

第69回 JA富山県青年大会並びに  
青年の主張・組織活動実績発表大会

2021



3

No.657



JAふくみつ  
ファースト

自分史の書き方・作り方講座  
日帰り人間ドック検診のご案内  
青年部だより(西太美)  
女性部だより(福光)

写真上 第69回JA富山県青年大会 P6  
下 ポケ(木瓜)の花 南蟹谷 小又地区

## 1. 田植日にあわせた育苗計画

品種	田植基準日	は種日	箱当り乾糞重	浸種期間の目安	
とみちから	5月3日	4月12日	120g	3/27～4/10	13日間～ 15日間
五百万石			140g		
てんこもり	5月11日	4月20日	120g	4/7～18	12日間
てんこもり(密苗)		4月24日	250g	4/11～22	
コシヒカリ等	5月15日	4月24日	120g	4/13～22	10日間
コシヒカリ(密苗)		4月28日	250g	4/17～26	

## 2. 浸種

**浸種初日は水温12.5°Cを確保し、種糞10kgに対して水20ℓで行う。（種糞が露出しないように）**

- 水温は10°C以上を確保する。また、15°C以上にならないように。

目安	品種	水温	基準日数	積算温度
とみちから 五百万石		10～15°C	13日間	130°C以上
			12日間	120°C以上
てんこもり			10日間	100°C以上

**◆特に早生品種は催芽率を高める為、浸種は十分行うこと。**

最初5°C前後で浸け始めた場合、発芽抑制効果が働き、後で12.5°Cとしても、発芽揃いはよくなりません。

- ・気温が低い場合は加温や差し湯をするなどの工夫をして下さい。
- ・15°Cを超える場合は、「日陰おく」「冷たい水を注入（かけ流し等）」「頻繁な水の入れ替え」を行いましょう。（菌の繁殖、発芽ムラの原因となるので15°Cを超えないようにしましょう。）
- ・種もみは袋の半分程度として、詰めすぎないようにしましょう。また、水量は種もみの2倍以上としましょう。



タフブロックを使用される方は、浸種にはきれいな水を使用しましょう。  
2日間は水温の保温に努め、その後は毎日水の入れ替えを行い、種糞への給水と酸素供給のため種糞ネットをよくゆすり上下逆にしましょう。

## 3. 催芽

**十分に浸種した後、30°C・24時間に基づき、芽の長さ1～2mmを確認してから、は種しましょう。**



# 令和3年度 生産組合長の皆さん お世話になります!

(敬称略)

地区	代表	生産組合名	氏 名	地区	代表	生産組合名	氏 名	地区	代表	生産組合名	氏 名
石黒		川合田	池田 直樹	太美山		太美第1	宮西 治雄	北山田		神成	柴田 時隆
		定竜寺	吉田 一成			太美第2	吉尾 外吉			久戸	前田 聰
	○	法林寺1	石井 孝志		○	吉見第1	沢田 稔夫			在房	水口 常雄
		法林寺2	谷田 淳之			吉見第2	松本 一茂			安丸	中沢 寿一
		中ノ江	久保 賢二			綱掛	山崎 邦雄			中筋	井口 久雄
		八幡	棚田 哲成			立野脇	北村 正和			上村	溝口 一彦
		松木	松本 孝史			道場原	森田 家一			出村	大門 祐輔
	○	和泉	渡辺 淳一			七曲	岩滝 義雄		○	山田新	山村 慎一
		西勝寺	高倉 隆雄			樋瀬戸	向 栄			赤坂	井澤 昭彦
		岩木1	小倉 清紀		○	下野	前山 裕二			繩蔵	高田 英輝
		岩木2	棚田 茂			上野	藤山 聖二			出村	田居 優生
広瀬		坂本	金森 諭	東太美		経塚	鵜野 孝丸	山田		天池	立野 努
		開発	山田 孝司			立野	市川 英夫			吉江野	中澤 哲也
		天神	湯浅 正明			矢留	奥野 勝史			西島	山畠 信義
	○	竹内	宮森 征史			殿	斎田 幸作			中筋	井幡 芳直
		小山	山田 実			大西	石崎 良成			東島	林 博
	○	山本	山崎 繁幸		○	土生	小幡 勝己			北島	竹本 輝彦
広瀬館		祖谷1	恒川 弘			立野新	伏木 進		○	団子林	水口 明
		祖谷2	高原 清			立美	森井 宏侑			大塚	佐々木利幸
		小坂第一	湯浅 卓也			北部市野沢	沢田 義則			梅野	梅本 栄信
		小坂第二	上坂 剛治			南部市野沢	高橋 政則			砂子谷	杉本 裕之
		小坂第三	富澤 剛志			高宮1	成川 権信	南蟹谷	○	高窪	表 明利
	○	小坂第四	常本 明			高宮2	栄 義人			人母	今村登志雄
	○	館1	松坂 成規		○	小林	窪田 和弥			土山	青木 聰
		館2	中川 敬介			荒木1	川合 初浩			能美	谷浦 良一
西太美	○	才川七一区	出村 哲盛	吉江		荒木2	斎藤 一夫	福光	○	小又	中村 大祐
		才川七二区	吉田 憲			下野	沢田由紀夫			湯谷	石田 典久
		才川七三区	渡辺 秀一			田中1	加藤 秀徳			藏原	本多 真人
		才川七四区	古館 信幸			田中2	工藤 久正		○		出村 孝志
		広谷	中村 滉正			一日市	館田 昭一			1班	吉居 敏治
	○	香城寺	本多 則人			吉江中	安居 良英			2班	法野 吉希
		糸谷新	北川 育		○	角田	木下 浩彦		○	3班	小泉 潤子
		小二又	山本 隆一			遊部1	宮田 聖士			4班	石崎 直樹
		野地	七山 和彦			遊部2	片岸 政義			5班	杉本 勇
		小院瀬見	水口登洋治			宗守	島橋 保			6班	松本 武志
太美山		嫁兼第1	上坂 信男	北山田		鍛治	橋場 善一			7班	山田 正孝
	○	嫁兼第2	富堂 重治			徳成	高松 弘幸			8班	米田 武司
		嫁兼第3	影近 実		○	利波河	高西 猛			9班	中川 穂二
		嫁兼第4	因幡 一仁		○	東殿	高田 秀樹		○	10班	西村 敏雄
		嫁兼第5	因幡 弥作			高畠	森 正昭				

