んで縄にする作業を部員と園児が一緒に行いました。講師によるお手本を参考にしながら、組み合わせた縄を華やかな扇や水引細工などで装飾し、正月にふさわしいしめ飾りに仕上げました。

参加した部員は、「元気で可愛い子どもたちと交流して、とてもリラックスできた。稲わらを扱うのは難しかったが、手づくりの飾りで新年を迎えるのが楽しみ」と笑顔で話していました。



子どもたちと縄づくり



華やかなしめ飾りが完成

結果を分析し次につなげる

令和3年産「富富富」生産者募集



2年産の各項目の数値などを確認

黒部市民会館で12月4日、令和2年産「富富富」栽培研修会および令和3年産「富富富」生産者募集にかかる説明会が開かれ、生産者など48人が参加しました。

栽培研修会では、2年産「富富富」の生育や収量・品質のデータを振り返り、栽培技術の実施状況や次年度に向けた対策について確認しました。続いて行われた3年産「富富富」生産者募集にかかる説明会では、応募基準や栽培するうえで求められるルールについて、県の担当者から説明がありました。

参加した生産者は、2年産米の栽培結果を踏まえた3年産の栽培方法や出荷方法の変更点などについて質問を交えながら確認しました。



広報誌みずほの写真はホームページでも見ることができます！

常に防犯意識を持って対応

生地支店 防犯訓練

JAくろべ生地支店では12月9日、職員の防犯意識の高揚を図ろうと、黒部警察署員の協力のもと防犯訓練が行われました。

この日行われた強盗模擬訓練では、店内へ押し入って現金を要求する犯人への対応を実践し、駆けつけた警察官に犯人の特徴や現場の状況などを説明しました。また、高額の送金を求める高齢者を想定した「振り込め詐欺」の模擬訓練も行い、窓口係によるアンケートなどを活用した聞き取りや管理職の対応について確認しました。

訓練後には警察署員から講評があり、職員がとった対応の良かった点や改善点などの指導を受けました。参加した職員は、非常時における支店内での役割分担や冷静な状況判断の大切さを再確認しました。



状況に応じて冷静に行動



天秤座 9/23～10/23 2月の運勢

【全体運】服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高めに設定しましょう

【健康運】血行を良くして。体の不調が解消へ

【幸運の食べ物】カラシナ

これからの医療に役立てて

病院へ寄付金を贈呈



寄付金を手渡す細野常務理事（右から2番目）

黒部市農業再生協議会は12月24日、黒部市民病院を訪れ、寄付金の贈呈を行いました。

この寄付金は、11月に同協議会主催で行われた道の駅「KOKOくろべ」直売所開業イベント「秋の収穫祭」の際に集まった出店料の全額で、当JAの細野義隆常務理事から同病院関係者へ手渡されました。今回贈呈された寄付金は、新型コロナウイルス感染症対策の義援金として地域の医療に役立てられる予定です。

新年を明るく迎えよう

第4回JAくろべ女性大学

女性部



考えながら楽しく作りました

第4回JAくろべ女性大学では12月25日、フラワーアレンジメント教室を行い、新型コロナウイルス対策のため人数を限定して22人が参加しました。

教室で有限会社沢井生花店（魚津市）のスタッフを講師に招き、「生け花のフラワーアレンジメント」を制作しました。講師からアドバイスを受けながら、シンビジウム（愛子様）やピンポン菊など8種類の花をバランス良く飾り付けました。

参加した学級生は、「とても華やかなアレンジメントになったので、家のどこに飾るか今から楽しみ」と話していました。

便利機能で楽しみを増やそう

スマホ体験教室

当JA本店で12月8日、JA利用者を対象とした「スマホ体験教室」が開かれました。

当日は、ソフトバンク株式会社のスマートフォンアドバイザーを講師に迎え、カメラや地図など基本機能を実際に体験しながら各操作の説明がありました。また、生活をより便利にする機能として、スマートフォンによるキャッシュレス決済やJA利用者向けの「JAバンクアプリ」なども紹介されました。

参加者は、「実際に体験してみて、もっとスマホを活用してみたくなった」と話していました。



カメラ機能の楽しみ方を体験

りんごの甘みがたっぷり

黒部産りんごの加工

黒部市果樹振興会は12月15日、市内で収穫されたりんご約2tをなかひら農場（長野県下伊那郡松川町）へ持ち込み、1,488本のりんごジュース（1,000ml入り）に加工しました。

