

ふくふる

SNS・cookpadで
旬な情報を
投稿しています。



Instagram



Facebook



cookpad



ふくいでがんばる 生産者

かみなか農楽舎 研修生
播磨 彩花さん

◆附議事項◆

- 第1号議案 8号線給油所の閉店について
 - 第2号議案 もぎたて館の閉店について
 - 第3号議案 固定資産の処分(旧JA福井市南部本所)について
 - 第4号議案 職制規程(機構図)及び就業規則(別表)の一部変更について
 - 第5号議案 個人情報保護方針の一部変更について
 - 第6号議案 個人情報保護法等に基づく公表事項等の一部変更について
 - 第7号議案 個人情報取扱規程の一部変更について
 - 第8号議案 特定個人情報取扱規程の一部変更について
 - 第9号議案 理事との利益相反取引(貸出)について
- 上記附議事項は可決承認されました。

◆協議事項◆

- 第1号議案 理事と監事の意見交換会について
 - 第2号議案 令和4年度上半期仮決算棚卸監事監査の報告について
 - 第3号議案 監事監査規程の変更について
 - 第4号議案 監事会規則の変更について
- 上記協議事項は可決承認されました。

Contents

No.032 2022.12

- 02 ふくいがんばる生産者
かみなか農楽舎 研修生
播磨彩花さん
- 04 スマホでますます便利に♪
JAバンクのオンラインサービス
- 06 あぐラジ放送中!
- 07 青壮年部・女性部活動
- 09 今月のトピックス
- 13 健康ライフ・県からのお知らせ
- 14 家庭菜園・ふくメール
- 15 クロスワード・今月のレシピ

表紙紹介

かみなか農楽舎 研修生

はりま あやか

播磨 彩花 さん (若狭町安賀里)

関西からやってきた播磨さんは、かみなか農楽舎で2年目を迎えた研修生です。
福井での暮らしの中で「人が食べるものを作る」農の営みに魅力を感じ、来春に独立を計画中です。



自分で育てた作物が 誰かの体の一部となり エネルギーになる喜び

失敗も学びにしたい 研修生だからできること

ミディトマトのハウスの中で玉の良し悪しを見極める播磨さん。その表情はとても2年目とは思えない頼もしさがうかがえます。「1年目は先輩と一緒に実践して覚える方式で、メモを取りながら頭と体で進めました」。学校の遠足や大学の実践講座で訪れた学生たちを前に話をするのも。普段の農作業に加えて来訪者に向けた講座準備、そして自身の栽培の勉強など密度の高い毎日を送っています。



根源的な働き方に惹かれ IT企業から農の世界へ

播磨さんは実家が農家でもなく農業専門の学校に通っていたわけでもありません。大阪のIT企業でウェブエンジニアとして働く女性でした。キーボードを打つ毎日にもふと疑問を抱き「もっとほかの世界があるのでは？」と思い巡って行き着いたのが農業。就農マツチングセミナーで経験したお茶農家のアルバイトで「田舎に住み農業をして生きていきたい」という気持ちが強くなり、海水浴や釣りをしに両親と来ていた若狭町に「かみなか農楽舎」があることを知ったそうです。ですが「地元ではないし、たった2年間の学びで農業ができるか自信もなく不安も。20代の2年間で預けてよいかという自分自身との葛藤もありました」と当時の気持ちを正直に話す播磨さん。それでも進んだのは「食べ物を作るといって根源的な働き方に強く惹かれ、食糧生産は何ものにも代えがたい力になる、と思ったから」。若狭町にきた播磨さんには憧れではなく農で生きていく覚悟が芽生えていました。

山も海もある地域 若狭の農生活が楽しい

来年の独立に向けて収量と利益率が高いものを考えて選んだのがミディトマト



です。「栽培経験があることと自分の眼と手が行き届く範囲でできること」が決定理由。町内で園芸ハウスを借り受け、経営計画を立て準備中です。

「女性ひとりでは無理だ、と言われることも多いけれど、それを払拭したい。ここでの生活は面白いですし不自由はありません」。農村暮らしに自分らしさを見つけて花を咲かせる前向きな播磨さんでした。

かみなか農楽舎 <https://nouson-kaminaka.com/>

福井県三方上中郡若狭町安賀里74-1-1 TEL (0770)62-2125

ここでは農業未経験でも住みながら農業のノウハウを学ぶことができます。県外から就農を目指し、今では独立して県内で活躍する方も多くいます。

知っ得

スマホでますます便利に♪

JAバンクの オンラインサービス

「ネットバンクってなんだろう?」「JAバンクアプリって何に使えるの?」そもそもこんな疑問をお持ちの方。
「難しそう」「スマホを落としたらどうなるんだろう」と、漠然とした不安をお持ちの方。