代表欄：○=協議会長、○=副協議会長

## 「私」の人生を振り返る

監修／一般社団法人終活カウンセラーアカデミー代表理事 武藤頼胡  
<https://www.shukatsu-ac.jp/>  
イラスト／出口由加子

# 自分史の書き方・作り方講座

これまでの人生で起った出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。

経験や知識を家族や友人に伝えると同時に、これから的人生をどう生きるか考えてみましょう。

### 自分の生きた証しを 伝えたい人に文字で残す

古くは「隠居」という慣習がありました。先人は隠居することで社会の一線から退き、これまでの人生を振り返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていました。

### 思わぬ感謝に出合える 「人生の棚卸し」

もしません。実は、自分史というのは、もっと気軽に楽しく作ることができます。

くれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかつたら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すこと

で、感謝あふれる日々を過ごすことにもなり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といつてもいいかもしません。

自分が誰に対して書くのでしょうか。まずは、これから人生を歩み続ける自分自身のため。自分史は長生きを楽しむための振り返りでもあります。書くのは一度だけに限らず、続編を作つても良いと思います。近しい家族に対しては、自分自身が生きた証として残す大切なものになるでしょう。

感謝を伝えたい人にもぜひ読んでもらいたいですね。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いえいえ、私なんて平凡に生きてただけで書くことはない」などと考える人がいるか

生涯現役といわれる現代では、自分自身の人生の総まとめとして自分史を作ります。その目的は、これから的人生を、生きがいを持つてより楽しく過ごすためです。

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これまでの自分の人生とじっくり向き合うことで、その意味を考えるきっかけになります。

何か話せば、きついことを言う人だからなどと、近所にいながら最近は付き合いのない人。しかし、あらためて思い起こしてみれば一家が引っ越ししてきたときに、真っ先に声を掛けて

人生の節目が、自分史を作る格好のタイミングになるでしょう。定年退職や還暦などを契機に自分史に取り組む



# 自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。



## 1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期（小学校入学前）、少年期（小学校～大学）、青年期（就農後）、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していくと、その人にちなんだ出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行っていた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくことでしょう。



## 2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。



## 3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれません、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なのはなぜそれを選んだかを書くことです。

人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いててもよいし、「私の人生の○○大ニュース」として、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。



## 注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

### 年表(例)

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

社会の主な出来事や事件	流行やヒット曲	身近に起きた出来事	自分の出来事	自分の考えていたこと
○○○○年 オリンピック開催	○○○○年 ○○○が大流行		○○○○年 ○○○に合格	○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○
○○○○年 ○○○事件	○○○○年 ○○○がヒット	○○○○年 ○○○が生まれる	○○○○年 ○○○に就職	○○○○○○ ○○○○○○
		○○○○年 ○○○が生まれる	○○○○年 ○○○に引っ越し	○○○○○○ ○○○○○○