平成25年から始まったこの取り組みは、規格外のリんごの有効活用と会員の販売力向上を目的に毎年行われています。今回できあがった果汁100%のりんごジュースは、「くろべのりんごジュース」として各生産者の直売所やアグリプラザ東で販売されています。



りんご果汁100%の「くろべのりんごジュース」



カブと生ザケの グリルサラダ



仕上げに酢を加え、さっぱりとした後味に。

■材料 (4人分)

- カブ 2個 (280g)
- カリフラワー 大1/2個 (160g)
- ブロッコリー 2/3個 (160g)
- ミニトマト 8個 (120g)
- 生ザケ 3切れ
- A (
 - 塩 小さじ2/3
 - コショウ 少々
 - 酢 大さじ2
 - オリーブオイル 大さじ3
 - 塩 小さじ1/3
 - コショウ 少々

■作り方

- ①カブは茎を3cm残して葉を切り落とす。根は縦6等分のくし形に切る。カリフラワー、ブロッコリーはそれぞれ小房に切り分けてから、縦半分に切る。
- ②サケは1切れを4等分に切り、両面に塩・コショウをふる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、カブ、カリフラワー、ブロッコリー、ミニトマトを順に炒め、大きめのボウルに移し入れる。
- ④フライパンにサケを並べ入れ、中火で両面をよく焼き、③のボウルに入れる。Aを加えて混ぜる。

◇行事予定◇ 1月下旬~2月中旬

1月

22 (金)	27 (水) 定例理事会
23 (土)	28 (木)
24 (日) 住宅ローン相談会	29 (金)
25 (月)	30 (土)
26 (火)	31 (日)

2月

1 (月)	11 (木)
2 (火)	12 (金)
3 (水)	13 (土)
4 (木)	14 (日)
5 (金)	15 (月) ファミリー活動 (~22日)
	16 (火)
	17 (水)
6 (土)	18 (木)
7 (日)	19 (金)
8 (月)	20 (土)
9 (火)	21 (日)
10 (水)	22 (月)

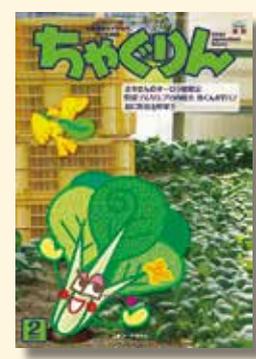
『家の光』『ちゃぐりん』 2月号の読みどころ

● お申し込み・問い合わせ ●
お近くの営農支援センターまで



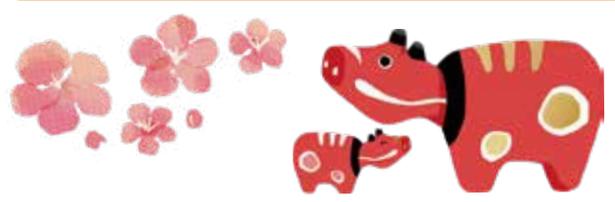
『家の光』
〈特集〉
・天ぶら界の巨匠に教わる
極上の野菜天ぶら
・ラクラク持ち運び術

2月号 定価629円 (税込)



『ちゃぐりん』
・金本さんの
オーロラ観察記
・庭に野鳥を呼ぼう

2月号 定価492円 (税込)



ベツタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ミツバ

～和食に欠かせない日本のハーブ～

ミツバのプロフィール

- 【分類】セリ科ミツバ属
- 【原産地】東アジア
- 【おいしい時期(旬)】冬春(12～4月ごろ)
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、クリプトネン、ミツバエンなど

見分け方

葉が鮮やかな緑色で香りが強い
葉、茎とも張りがあってみずみずしい

茎にツヤがあるかどうか
もポイント!