今回で紹介するインターネットを介した金融取引サービスでは、窓口やATMに行かなくても、パソコンやスマホから、いつでも残高照会や振込みなどのサービスを利用することができます。※ご利用開始時にキャッシュカードが必要です。



Step1 JAバンクアプリ

1

いつでも残高や
積立状況を
確認できる



GOOD DESIGN AWARD
2021年度受賞

2

通帳の代わりに利用できて便利
11/29よりアプリ内から
「通帳レス口座」に切替できます

- 紛失・盗難のリスクなし
- 紙資源節約で環境にやさしくエコ
- 入出金明細が10年間分照会可能



©よりぞう



JAバンクアプリのダウンロードはこちら

【お問合せはこちら】

平日9:00~21:00/土日祝9:00~17:00

※1/1は終日受付しておりません。

※緊急時のサービス利用停止は、24時間365日受け付けています。

フリーダイヤル: 0120-058-098

メール: bankap-ja-helpdesk@dream.com





Step2 JAネットバンク

1

支払い忘れも安心
振込・税金・各種料金の
払込みができる
振込手数料もお得



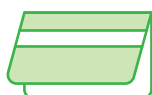
2

各種ローンの
一部繰上返済ができる
繰上返済手数料は無料



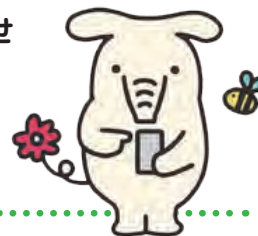
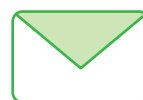
3

窓口時間外でも
定期貯金の口座開設・
預入・解約等ができる



4

入金タイミングを見逃さない
振込入金・口座振替・
残高不足を
メールでお知らせ



5

カードローンの
借入・返済・契約内容の
照会ができる



JAネットバンクのお申込みはこちら

【お問合せはこちら】

平日9:00～21:00/土日祝9:00～17:00

※1/1は終日受付しておりません。

※緊急時のサービス利用停止は、24時間365日受け付けています。

フリーダイヤル：0120-058-098 メール：ja-helpdesk@dream.com

※65歳以上の方は、窓口でのお手続きが必要です。



Step3 キャッシュレス決済



決済アプリのダウンロードはこちらから



メルペイ



PayPay



ファミペイ

JAバンク口座から即時チャージ
QRコード決済残高への事前チャージで
スピーディーにお買い物ができる♪



キャッシュレス決済アプリを開き、銀行口座登録画面で「JAバンク」
または「JA福井県」を選択し、登録手続きを行ってください。



農業を意味する「アグリカルチャー」と
「ラジオ」を合わせて「あぐらじ」

FBCラジオで放送中!

農畜産物やJAの魅力ある“あぐり”情報をお届けします。

10月11日 越前しょうが・刀根早生柿



ジンジャーガールズ部会の角野淑枝部会長(左から3番目)とJA福井基幹支店経済部生活指導課の柳澤昌代課長(左から2番目)



電話出演

【刀根早生柿】JA敦賀美方基幹支店営農部営農指導課の青池佳宜課長

10月25日 JA直売所「旬・ときめき広場」



JA農産物直売所「旬・ときめき広場」の馬野昌幸店長が出演



店内をぐるりと回りながら直売所の魅力を伝えていました

第2・第4火曜日「良ーいドン!!!」の中で放送(AM10:35~10:50)
聴き逃した方は、スマートフォンやパソコンで聴ける
無料のサービス『radiko(ラジコ)』をご利用ください。
(1週間以内に放送された番組が聴けます)



『家の光』1月号のご案内

特集① どうする、どうしてる?
コロナ時代の冠婚葬祭

特集② 「低栄養」を防ぐ 高たんぱくレシピ

第1別冊付録 筆ペンでかく プチイラスト&ゆる文字

第2別冊付録 2023わたしノート 賢くつなごう
相続虎の巻

読者特典!

**YouTubeでの
動画配信がますますパワーアップ!**



誌面に掲載の二次元
コードを読み取って
お楽しみください!

お申し込みは、お近くの支店までお問い合わせください



JAまつりで農産物販売 若狭青壮年部

JAまつりの青壮年部ブースの様子



10月29日と30日に開催した「JA福井県若狭まつり」で、若狭青壮年部のメンバーが農産物の販売を行いました。りんごやみかん、シャインマスカットなど今が旬の果物から、秋の味覚である松茸など販売。お買い得価格で並ぶ新鮮な農産物に、多くの来場者が足を止めて買い物を楽しんでいました。

3年振りに開催となった若狭地区でのJAまつり。青壮年部メンバーも消費者と直にふれあい、楽しみながらまつりに参加していました。

若狭青壮年部で仲間作り！

青壮年部に興味のある方！なんでもお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 小浜支店 営農経済課 ☎0770-56-5033