### ページ構成を考える(例)

あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

就農後期	高校（大学）	小学校～中学校	小学校～幼少期	自己紹介	自己紹介	表紙	家族写真
P.7	P.6	P.5	P.4	P.3	P.2	P.1	P.16
家族への メッセージ	家族紹介	思い出 思い出	思い出 思い出	大変だった 思い出	大変だった 思い出	定年後	結婚後
P.15	P.14	P.13	P.12	P.11	P.10	P.9	P.8

### 自分史の印刷・製本

自分史には人それぞれに目的があり、1冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいるでしょう。判型やページ数など、体裁に違いがあって当然です。

手書き用紙をとじて表紙を付けるだけでも立派な自分史の出来上がり。大事なのは中身です。印刷・製本を業者に依頼する方法もあります。部数によりますが数十部程度であれば数万円から。さまざま

な体裁に対応してくれるので問い合わせてみると良いでしょう。



全て手書きの1冊や、写真を使ったフォトブック形式など、自分だけの1冊を作成してみてはいかがでしょうか

# 第46回南砺うまい米づくり推進大会を開催 管内5団体が受賞



1月31日、JA福光、JAなんと、南砺市、県砺波農林振興センターで組織される、南砺うまい米総合運動推進協議会主催の第46回南砺うまい米づくり推進大会が、南砺農業会館で開催され、生産者・関係者ら約40人が出席しました。

同協議会会長の上田憲仁JAなんと組合長の挨拶の後、南砺うまい米づくり協議会に出品された106点の中から、優秀な成績をおさめた団体が表彰されました。

大会では品種別に優れた栽培技術による高品質のうまい米の生産を目指し毎年開かれています。



## 南砺うまい米総合運動推進競技会長賞

### コシヒカリの部

最優秀賞	(農)大鋸屋営農組合	(城端)	二段
優秀賞	(農)高宮営農	(福光)	
優秀賞	みどり営農組合	(福光)	
優良賞	(農)細木営農	(城端)	
優良賞	(農)打尾営農	(城端)	

### 五百万石の部

最優秀賞	(農)国広営農	(城端)	初段
優秀賞	人母営農組合	(福光)	
優秀賞	(農)蛇喰営農組合	(井口)	三段
優良賞	(農)是安営農組合	(城端)	
優良賞	(農)石黒営農	(福光)	

### もちの部

最優秀賞	(農)細野鉢伏農産	(城端)	初段
優秀賞	いなほ組合	(井口)	
優良賞	土生営農組合	(福光)	

### 直播コシヒカリの部

最優秀賞	(農)野田営農	(城端)	初段
優秀賞	(農)いのくち	(井口)	
優良賞	(農)理休営農	(城端)	

### 特別賞

富山県農林漁業振興会長賞	(農)大鋸屋営農組合
富山県米麦改良協会会長賞	(農)国広営農
富山県砺波農林振興センター所長賞	(農)細野鉢伏農産
南砺市長賞	(農)野田営農

## 第69回JA富山県青年大会「青年の主張・組織活動実績発表大会



2月6日、富山市のANAクラウンプラザホテル富山で第69回JA富山県青年大会が開催され発表者・受賞者及び関係者、約70名が出席しました。JA青年組織綱領の唱和に続き、伊藤孝邦JA富山中央会長から祝辞を述べられました。

組織活動実績発表では広瀬館支部から「Face-to-Faceを通じた地域貢献」と題して、支部長の湯浅真さんから青年部の活動を通じて地域の活性化に取り組む活動の発表がありました。

「手づくり作品コンクール表彰」では優秀賞に石黒支部、広瀬支部の手づくり看板の作品が選ばれました。広瀬支部の作品は「令和2年度JA青年組織手づくり看板全国コンクール」のJA全農賞も合わせて受賞されました。

受賞された各支部の皆さん、おめでとうございました。

## 伝統の成木責め復活 吉江干柿生産組合

1月14日、吉江干柿生産組合は、柿の木を脅して豊作を願う小正月の伝行事「成木責め」を約50年ぶりに復活しました。

比賣神社での神事に続いて、高宮地区の柿樹園地で、齊藤宗人副市長、富山干柿出荷組合連合会の北島健一会長、吉江干柿生産組合の幅田孝三組合長ら3人が手ぬぐいをかぶり、「なるかならぬか、ならぬと切るぞ」と鉈で三社柿に樹皮に傷をつけると、喜志麻保育園の2歳児12人が、「なります、なります、なります」と声をそろえて答えました。代表の園児が柿の木の傷口に小正月の小豆がゆを塗り豊作を願いました。