NG
葉が黄色がかったり、
茎が半透明になっていたりすると
鮮度が落ちているのでNG



保存方法

3～4日以内に使い切ろう!
乾燥すると香りや風味が落ちるよ

新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止のため新聞紙は軽く湿らせるか、根の部分を湿らせたキッチンペーパーを巻いておくと良い



適当な長さで切って、湿らせたキッチンペーパーを敷いた保存容器に入れる

半量に料理に添えることができ便利

ミツバの子カラ

カリウム

高血圧予防に良いとされるカリウムも多く含む

抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富

β-カロテン

おむたしやあえ物などにする、効率良くたくさん食べられるよ

クリプトネン (香り成分)

クリプトネンやミツバエンなどの爽やかな香りは、ストレスをリラックスさせる作用あり

- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- がん予防
- 期待される効果
- 抗酸化予防
- ストレス緩和
- 風邪予防

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

糸ミツバ/切りミツバ

生のまま吸い物や茶わん蒸しなどに散らして風味付けに

ゆでる場合は香りが飛ぶないように、熱湯に軽くぐらさせる程度に



天ぷらやかき揚げにしても香り豊かで美味

根ミツバ

食感がしっかりしているのので、しゃつとゆでておむたしやあえ物、卵とじなどにするのがお薦め



ミツバのいろいろ

糸ミツバ

「青ミツバ」とも呼ばれ、多くが水耕栽培で育てられて、周年出荷の水耕栽培されたものはほぼ全て根元にスポンジが付いている。根元まで日光に当てるため根も青く、香りも豊かなおむたし物や林、茶わん蒸しなどの彩りに



根ミツバ

畑などで日光に当てないよう土を寄せて軟自栽培している。茎は白くため糸ミツバより風味が強く、歯応えがあるおむたしやあえ物などにするのシャキシャキした食感が楽しめる。3～4月ごろが旬



切りミツバ

根株をハウスなどで日光に当てず軟自栽培し収穫時に根元をカットして10cmの茎は白く、柔らかく、優しい食感と上品な香りが持ち味のおむたし物やお正月の雑煮などに幅広く使われる。12～2月が旬



天然物

山などに自生しているミツバは糸ミツバや根ミツバとは雰囲気まったく違う。葉が大きく、茎もしっかりといて風味がより強い



フキやワラビなどと
共に山菜採りで
収穫できる!

ミツバのじミツ

1本の茎に複数の葉が付いているのが特徴
セリ科ミツバ属の多年草



歴史

原産地
日本
中国など

日本での栽培は江戸時代になってから

天然物のミツバは、若く柔らかい葉茎を伸ばす3月ごろから初夏にかけてが旬。天然物は香りが良く、シャキシャキとした食感が楽しめる

『農業全書』(1679年)
栽培法や簡単な食べ方
『大和本草』(1704年)
イラストが描かれている



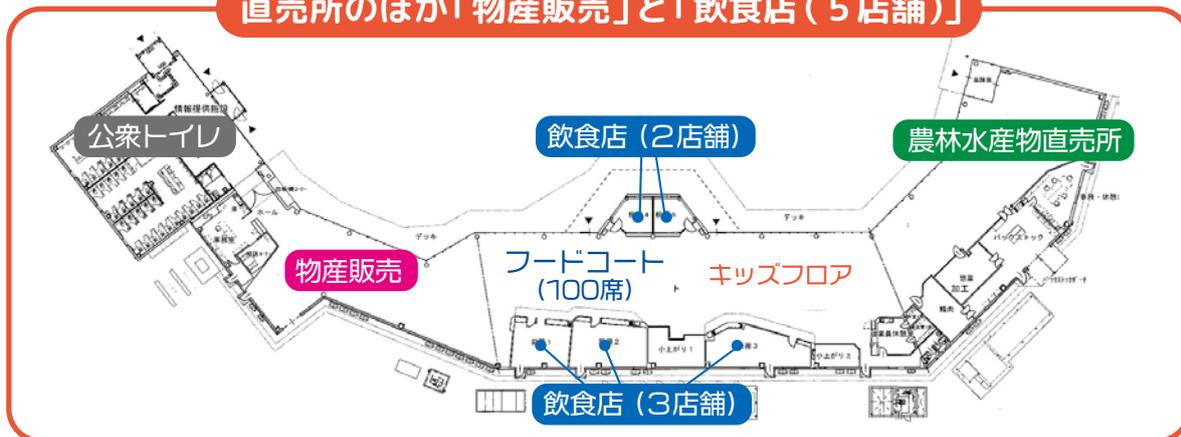
軟化栽培は江戸時代から行われていた。日光栽培による糸ミツバ(青ミツバ)の栽培も明治時代以前に西日本で行われていた



直売所だけじゃない、道の駅「KOKOくろべ」の魅力！

県内随一のスケールで、野外には緑豊かな樹木と水辺、子どもたちが遊べる遊具なども備えた道の駅「KOKOくろべ」。今回は、「道の駅ができることは知っているけれど、あまり詳しく知らない」という皆様に、直売所を含めた全体の施設を以下の平面図で説明します。