女性大学きらり 「産地なるほどツアー」開催！！

JA女性部テラル支部では、10月24日に女性大学きらり「産地なるほどツアー」を開催しました。道の駅「越前おおの 荒島の郷」を訪問し、地元野菜や加工品等を販売する「産直の会」会長の山村福和氏を講師として同会の概要や活動、一押し商品の開発といった課題の説明を受けました。参加者からはPOP案など、消費者の立場ならではの意見が次々と出ていました。

女性大学きらりは年間を通じて様々な講座を実施しています。みなさんも一緒に参加してみませんか？



テラル支部メンバー募集中！

一緒に活動できるメンバーを募集中！管内にお住まいの女性ならどなたでも参加でき、おひとりはもちろん、お友達を誘っての参加も大歓迎です！

【お問い合わせ】 奥越基幹支店 経済課
☎0779-65-8893



産地なるほどツアーの様子

JAファーマーズマーケットでお買い物をして
福井の旨いを当てよう!

期間中、何回でも
応募できます!

GoTo. 直売所

地元の新鮮・とれたて食材が大集合!

キャンペーン

応募期間 2022年 11月1日(火)~12月30日(金)

5名様



1等 若狭牛
シャトーブリアン
1kg

30名様



2等 奥越産里芋
300g×5袋セット

65名様



3等 いちほまれ
せんべい
3袋セット

応募方法

期間中、県直売所13店舗でお買い物されたレシート合計1,500円(税込)以上を専用応募用紙に貼り付け必要事項をご記入のうえ、直売所内の専用応募箱にご投函ください。ウェブでの応募の場合は、QRコードをまたはアドレスを入力して応募サイトから応募ください。条件を満たすレシートを写真撮影しアップロードして、必要事項をご入力の上応募ボタンをクリック。抽選で豪華賞品をプレゼント。

抽選 当選発表

2023年1月下旬頃、厳正なる抽選を行い当選者に賞品を送付。賞品の発送をもって当選の発表にかえさせていただきます。

WEB
応募サイトは
コチラから



<https://fukui-tyokubaijo.com/cp/>

喜ね舎愛菜館

福井市河堤町9字10-1
☎0776-52-8311
営業時間/8:30~18:00
定休日/年末年始

まきたて館

福井市大土呂町20-6
☎0776-38-3580
営業時間/9:00~17:00
定休日/水曜日

れんげの里

医大前店
Lpa店

坂井市丸岡町新堀鹿3丁目148 ☎0776-97-8161
営業時間/9:00~17:00 定休日/不定休
福井市大和田2丁目1212(エルパ)内 ☎0776-50-2663
営業時間/10:00~20:00 定休日/不定休

きらり丘

あわら市牛山25-56
☎0776-78-6020
営業時間/9:00~17:00
定休日/第3水曜日

ゆりいし

坂井市春江町石塚21-23
(ゆりの里公園内)
☎0776-43-1831
営業時間/10:00~16:00
定休日/火曜日

丹生膳野菜

福井市扇巻町27-2
☎0776-98-3577
営業時間/9:00~18:30
定休日/水曜日

旬ときめき広場

敦賀市三島町2丁目11-1
☎0770-22-2504
営業時間/9:30~18:00
定休日/月曜日

梅の里会館

三方上中郡若狭町成出17-4-1
☎0770-46-1501
営業時間/8:30~17:00
定休日/年末年始

若狭ふれあい市場

小浜店 小浜市通数8-8-1 ☎0770-56-5030
営業時間/9:00~16:00 定休日/年末年始

加斗店 小浜市飯盛82-2-1 ☎0770-53-3370
営業時間/9:00~16:00 定休日/火曜日

上中店 三方上中郡若狭町井ノ口37-8 ☎0770-62-1227
営業時間/9:00~16:00 定休日/日曜日

大阪炭木店 大阪府茨木市双葉町7-8(クロタニビル1F)
☎0770-56-5071 (若狭若狭支店営業部園芸振興課)
営業時間/10:00~18:00 定休日/不定休

ふくいの農業とくらしをいつまでも安心に

JA福井県



すべての人に
健康と福祉を



飢餓をゼロに



貧困をなくそう



女性部と役員が語る会



JA役員ら(写真手前)に向けて意見や要望を伝えるようす

当JA女性部は、10月4日、JA役員と語る会を県農業会館の会議室で開きました。女性部活動をより深く理解してもらう、現場の声を今後の組織運営に繋げようという企画。

この日、JA女性部の小川喜久子部長ら代表者4人と、JAの富田勇一組合長をはじめとする役員らが意見交換をしました。

事務局が令和4年度の女性部活動について説明。その後、令和5年度からのJA事業本部制に向けた女性部組織の再編や女性の運営参画について、また、女性部を担当する生活指導員の育成や支店配置についてなど、女性部代表者が意見や要望をJAに伝えていました。