## 相続・資産セミナー開催

1月22日、福光中央会館で相続・資産セミナーが開催され、約20名が参加しました。このセミナーは、組合員の相続基礎知識や遺言など、大切な資産を次の世代に継承するための相続対策を目的として行われました。

税理士法人押田会計の浦畠勉さんを講師に迎え、相続の基礎知識や円滑・円満な相続をするためのポイントなど事例を交えながら説明され参加者たちは熱心に耳を傾けていました。セミナー終了後には事前予約の個別相談も行われ、参加者からは「高齢になり相続を意識するようになり参加した。自分のためだけでなく家族のためにもなった。」と声がありました。

## 福光啓翁桜 生産拡大「いぶき会」

1月中旬、南蟹谷の小又地区で啓翁桜(けいおうざくら)の出荷作業が最盛期を迎え、会員の皆さんは作業に追われていました。

啓翁桜は早咲きの桜として人気があり、今年は栽培面積を50㌶から70㌶に増やして約400本を栽培し、昨年よりも千本多い4千本の出荷を見込んでいます。今冬からは会員も1人増え5人になりました。また、開花時期の調整が大変難しく需要が一番多くなる年末年始に丁度合わせるのが一苦労とも。

いぶき会の会長杉浦良夫さん(84)は「これからも生産量を増やし地元の産業として根付かせ、若い人に繋いでいきたい。」と話されました。



## 休日ローン相談会

お気軽にご相談下さい!!

日時：4月18日(日) ※毎月第3日曜日開催！

時間：午前9時～午後1時

場所：金融本店

次回開催は 5月16日(日) お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎ 52-1331



# カーライフ



自動車セールスが、ちょっと気になるクルマ情報を紹介。新車・中古車情報から、メーカーの垣根をこえた比較、クルマを選ぶ時のお得ポイントなどを伝えします。



今回は免許不要の車をご紹介したいと思います。ちょっとした買い物や外出など日常の移動手段としてご利用いただける「ハンドル形電動車いす」です。モーターで動くため音も静かでまるで歩くように外出を楽しむことができます。

セニアカーは歩行者として扱われ、福祉用具のため消費税はかかりません。操作も簡単で高齢者でも楽に扱うことができます。荷物を入れる大型バスケットもついており利便性もバツチリ!

電気で動くためご家庭の100Vコンセントに差し込むだけで充電できます。連続走行距離は31km!! 動くスピードは時速1km~6kmと速足とほぼ同じ!

走行できる距離やバッテリー残量など見やすい計器がついており、音声案内機能もついてわかりやすくなっています。

自動車免許の返納をお考えの方、自転車に乗るのが辛くなってきた方にこちらのセニアカーをオススメします。

気になった方はぜひ自動車課へ! 南砺市荒木990 TEL 52-3445

## 御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

## 消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と振替納税

御隠居…熊さん、所得税の申告は済んだのかい?  
熊さん…もちろんでやんすよ。国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成」「一」で申告データを作つてそのままe-Tax(国税電子申告・納税システム)で申告したでやんす。お次は消費税の申告で、令和2年分の申告期限は3月31日(水)なんですよ。

御隠居…はて、熊さんや。昨年は諸々の影響で仕事が減つて、課税売上高が一千万円を超えそうにないと言つておったようじやが。  
熊さん…消費税の場合、たとえ令和2年分の課税売上高が一千円以下でも、平成30年分の課税売上高が一千万円を超えていると、令和2年分の課税事業者となりやすから、消費税の確定申告が必要でやんすよ。

御隠居…うむ。見事な説明じや。では、消費税も所得税同様に国税庁ホームページで作成できることも知つておるようじやな?

熊さん…もちろん、e-Taxで申告(送信)する予定でやんす。

御隠居…それはよいことじやな。では令和元年10月から、消費税率が引き上げとなり、軽減税率が適用されておるが、その留意点も分かるかのう?

熊さん…売上、仕入や経費といった取引を標準税率と軽減税率ごとに区分して記帳(区分経理)し、税率ごとに区分した消費税額を計算する必要があるんでやんすよね。

御隠居…ほお、熊さんにしては上出来じゃ。申告はばつちりのようじやが、納税資金の準備はどうなんだい?