直売所のほか「物産販売」と「飲食店（5店舗）」



「黒部・富山の特産お土産」と「絶品グルメの飲食店」が集結！

施設には、「農林水産物直売所」のほか、黒部・富山の特産お土産などを販売する「物産販売」が1店舗、黒部ならではの絶品グルメを提供する「飲食店」が5店舗、計6店舗が出店予定です。

この度、出店者を募集したところ、それぞれ「物産販売」に2店舗、「飲食店」に8店舗の応募があり、今後、審査を経て内定するそうです。どんなお店が入るのか今から楽しみです！

〈出荷者登録募集中！〉

自慢の野菜を「KOKOくろべ直売所」で販売しませんか？登録いただいた皆様には「マニュアル配布」や「講習会案内」を優先して行う予定です。是非、「出荷者登録」をお願いします。



〈出荷者登録・お問い合わせ〉販売企画課（営農センター内） ☎52-5615 FAX：52-5710

黒部名水糲みそ注文受付中！

JAくろべ大布施味噌加工場では、黒部の名水と黒部米コシヒカリ、地場産大豆（エンレイ）を使い、化学調味料や合成保存料など一切使用しない風味豊かな「黒部名水糲みそ」の委託加工を受け付けています。

〈製品価格〉※塩分17%

★10kg…3,770円(税込)

★15kg…5,500円(税込)

〆切：2月末日



☆受注生産のため、減塩（塩分13%）・糲多め（塩分15%）も選択できます。

☆原料をお持ち込みになる場合は値引きになりますのでお気軽にご相談ください。

※加工は(有)グリーンパワーくろべが行っております。初めて当JAの口座より代金の引き落としを希望される方は口座振替依頼書の提出をお願いします。

JAくろべ大布施味噌加工場 TEL・FAX 54-2995



水瓶座 1/20～2/18 2月の運勢

【全体運】運勢は大きく活性化中。パッドハブニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解

【健康運】根を詰め過ぎないように。休憩も大切

【幸運の食べ物】フキノとう

「人生100年時代の整形外科」

厚生連滑川病院 整形外科診療部長 はやし ひろし 林 博志

最近では80歳でも元気で活発な方が増えてきました。実際、2019年の日本人の平均寿命は女性87.45歳で世界2位、男性は81.41歳で世界3位です。世界1位ではなく残念ですが、依然として右肩上がり、まだ伸び続けています。整形外科に来られる患者さんと寿命についての会話になることもありますが、患者さんご自身が100歳まで生きると自覚している方はあまりいないようです。でも現実には100歳まで生きる方もどんどん増えていきます。



寿命が延びる要因は、社会の公衆衛生状態や栄養が良くなったこと、医療の進歩や教育レベルの向上などが考えられています。一方、死亡の三大疾患として、悪性新生物・心臓血管疾患・脳血管疾患が言われています。これらの疾患は遺伝や日常生活習慣によるものです。医療の進歩でこれら疾患によっては早期発見での完治、そして多くは進行や悪化を遅らせることができているようです。我々の扱う整形外科分野を見てみると、骨や関節などの運動器は日常使用による消耗品的な側面があります。この点については、いくら医療が進んだからといっても限界があります。薬やリハビリなど保存的な治療では根本的な解決にならず、人生が長くなる分、運動器の問題で体の痛みや活動制限を来して困る方が多くなるのではないのでしょうか。運動器の疾患それぞれに応じて適切な手術を適切なタイミングで行うことが最も大切です。

手術方法は日々進歩しています。脊椎ならば身体への侵襲が少ない鏡視下手術、また脊椎の固定術に使うインプラントも患者さんに優しく、術者に使いやすいものに日々改良され続けています。また、膝や股関節が消耗して自分の関節・骨ではどうにもならない方には、人工関節置換手術が勧められます。これら人工関節に用いるインプラントも、改良が続けられており高耐久性になってきています。そのインプラントも正確に設置しなければ長くは持ちません。設置に問題があると、無理なストレスが生じるため早期のゆるみや破綻につながります。正確な設置、これは術者の技術によるところが大きいのですが、最近ではナビゲーションシステムやロボット手術などインプラント設置の正確性を高めるツールが開発されています。かなり高額な備品なので以前は高度医療レベルの病院でしか使えませんでした。最近では一般病院にも裾野が広がってきているようです。