交通事故のない街へカーブミラー寄贈

10月11日、当JA坂井基幹支店は地域貢献活動の一環としてあわら市と坂井市へカーブミラー計12基を寄贈しました。

あわら市役所では、JAの小寺洋一専務理事が森之嗣あわら市長に目録を手渡しました。小寺専務は「近年、高齢者による交通事故が多発している。公共事業を行う組合として、交通事故の未然防止は人々の暮らしを守るという点において非常に重要な課題である。交通事故のない街づくりに微力ながら貢献したい」と話し、森市長は「カーブミラーの設置は市民からの要望も多く、ガラス面の劣化や破損による取り換え、新規の設置も合わせると年



森あわら市長(右)に目録を手渡す小寺専務

に約40基の需要がある。見通しの悪い交差点等に設置し、市民の安全確保のために活用させてもらう」とお礼を述べました。



ちやぐりんフェスタ サツマイモ掘り

当JA女性部たんなん支部は、10月2日にちやぐりんフェスタの「サツマイモ掘り」をベジタブルランド(鯖江市小泉町)で開催し、女性部員の親子ら11組計47人が参加しました。

営農指導員からサツマイモの掘り方や保存方法の説明があった後、参加者らは土の中からサツマイモを掘り出していきました。

重かったで賞は2キ、長かったで賞は47キ。「あつた、大きい」「長いよ!」と声が飛び交い子供たちはとても嬉しそうでした。汗を流しながら、家族が和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

ちやぐりんフェスタは親子や家族



サツマイモを掘っているようす



重かったで賞おめでとう!

を対象に、土と親しみ共に学んで楽しみながら豊かな心を育成するため毎年開催しています。



新米いちほまれ おにぎり配布



JR福井駅前でおにぎりを配る当JAの富田勇一組合長(左)

県JAグループは、ごはんを中心とした食事や朝ごはんの大切さを

認識してもらうため、「ふくい朝ごはんキャンペーン」を展開しており、活動の環として、10月4日、県ブランド米「いちほまれ」の新米を使ったおにぎりを県下で二斉に配布しました。県内22カ所計2,690個のおにぎりを配布しました。



Aコープ堀ノ宮店で配るJA福井基幹支店管内の青壮年部・女性部のメンバー



グラウンド・ゴルフ大会 熱戦繰り広げる

当JAは、10月12日、JA年金友の会の会員を対象とした、第1回JAグラウンド・ゴルフ大会を福井市スポーツ公園で開催しました。大会は、健康増進や会員同士の交流を目的に実施。

この日、管内各地から114人が参加。日頃の練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げていました。

白熱した戦いの結果、個人優勝【福井地区】土田正夫さん、準優勝【敦賀美方地区】藤原昭さん、第3位【福井地区】滝波義和さんとなりました。



グラウンド・ゴルフを楽しみながら交流を深める参加者



キャンペーン 抽選会



厳正な抽選を行ったJA役員ら

当JAは、10月11日、「福井の新米暮らしの応援キャンペーン」の抽選会をJA本店で開催しました。

このキャンペーンは、対象の福井米を購入した方を対象に、応募の中から抽選で総計1,200人に豪華賞品が当たるもの。令和4年9月1日から11月30日までの3カ月間実施し、若狭牛や福井米などが当選者に贈られます。

この日、9月分の抽選会には、当JAの富田勇二組合長、寺井敏高副組合長、牧野正男副組合長、宮田幸一副組合長などのJA役職員が参加し、9月までの応募総数10,861通の中から厳正なる抽選の上、当選者を決めました。

10月・11月分の抽選会もそれぞれ翌月以降に順次開く予定です。



窓口感謝DAY おにぎりプレゼント

当JA小浜支店で10月14日「窓口感謝DAY」を開催。窓口利用者に新米いちほまれのおにぎりをプレゼントしました。

窓口担当職員は、来店したお客様に「いつもご利用ありがとうございます」と感謝の言葉を伝えながら、令和4年産の新米いちほまれを使ったおにぎり、朝ごはんに米食を推進するPOPなどが入った袋を手渡していました。

この日は、若狭管内の他支店でも窓口感謝DAYとしてプレゼント企画などを行いました。



窓口で新米いちほまれのおにぎりを配布しました



秋どりブロッコリー 目揃え会を開催

10月12日、当JA鯖江東部ふれあいセンター野菜集出荷施設で、秋どりブロッコリーの目揃え会を行いました。今年は天候に左右されたことで定植時期が遅れており、出荷も例年より少し遅れてのスタートとなります。

はじめに、武生青果㈱の竹澤氏から



目揃え会のようす

他産地の出荷状況や市場価格について説明があり、「より良い品質のものをより多く出荷していただけるよう期待しています」と述べました。丹南農林総合事務所の下野主任は「今年は虫の被害が目立ちました。今後は台風などにも注意してほしい」と管内の生育状況や注意点を話す、生産者はこれからの栽培管理について再確認していました。その後事務局より出荷規格などの説明がありました。出荷は12月末まで行われる予定です。