熊さん…それも大丈夫でやんす。しつか

り納税資金を積み立てしておるでやんすよ。積み立てしている預貯金口座から自動的に口座引落しで納税手続ができるよう、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務署に提出してやんす。

御隠居…ほお、熊さんにしては上出来じゃ。申告はばつちりのようじやが、納

税資金の準備はどうなんだい?  
熊さん…それも大丈夫でやんす。しつか  
り納税資金を積み立てしておるでやんすよ。積み立てしている預貯金口座から自動的に口座引落しで納税手続ができるよう、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務署に提出してやんす。

御隠居…そうじや。よく調べておるの後も参考にするとよかるつ。  
熊さん…どうじや国税庁ホームページには出印の押印なしに、オンライン操作で提出できるって、国税庁ホームページに載つておるやな。

御隠居…振替依頼書の記入や金融機関振替依頼書兼納付書送付依頼書もe-Taxで送信できるようになったんじや。

御隠居…そうじや。よく調べておるの後も参考にするとよかるつ。

御隠居…う。どうじや国税庁ホームページには様々な情報が掲載されておるじや。今後も参考にするとよかるつ。

御隠居…う。

# みんなの広場

## 我が家のお家

我が家のお家

よし  
吉田

暖  
ら  
羅  
さ  
々  
く  
くん (7才)  
ちゃん (5才)  
阜  
玖  
くん (1才)

[祖谷] お父さん 慶生さん / お母さん 美幸さん

長男の暖は今年度から小学校に入学しました。休校などもありましたが今では毎日元気に小学校へ通っています。ただ、毎日の宿題だけは今だに苦痛のようです…家では妹弟の面倒をよく見ててくれてとても助かっています。

長女の羅々は、最近読み書きができるようになった事が楽しく、よく机に向かっています。他にも縄跳びが得意で、家族の前で自慢げに披露してくれます。

そしてNewフェイス!二男の阜玖は一昨年に誕生し1歳8ヶ月になります。毎日お兄ちゃん、お姉ちゃんに振り回されて大変そうですが、やはり末っ子はこうやって強くなっていくのかなと感じています。

今後は、3人の成長を見守ることが楽しみです。そして何より健康ですくすく育ってくれるこどが私たち両親の願いです。



飼い主：久保 紗乃

住 所：小坂

愛 称：キリちゃん

種 類：柴犬

2018年の8月、10歳の夏に我が家にやってきました。それまでは東北のブリーダーさんのもので赤ちゃんを産みながら過ごしており、引退に伴って富山に到来!

初めは、ご飯も散歩も、何をするにも恐る恐るでしたね。みんなにかわいがられ、甘やかされで今では立派(?)なりビングの主。こたつに入って丸くなるほどの慣れっぷりです。

散歩が何よりも大好き。時間になるとソワソワし、あしを伸ばして散歩へのアップが始まります。家をダッシュで出ると、キリの頭の中は匂いを嗅ぐことでいっぱいです。あっちに嗅ぎに行き、こっちを嗅いで跡を残し…散歩中はかなり忙しそうです。