寿命が延びると、高齢の方の手術がさらに多くなるのは間違いありません。さらに手術を受けた後、術後の人生が長くなることとなります。例えば70歳くらいで人工膝関節手術を受ける方については、今までは長くともおよそ80代後半までの寿命を考慮し、およそ15年間緩まず機能してくれれば良しとしてきました。しかし昨今言われている「人生100年時代」を見据えると、自力で動けるであろう90代後半までのおよそ30年の使用に耐えうる人工関節置換手術が望まれる時代となってきたように思います。

安心して100歳まで生きられるよう、さらなる進歩と努力が必要です。





手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

グーパーで頭の体操と血の巡りを促進

厳しい寒さと運動不足で血行不良になりがちなこの時期は、そのことよってさらに体が冷えてしまうという悪循環を起こしやすいものです。

今回は、頭の体操も一緒に行いながら、楽しくできる血行促進体操を紹介します。体操をする際は、鏡の前で行うことをお勧めします。両手が真上に伸びているか、背骨が曲がっていないか、チェックしましょう。

2秒間で伸ばし、2秒間で曲げるくらいのゆっくりしたペースで繰り返し、30秒ほど行いましょう。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さ、できる範囲で構いません。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

動きに合わせてグーパー



(1) 両肩の位置で右手はグー、左手はパーで構えます。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



(2) 次に両腕を前に伸ばし、右手はパー、左手はグーにします。



(3) 両肩の位置に戻します。そのとき元の構えと同じで、右手はグー、左手はパーです。



(4) 腕を真っすぐ上へ伸ばして、右手はパー、左手はグーにします。逆の動きで(1)に戻り、(1)～(4)を繰り返します。

ポイント

動かすときには反動はつけないで、声を出しながら行うとフレキシブルにもなりお勧めです。

応用

グーとパーを入れ替え、右手はパー、左手はグーで同じようにやってみましょう。



季節の室礼 (しつらい)

和文化講師 ● 滝井ひかる

節分

知っていますか？本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日は、全て季節の分かれ目である「節分」です。立春を1年の始めとする考えから、春の節分に悪い気をはらい無病息災を願うようになりました。

鬼は病や災いの象徴。悪い方角の鬼門(丑寅＝うしとら)にいるとされているため、牛の角とトラの牙を持つキャラクターで描かれています。とら柄のパンツをはいているのもそのイメージからでしょう。

「魔」を「滅」するために「豆」まきをします。鬼は日没後現れるので、豆まきは夜にしましょう。鬼を「射る」と掛けて「炒(い)った」豆を、部屋の奥や上の階からまき、最後は玄関で

外に向かってまき鬼を追い出します。まき終わったら、「年取り豆」といって年齢プラス1個の豆をいただきます。

鬼の苦手な物はトゲトゲしたヒイラギの葉、イワシの臭い、豆殻の音、サンショウの当たり棒(すりこ木)。ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「焼いかかし」と豆殻の束を戸口に供えると、鬼が入ってこないといわれています。

木や塗り物の升に豆を入れて、ヒイラギやカタクチイワシ、当たり棒や鬼のお面で室礼飾りを楽しみましょう。翌日の立春になったら、鬼のお面をおたふくのお面に、ヒイラギ「柵」をツバキ「椿」にチェンジ。「鬼は外、福は内」で冬から春になります。



※12月25日開催の定例理事会は2月号の理事会だよりで報告します。

みずほ文芸

短歌

上田洋一 選

秋晴れに市歌や校歌に歌われて
 劔・立山借景となる
 コスモスの絵手紙三枚届きたり
 深まりてゆくそれぞれ秋
 熊笹の一葉一葉を光らせて
 高原の風吹き渡るなり
 紅葉の映る水面を笠舟が
 気ままの旅へ出かけてゆけり
 立山に初雪のあり 里山も
 紅葉いそぐか夕陽吸い込み
 松と椿あしらす袖に手を通し
 鏡の前にてポーズ取りたり
 おみくじを「くじ引き」と言う子がありて
 親がたしなめ通り過ぎゆく
 荘厳なこしの三山より昇る
 初日拝めばはるか日本海