出荷されるブロッコリー



産業と技術革新の
基盤をつくろう



働きがいも
経済成長も



エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



農業について 小学生が学習



敦賀市立角鹿小学校は、10月18日、当JA敦賀美方基幹支店の辰己主任を招き、農業の魅力を発信することを目的とした総合的な学習を行いました。

同校の5年生53人は敦賀市中池見湿地で田植えや稲刈り体験を行っており、2年前から農業体験だけでは分からない農業についての現状や特色について学ぶためJAによる出前授業を実施しています。

当日は児童たちから、「農業をする中で工夫していることは何か?」「敦賀地区の伝統野菜の状況はどのような感じか?」などの質問が活発に飛びかい、また一生懸命メモを取るなど農業について真剣に学

ぼうとしている姿が見られました。



クイズ形式で福井県の農業を説明しているようす



プレミアムセミナー ご飯の美味しい炊き方



ホットプレートで野菜たっぷり炊き込みご飯を作りました

当JA女性部福井支部若手組織「フレッシュミズの会」は、10月16日、プレミアムセミナー第3回をJA福井南部支店で開きました。

この日、プレミアム会員ら親子など関係者15人が参加。新米の季節を迎え、お米の美味しい炊き方を学びました。

いちほまれの新米を使って、ホットプレートで作る炊き込みごはん、と、土鍋で作るごはんに挑戦。炊き込みご飯には、旬を迎えたサツマイモや銀杏などの野菜をたっぷり入れ、味付けは塩昆布だけでシンプルに仕上げました。

参加した明石裕子さんは、「米や野菜の旨みが凝縮されていて美味しかった。子どもと一緒に楽しく作れそう」と話していました。



ビニールハウスで みんなの広場開催

当JA助け合い組織「ふれあいわかば会」中央エリア殿下地区は、10月19日、JA福井中央支店管内殿下地区にある農業用ビニールハウスで地域高齢者が気軽に集える場所「みんなの広場」を開きました。

寒い時期に多くなる高齢者の引きこもりや運動不足を解消するために、農閑期に使用されていない水稻育苗ハウスを活用して毎年実施しています。

この日、地元高齢者など関係者17人が参加し、レクリエーションや体操を楽しみました。

参加した山口美江子さんは、「近所に住んでいる人でもなかなか会う機会がないので、今日も楽しみに



ビニールハウス内で簡単な体操をする参加者



サトイモ選果場が 稼働



選果台の上でサトイモを仕分けするようす

奥越地区の特産野菜であるサトイモ。10月19日、当JAへの出荷が今年も始まりました。生産者から

集荷したサトイモは通称「お立ち台」と呼ばれている選果台の上で、目視による等級の仕分けと機械による大きさの仕分けが行われ、次々と箱詰めされます。

JAの担当者によると、今年は病害虫の発生が少なく雨も適度に降ったため大玉に育ったとのこと。853トの出荷を見込んでおり、市場や消費者宅へ出荷されていきます。



特産のサトイモ





プレートリース講習会 アーティフィシャルフラワー



笑顔で完成したリースを持っているようす

当JA女性部敦賀美方支部敦賀地区手芸クラブは10月21日、プレートリース講習会をJA敦賀美方基幹支店で初めて行いました。

講師に小浜市花の教室フローラの松川知香子先生をお招きし、アンティーク調の飾り皿にアーティフィシャルフラワーという高級な造花を使用したリース作りに部員9人が挑戦しました。お皿にアジサイやバラなど様々な種類の造花の組み合わせを何度も考えながらグルーガンで思い思いに張り付けていき、完成後には出来栄を見せ合っていました。

参加者は「簡単そうに見えて意外と難しかったが、不器用な私でも完成できて嬉しい。玄関先に飾りたい」と話していました。



ジュニア菜園 サツマイモ掘り

10月21日、支店協同活動の一環として当JA大野東支店とJA女性部が阪谷保育園の園児6人を招き、「ジュニア菜園」でサツマイモの収穫体験を行いました。

収穫が始まると皆、小さな手を一生懸命使ってサツマイモを掘り進め、「大きいー」「ねえこれゴボウみたい」と出てきたサツマイモが大きくても小さくても嬉しそうな声が溢れていました。

収穫したものは家へのお土産にしておくと、袋いっぱい詰めて「今日の夜はお芋パーティーかも」とのこと。穏やかな日差しの中、皆楽しいひと時を過ごしました。



皆でサツマイモ掘りを楽しみました



にしんのすし 今年もスタート



ずらりと並んだ「にしんのすし」

若狭の冬の伝承料理「にしんのすし」のこうじ漬けの出荷が10月24日から始まりました。当JA小浜加工センター「手づくり館」では3月初旬までの週に3日、パック詰めと出荷作業をします。