今年は人見知り、犬見知りを少しでも克服して、おともだちを増やしたいね。たくさん散歩に行こうね。



## 福光俳句会 一月投句

家苑に飛驒人呉れし凍豆腐

駒形 隼男

朝乃山千秋樂に正代に

張りのある爺と孫言ひ初電話

梅島くにを

勝つて二柄大関守る

早朝の除雪車の音手を合す

大浦 昌美

根っからの寂しがりやの我を満たす

友との語らひ掛替への無し

福光和歌子

一と夜さに白魔と化して雪の嵩

尾崎いつ子

座つているのにやたら疲れる

山崎 芳子

嚴冬に勇氣をくれし駅伝子

利川 輝

初参り級長戸邊にて神々し

斎藤よしえ

雨の脇雪の達峰さまざまに

直井 真

稚児舞に誘はれ爺婆顔ゆるむ

桃野 瑞恵

新年の杜の雪の永久の音

名村 五月

病院の待合室は何もせず

昇

雪搔きの火照りのままに厨事

中山 朝

座つているのにやたら疲れる

竹本 幸子

傘寿なる夫と二人の初諷経

堀 恵

前田たけし

宮岸 昇

久々の晴れ間互ひに雪見舞

安田 富子

駐車場が雪の捨て場となる中で

斎藤よしえ

積もらぬを見届け二度寝小正月

山下 喜就

大きな達磨作られてゐる

昇

南砺川柳会二月句会

改良の無駄な機能に払わされ

高桑としえ

警報中ハンドル握る手は冷えて

昇

念願のキッチン直し腕が鳴る

嫁兼みわ子

ホワイトアウト轍も見えず

桃野 瑞恵

この身体改良したいとこだらけ

中井 タ子

改良を重ね野菜は甘すぎる

昇

改良を重ね野菜は甘すぎる

宮田 好子

紅白もカタカナ増えて興味なし

昇

カタカナで性別不明大あわて

下野 青也

一年生昔の本はカタカナ字

桃野 瑞恵

## 福光短歌会 二月詠草

脳も銷び頼るカタカナ電子辞書

篠島 隆

勝つて二柄大関守る

福光和歌子

# ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

## サヤエンドウ

~春を演出する彩り野菜~

### サヤエンドウのいろいろ

#### キヌサヤ

甘味があり、さやは軟らかく、シャキッとした歯触りがおいしい。さやは薄く、美しい緑色。さやの中の実がまだ小さい。若いうちに収穫される。



#### サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高く、しゃりとした甘さがある。特徴は、キヌサヤよりも豆もふっくら、肉厚。さやはと食べられ、軟らかい。



#### スナップエンドウ

さやは肉厚で、豆も大きめ。ふっくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊か。歯触りの良さが特徴。さやは軟らかく、じゅうしー。



#### 大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウ。キヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様、さやは薄くて平たく、中の豆は小さい。



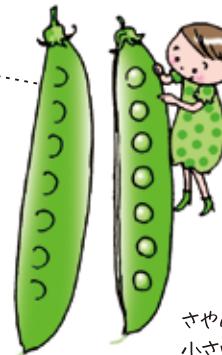
### 見分け方

さやは美しい緑色で、黄色っぽく変色していない。

みずみずしく、張りとつやがある鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンとして変色していない。



スナップエンドウは豆が大きくて美味。豆の大きさがそろっているものが◎  
さやの中の豆の膨らみが小さい。

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる。

### 保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い。  
軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップや  
に包むか保存袋に入れる。

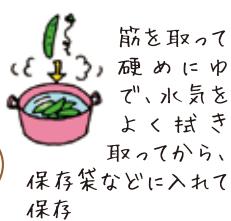


#### 便利

使う分ずつラップやに包んで小分けにしておく。  
2~3日以内には使い切ろう!

#### 冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1ヶ月以内に使い切る)



#### 加熱の注意点

短時間加熱がポイント  
加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる



#### 下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。  
すぐに冷水に入れて色止め。  
冷水では煮過ぎないよう!  
粗熱が耳されたらあわてて水気を切る。

炒め物では下ゆですると色や食感も良く仕上がる。  
下ゆでは30秒程度で、硬めにゆでる。

### サヤエンドウのチカラ

#### ビタミンC

風邪予防、免疫力アップなど



#### 食物繊維

便秘解消、肥満予防など

#### カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

#### ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など



#### β-カロテン

老化予防、美肌など

### サヤエンドウのピミツ

#### 歴史

古ペローマ・古ギリシャで栽培。  
エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録もある。



#### 日本伝来

インドを経由して8~10世紀には中国から伝来。



#### 平安時代

『和名抄』野豆(乃良末女:のらめ)

江戸時代には食用に



#### 明治時代

欧米から優良品種が導入され広く普及

こんにちは、西太美支部です。私たちは盟友が共に協力し合い、野菜づくり等の営農活動や地域行事への参加など幅広い活動に楽しみながら取り組んでいます。そんな私たちの活動を紹介します。

### 営農活動

枝豆とアスパラガス、玉ねぎ苗の栽培に挑戦しています。今年は残念ながらコロナウイルスの影響でアスパラガスのみの栽培となりましたが、来年は玉ねぎ苗、枝豆と新しい野菜の栽培を行いたいと思います。



### 地域活動

毎年、夏の西太美サマーフェスティバル、秋の公民館まつりへ出店をしています。また、今年度は熊対策として南部小学校周辺の柿の実を落とす活動も行いました。



こんな私たちと一緒に活動してみませんか?新しい盟友の参加お待ちしております!