俳句

石田阿畏子 選

筆跡に言霊ありぬ賀状かな
 あらたまの海見に出でし朝かな
 産土に普段のままの初詣
 雲ながれ会ひたしと書く年賀状
 ふるさとの山まなかひに独楽を打つ
 船室の小さき聖樹を灯しけり
 左義長の崩れ舞ひ立つ灰神楽
 大社への敬老パスの初電車
 初暦日々安らかにありたしと
 共白髪この世に感謝初読経
 曇り日の潮の香つよし鳥松松

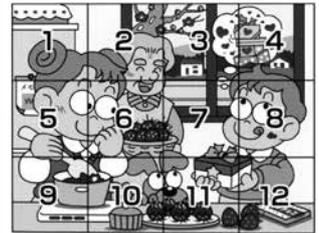
選者詠

桶屋 尚生
 木野本 靖子
 日比野 勝
 斉藤 和子
 村椿 悦子
 松本みず代
 岸下 庄二
 小林 一深
 丸田美恵子
 角井 孝通
 石田阿畏子

送付先 JAくろへ総務課
 送付期 一月末日必着
 俳句短歌募集します。テーマは自由です。
 応募作品は一人につき三つまで（掲載は一つ）。

まちがいさがし

※締切 1月末日



右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。
 間違っている部分を右横の枠内の数字で探しましょう。

【前回のクロスワードの答え】
 カドマツ

《年始特別企画》

正解者の中から抽選で3名の方に
 「即席べったら漬の素」を
 プレゼントいたします！



ベジレンド
 即席べったら漬の素
 内容量：90g (30g × 3袋)

切った大根を漬けるだけで、
 麴の香り豊かなべったら漬に
 仕上がります♪

☆「みずほ」2020年11月号での紹介商品です

①住所②氏名③答え④本誌に関するご意見をお書きのうえ、ハガキ、FAX、支店窓口でご応募ください。

【あて先】〒938-0042 黒部市天神新210-1
 JAくろへ総務課行 FAX 54-4334

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もJAくろべと広報誌「みずほ」をどうぞよろしくお願ひいたします。

皆さんは、十二支の漢字を不思議に思ったことはないでしょうか。本来12個の漢字は時や方位などを表し、より覚えやすいように後から動物を当てはめたとされています。今年の「丑（うし）」も、もともと漢字自体に「牛」の意味はなかったそうです。身近なものでも、実はまだ知らないことがたくさんあるのかもしれないね。〈MIZU〉

2021年（令和3年）カレンダーの祝日変更について

JAくろべでは、組合員の皆様へ壁掛けカレンダーの配布を行っております。2021年分のカレンダーは11月1日時点で作成しておりましたが、2020年12月4日に公布された「令和三年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会特別措置法」に基づき、一部の祝日・休日が下記のとおり変更となりましたのでお知らせいたします。

大変恐れ入りますが、当JAカレンダー（2021年分）をご利用の方におかれましては、くれぐれもお間違えのないようご注意ください。

祝日の名称	公布前〈カレンダー上〉※	公布後〈正〉
海の日	7月19日(月)	7月22日(木)
スポーツの日	10月11日(月)	7月23日(金)
山の日	8月11日(水)	8月8日(日) 振替休日：8月9日(月)

※公布前の日付については、平日となります。

各種お問い合わせ先

通帳・キャッシュカードを紛失したとき

平日営業時間中 口座開設店へお申し出ください。
夜間・休日受付 ☎0120-794-551 失くしたら ここへ一番

事故が起きてしまったとき

平日営業時間中 ☎54-0523 (共済課)
24時間・年中無休 ☎0120-258-931 ジコはクミアイ
レッカーロードサービス ☎0120-063-931 レッカーロードサービス クミアイ

建物被害・入院など万が一のことがあったとき

平日営業時間中 JA共済加入契約店へ
お申し出ください。

LPガスのお問い合わせ

平日営業時間中 ☎54-0314 (資材課)
緊急時、土日祝日も対応します。

灯油などの配達のことなら

JAくろベサービス(株)「カーポート宇奈月」
☎65-1068

お車のことなら

JAくろベサービス(株)「カーピット」
平日営業時間中 ☎54-0444

葬祭・法事に関すること

カトレアホールやすらぎ
24時間・年中無休 ☎52-4900
☎0120-53-0983
JAくろベ興産(株) ☎57-0205

JAくろべ大布施味噌加工場

期間【1月～3月】 ☎54-2995
(有)グリーンパワーくろべ ☎52-5615