「にしんのすし」は若狭地方では正月の定番料理として愛される伝

承料理です。同センターでは食感が楽しめるようにダイコンを1センチほどの厚切りにして、2日間塩漬。身欠きニシンとこうじ、トウガラシ、みりんをたるに重ね入れ、12日間漬け込み完成します。この日は160パックを出荷しました。

清水孝宏センター長は「これから寒くなるとダイコンの甘みが増してさらにおいしくなる。若狭の冬の味覚をぜひ味わってほしい」と話していました。

Aコープ小浜店やJA直売所でも1パック486円で販売。地方発送も可能です。問い合わせはJA小浜加工センター「手づくり館」電話0770-5615017まで。



JAウォーキング大会 交流を深める

10月22日、県JAグループと県JAウォーキンググループ連絡会は、JAグループウォーキング大会を福井市のふくい健康の森で開催しました。健康増進や県内のウォーキンググループの交流、親睦を図るため開催されたもので県内各地から125人が参加しました。

新型コロナウイルスの影響で3年ぶりの開催となりましたが、当日は清々しい気候のなか、参加者は、紅葉を眺めながら約5キロのコースを1時間かけウォーキングを楽しみました。

ゴールでは、新米おにぎりとお茶、JA直売所「丹生膳野菜」の買い物券が配布され、ウォーキング後に買い物も楽しみました。



ウォーキングを楽しむ参加者



パートナーシップで
目標を達成しよう



平和と公正を
すべての人に



陸の豊かさも
守ろう



海の豊かさを
守ろう

Health Life 健康ライフ



JA福井県厚生連
理学療法士
山 浩志

JAおたっしゃ体操～フレイル予防のために～

多くの方がひざの痛みで悩んでいます。ひざへの負担を減らし、痛みを和らげるためには、**適度な運動で筋肉をつけ、筋肉や腱の柔軟性を高める**ことが大切です。また適度な運動は、コラーゲンの生成を促し、関節軟骨に栄養（関節液）を浸透させることで知られています。日頃から、ウォーキングや筋力トレーニング、ストレッチ体操を行い、痛みの軽減だけでなく、ケガの予防にも繋がしましょう。

太ももの裏側のストレッチ

- ①いすに浅めに座り、足首をそろしてひざを伸ばす。
- ②ひざに手を置き、背筋を伸ばしたままゆっくりと上体を前に倒す。
※左右各10秒×3セット
※反動はつけずにゆっくりと伸ばしましょう。



太ももの表側のストレッチ

- ①壁に手をつき、ひざを曲げて足首を持つ。
- ②かかとをお尻に近づけるように軽く引く。
※左右各10秒×3セット
※立ったまま行うのが難しいときは、横向きに寝転がって行いましょう。



ひざの皿の運動

- ①いすに座り、足を伸ばしてひざの力を抜く。
- ②両手の親指と人差し指でひざの皿を軽く押さえ、上下左右斜めに動かす。
※左右各30秒。
※動きにくいときは、お皿の周りをマッサージしてほぐしましょう。



呼吸を止めないように、数えながら行います。水分補給を忘れずに、体調のよいときに、無理のない範囲で行いましょう♪



県からのお知らせ

直売所でスマイルケア食を販売しています！



スマイルケア食ってなに？

2016年に農林水産省が定めた、新しい介護食品の愛称です。用途別に3種類のマークに分類されており、県では、「タンパク質」を効率よく補給できる「青マーク」の商品開発を推進しています。

スマイル
ケア食

青マーク

健康維持のため、栄養補給が必要な人に向けたたんぱく質とエネルギーを効率よく摂取できる食品

青マーク認証基準

- たんぱく質：8.1g以上（100g当たり）又は4.1g以上（100ml又は100kcal当たり）
- エネルギー：100kcal以上（100g又は100ml当たり）

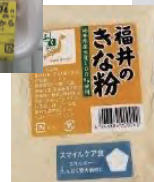


販売しているJA福井県農産物直売所

喜ね舎 愛菜館
〒918-8218
福井市河増町9字10-1
☎0776-52-8311

丹生膳野菜
〒910-3622
福井市風巻町27-2
☎0776-98-3577

永平寺四季食彩館
れんげの里
〒910-0337
坂井市丸岡町新鳴鹿3-148
☎0776-97-8161



家庭園 家菜

余った種を保存 乾燥と低温で

園芸研究家 ● 成松次郎



自給菜園ではたくさんの種類を栽培します
ので、買いた求めた種が少しずつ余ってしまい、
使い切れなくなったことはありませんか。余
り種は上手に保存すれば、翌年に使うことが
できます。