家の光抽選会に、多数のご応募ありがとうございました。クイズの答え、愛読者の声をお知らせします。



## 10月号の〈特集2〉『田舎の防犯 新常識』より

これだけは忘れないで！

防犯3か条 その① 開口部はすべて閉める！

その② 盗られないものはない！



### その③ いちばん大事なのは？

- ① 家 ② 愛 ③ 命

③ 命

正解は…

③ 命

もつとも危険なのは泥棒との鉢合わせです。  
お金に換えられない、危険を避けるためにまずは家から出る！  
命をまず守りましょう！

いちばん大事なのは命！

## 11月号の〈特集3〉

『プロが教える 家計を見直すコツ』より



### コツを押さえて〇〇あるのみ

の、〇〇に入る言葉は？

① 記帳

② 貯金 ③ 節約

① 記帳

正解は…

① 記帳

記帳は自分流に細かな数字で悩まないリッヂ費目をつくるため記帳でOK  
家計簿は明日への活力集計は明日への活力  
日記欄は家族録です

記帳の長続き七か条

## 愛読者の方の声♪



- 美輪明宏さんの人生相談の辛口アドバイスを楽しみにしています。
- ふるさとダイアリーのいろいろな地域の人の取り組みに感心しています。
- ハンドメイドや手芸など、私にできるかな？とワクワクして見ています。
- 表紙の人が楽しみ！！ インタビュー、エピソードなど
- 親と子の童話を、孫に読んで聞かせてあげています。
- 季節の果物や野菜を使った料理レシピ、参考になります。

家の光の購読を希望される方は、生活課☎52-2841までお申し込み下さい。バックナンバーの取り寄せも可能です。

# 女性部 だより

## 福光支部 活動報告



私たち福光支部は、毎月定例会を開いて活動しています。今年度は、新型コロナウイルスの影響により、あまり活動できませんでした。コロナに負けず頑張ろう！

9月 うで輪念珠作り体験  
石玉で運気アップのうで輪をつくりました。



12月 お正月の生け花教室  
好きなお部屋に飾りましょう！

10月 サボテンの寄せ植え



楽しく活動しています。  
みなさんもいっしょに参加  
してみませんか。



ぷちパワーアップセミナー

「三密回避」  
会場をゆったりと  
設けて開催



おいしさまるかじり

女性部

サン・レター



いきいきクラブ

今だからこそ  
絆をつなぐ  
仲間づくり

ひだまりの会 学習会



ミセスカレッジ

「ソーシャルディスタンス」

身体的距離は離れてるけど、  
心はいつも一緒に❤



「マスク着用」

マスクの下は  
いつも満面の笑み!!



モニターミーティング

# 日帰り人間ドック検診のご案内

～健康管理には1年に1回の受診をおすすめします～

お申込み方法が  
変わります

- ・南砺市人間ドック検診助成金申請書(兼受診申込書)を記入し、保険証のコピーと、口座引き落とし希望の方は届出印鑑をご持参下さい。
- ・お申込みは、必ず福光中央会館 2階 生活課へお越し下さい。
- ・お申込みを受け付け後、生活課で受診時に必要な書類をお渡し致します。
- ・検診を希望される日の1か月前までにお申し込み下さい。

## ●検診場所

厚生連高岡健康管理センター  
送迎バスをご利用下さい。各地区で集合場所が異なりますので、お申込みの際にご確認下さい。  
(各地区センター、交流センターなど)

## ●検診内容

身体検査・血圧測定・尿検査・血液検査  
心電図検査・呼吸機能検査・眼底検査  
便潜血検査・胸部X線・胃部X線(バリウム)  
腹部超音波検査(肝臓・腎臓・胆のう)  
問診・診察・保健相談・婦人科検査  
乳房検査・聴力・視力・腹囲測定

## ●注意事項

- ・受付はお申込み順で、定員になり次第締切とさせていただきます。
- ・市が別に実施する特定検診、各種がん検診、胸部レントゲン検診を受けられる方は、人間ドックの助成は受けられません。(ひとつでも受診済みとなると対象外となります。)
- ・年齢、性別、助成金の対象者等により検診料金が変わります。

●オプション検査については別料金となりますので募集チラシにてご確認下さい。

お申込みは、**3月22日(月)**より受付開始致します。

それより前のお申込みは受付できません

お申込み・お問い合わせは、生活課 (TEL 52-2841) まで

## 令和3年度 日帰り人間ドック実施予定

月	日	曜日	地区	人数	月	日	曜日	地区	人数	月	日	曜日	地区	人数	月	日	曜日	地区	人数
5	12	水	吉江	20	5	24	月	福光	20	7	8	木	山田	20	8	18	水	南蟹谷	20
	13	木	東太美	20		25	火	太美山	20		9	金	東太美	20		19	木	吉江	20
	14	金	石黒	20		7	月	西太美	25		26	月	石黒	20		20	金	広瀬	20
	17	月	広瀬	20		11	金	吉江	25		27	火	広瀬館	20		23	月	東太美	20
	18	火	山田	20		21	月	広瀬	25		28	水	太美山	20		24	火	北山田	20
	19	水	広瀬館	20		22	火	福光	25		29	木	北山田	20		25	水	山田	20
	20	木	北山田	20							30	金	西太美	20		30	月	福光	20
	21	金	南蟹谷	20							31	火	吉江	20					