【種の寿命】種袋には有効期限が記されていま
すが、これを過ぎても発芽しないわけではあ
りません。種の寿命は発芽能力がある期間
で、種類によって寿命が異なります（表）。発芽
能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下
しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの
保存状態の影響を受けます。現在普及してい
るペレットやフィルムコートなどの加工種子
は寿命低下が早いので有効期限内に使い切る
のが原則です。

【種の保存】温度が下がるとに寿命が延び
ますので、低いほど良いのですが、実用的には
5度程度の冷蔵庫内が適切です。冷凍室は長
期保存に適しています（図1）。

また湿度が低いほど種の寿命は長くなり、
相対湿度30%程度が良いとされていますの
で、高湿度の野菜室は向いていません。実用的
には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に

入れておきます。そして、これらの容器の合わ
せ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉
しておきましょう（図2）。このような保存方
法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うこ
とができます。

【種の発芽を確認】種の発芽には水分、温度、
光、酸素などの環境条件が影響します。良い
種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに
勢いがある種です。

正式な発芽試験方法は野菜の種類のごとに
決まっていますが、保存した種が使えるか心
配なときは、簡易な発芽試験で確認すること
ができます。イチゴパッ
クなどの容器にキッチン
ペーパーを敷いて複
数の種を置き、ひたひ
たになるよう水を加
え、室内に置いておき
ます（図3）。数日後発
芽してきた様子を観察
します。その発芽率が
半分以上なら使用は取
りやめま

図1 冷蔵庫内の温度

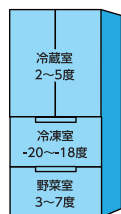


図2 種の保存方法

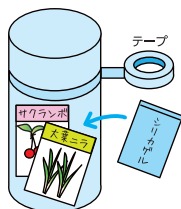


図3 簡易な発芽能力の確認方法

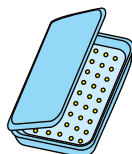


表 野菜の種の寿命

寿命(目安)	野菜の種類
短命	1、2年 ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年 キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年 ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上 ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上類政編「野菜採種ハンドブック」（1967年、農書）日本種苗協会監修「タネ・種のきほん」（2017年、誠文堂新光社）



読者からの声

● 健康ライフ、JAおたっしや体操毎
回参考にさせてもらってます。切り
取って日記に貼り付けています。
(60代)

● J A News & Topics は各地
域の催し物や行事が知れて良いです
ね。何より毎回ふくいでがんばる生
産者の方々の笑顔と美味しそうな野菜
果物福井にはいっぱい良いものがあり
ますね。
(40代)

● 福井のお米応援歌は、リズムカルな
歌いやすい曲でつい口ずさんでしま
いました。福井米の消費拡大につな
がることを期待しています。
(80代)

● 五十を過ぎてからでも就農して一生
の仕事と頑張って居られる姿の勇
気をもらいます。七十を過ぎてても
まだできることあるかもしれませんね。
(70代)

● 総合ポイントからの大事なお知らせ
を読みました。コロカードは利用さ
せてもらっているが、あれがどう使
えるか知りませんでした。Aコー
プでも使えるなんて…ビックリ!!
ありがとうございます。今度使
ってみます。
(60代)

● 各地でがんばっている生産者の
方には、大変苦労があると思いま
すが、安全安心な生産物を作り
続けてほしい。
(40代)

● 今月のレシピを参考に「男の料理」
にチャレンジ中。
(70代)

● 年がいても畑もやっていますので、
作物についてのこと、楽しみに読
ませていただいております。これか
らもういろんな事してください。
(80代)

● 最近農業に興味を持ち家庭菜園
程度ですが始めました。毎月楽し
みに拝読しています！シャインマ
スカット福井でも作れるんだと
びっくりです！
(30代)

● あぐラジ、とっても放送日が待
ち遠しいです。若い人が頑張っ
ているのはすごく気持ちいいです
よね。
(60代)

クイズに答えて JA福井県の特産品をゲット!!

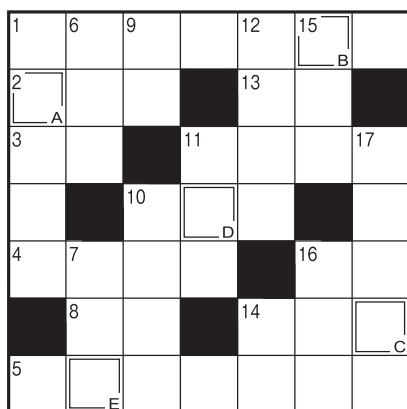
読者
プレゼント

若狭基幹支店より
若狭の五徳みそセット

セット内容
・五徳みそ
・ねぎ味噌
・五徳みそ鯖缶
・ごま味噌せんべい

クイズ正解者の中から
抽選で15名様

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコの力ギ

- 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- フランスやイタリアなどの通貨単位
- 旅先で泊まります
- バットが出せず——の三振!
- カーナビは「カー——システム」の略
- 年末、年の瀬ともいいます
- 物が汚れたり傷んだりすること
- これから起こることを予測します
- 葦(アシ)の別名
- イエス・キリストの母です
- 陸・海・——

↓ タテの力ギ

- 年末年始の学校に行かない期間
- 牛の脂はヘット、豚の脂は
- げっぶのこと。——にも出さない
- 赤・青・黄・緑など
- ポニーテールをすると襟足にちょろり
- 美川憲一のヒット曲「——座の女」
- 豚の形をした——箱
- 今年の来客数は昨年の3割——だ
- 珍しい書物のこと
- いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 良い考え。——が浮かんだ

応募方法

下記の必要事項をご記入いただき、
ハガキまたはEメールにてご応募ください。

①パズルの答え

②郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号
※記入もれが多数あります。必ずご記入ください。

③今月号の感想など

《ハガキ》

〒910-0005 福井市大手3丁目2番18号

JA福井県 トータルサポート推進課

《メール》

fuku-full@ja-fukuiken.or.jp

QRコードからでもご応募できます→



《11月号の答え》アカワイン



※当選者の発表は賞品の発送
をもってかえさせていただきます。

※読者の皆様からいただいた個人情報は、プレゼントの発送
以外には使用しません。

応募締切

12月20日(火)

今月の レシピ



ワンパンレシピ♪ 越のルビーのパエリア



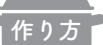
材料
(4人分)
26cmフライパン

- ・米(洗わない) ……2合
- ・鶏もも肉(2cm角) ……1/2枚
- ・パセリ(みじん切り) ……適量
- ・越のルビー(1/4カット) ……10個
- ・玉ねぎ(みじん切り) ……1/2個
- ・オリーブオイル ……大さじ3

- ◎ パプリカ(黄・赤、1cm幅) ……各1/2個
- むきえび ……10尾
- あさり ……1パック
- 水 ……300cc
- 顆粒コンソメ ……大さじ1
- ターメリック ……あれば小さじ1
- 塩こしょう ……少々

1人分の栄養価

エネルギー ……489kcal
タンパク質 ……18.3g
脂質 ……17.3g
炭水化物 ……67.4g
食塩相当量 ……1.7g



作り方

- ①フッ素加工のフライパンを中火で熱し、○を焦がさないように炒める。
- ②鶏肉を加えて炒め、色が変わったら米を加えて炒める。
- ③米全体にトマトの色が移ったら、●を混ぜ表面を均し、蓋をして中火で15分蒸し煮にする。
- ④◎を並べ弱火にしてふたをし、10分たったら火を止めて5分蒸らす。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

米粉でカリッ ハッシュドさといも



材料
(2人分)
22cmフライパン

- ・上庄さといも ……1/2袋
- ・米粉 ……大さじ1
- ・塩こしょう ……少々
- ・米油 ……大さじ2
- ・パセリ(みじん切り) ……あれば少々
- ・ケチャップ ……大さじ2



作り方

- ①里芋の皮をむき、せん切りスライサーで下ろし、米粉をまぶす。
- ②フッ素加工のフライパンにオリーブオイルを熱し、里芋を揚げ、パセリを散らし、塩こしょうをする。
- ③押し付けするようにして、両面をこんがり焼く。
- ④器に盛り、ケチャップを添える。



1人分の栄養価

エネルギー ……208kcal 炭水化物 ……25.3g
タンパク質 ……2.5g 食塩相当量 ……0.8g
脂質 ……12.2g



JA福井県 広報誌

検索

こちらから、広報誌のバックナンバーをご覧ください。

JA福井県



国産メーカー
すべて
取扱可能

車を買って福井の特産品をもらおう!

もれなく アタリンデス! キャンペーン

キャンペーン期間
令和5年1月4日(水)
～2月28日(火)

美味しい福井で
大満足!

もれなく
プレゼント!

キャンペーン期間中、
新車・中古車をご契約の
方に①～⑥の賞品の
中からご希望の賞品を

※賞品の在庫状況により、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

※賞品の発送は、ご契約後となります。



① ふくいサーモンユッケ丼の素
140gタレ込×2袋



② 国産 鯖のへしこ
さば片身フィレ100g×2袋入



③ 名田庄漬セット
5種各2袋



④ いちほまれせんべいセット
醤油2袋 塩2袋 揚げあられ1袋



⑤ 富津スイートポテト
10個入り



⑥ はっくつバウム
1本

オートパル福井

福井市開発5丁目215
☎0776-54-6474

オートパルさばえ

鯖江市水落町1丁目12-14
☎0778-51-8009

オートパル坂井

坂井市坂井町徳分田28-7
☎0776-72-0089

JA福井県

オートパルおくえつ

大野市中保21-10
☎0779-65-8006

オートパル額南

小浜市遠敷8-3-1
☎0770-56-3700