男性基本料金 : 38,500円  
女性基本料金 : 46,200円

人間ドック検診には様々な助成制度があります



厚生連より  
8,000円  
(胃未受診者は6,000円)



南砺市国民健康保険加入者  
男性: 21,050円  
女性: 23,200円



組合員・准組合員  
3,000円



JA生命共済加入の方  
2,000円

(但し、年齢など条件があります)

# ふくでん 3月まつり

展示現品

19日  
(金)  
16:00  
~19:00

20日  
(土)  
10:00  
~18:00

21日  
(日)  
10:00  
~18:00

アウトレット商品  
売り切れ御免!!



会場 福光中央会館5階



ご来場の際はマスク着用・検温にご協力ください。

4Kチューナー内蔵  
液晶テレビ



台数限定  
5台限り

ハーツ

体が本来持っている力を発揮!!

ハーツ

健康サポート

Wi-FiやandroidTV非対応  
シンプルモデル

SHARP  
4T-C50BH1

お持ち帰り価格

**88,000円** (税込)

(配送設置+5,000円税込)

廃盤デザインの商品を

**衝撃価格**

加湿空気清浄機

加湿もできる  
空気清浄機

オススメ量数  
~約 11 置

SHARP  
KC-G40-W

**19,800円** (税込)



カントリーのお店



ペルシャ絨毯  
ギャッベ



数量限定

**9,800円~**



メンズ、レディース衣料 ご奉仕価格

・調理家電・ストーブ・ガス器具・大戸の便利鍋  
・ふとん・メガネ・補聴器・印鑑・家具・リフォーム…

エアコン早期予約受付開始!!(4月まで)

JA福光  
資材物流課

TEL:0763-52-8530

窓口へも、ATMへも行かずに  
いつでも簡単お取引！



それが、JAネット銀行。



Eメールで  
満期日を  
お知らせ！

最大3ヶ月間の  
入出金明細が  
確認可能！

振込も来店不要！  
さらに  
手数料もお得！

ヘルプデスクが  
不明な点を  
サポート！

公共料金の  
お支払いも可能！

各種ローンの  
照会可能！

定期貯金の  
新規口座開設  
ご解約の  
手続きも可能！

夜間・休日も  
ご利用可能！



お問合せ・お申込みは

金融本店 TEL 52-1331

# 《示談交渉つき》 日常生活賠償責任特約

JAの自動車共済に新登場!



JA共済

## 第11回定例理事会(1月15日)で協議・決定された事項

### 附議事項

- 第1号議案 令和3年度総代選挙関係者の選出について  
第2号議案 令和3年度余裕金運用方針の制定について  
第3号議案 農林中央金庫特別対策助成申請について  
第4号議案 固定資産の取得について  
第5号議案 系統債権管理回収機構株式会社への債権管理回収業務委託について  
第6号議案 J Aデータ伝送サービスの手数料設定について  
質疑・協議のうえ、以上すべての議案について承認されました。

### 報告事項

1. 行催事の報告と予定及び地区センター協同活動推進協議会の延期について
2. 組合員の加入及び脱退の状況について
3. 12月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第5回ALM委員会報告について
5. 第2回内部監査報告書について
6. 令和2年産米及び大豆の検査実績について
7. 令和元年産米清算及び令和2年産米概算金追加払いについて
8. その他  
・冬期座談会について

### 消防署からのお知らせ

## 春季火災予防運動

期間 令和三年三月二十日(土)  
～三月二十六日(金)

**目的**  
火災が発生しやすい季節を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的とします。

### 「二〇二〇年度 全国統一防火標語

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

### 住宅防火、いのちを守る七つのポイント

#### 三つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。



#### 四つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置しましょう。
- 寝具・衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防炎品**を使用しましょう。
- 火災をささいうちに消すために**住宅用消火器等**を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくりましょう。

◎外出の際は、もう一度  
火の元の確認をしましょう。

## 厚生連だより

### 脳梗塞について

脳梗塞は、脳の血管が狭くなったり、詰またりすることでお色々な症状が急に現れる病気です。脳梗塞の原因として、生活習慣病(高血圧症や糖尿病、高脂血症、メタボリックシンドローム)や飲酒・喫煙などが挙げられます。また、心臓の不整脈が原因となることもあります。症状として、急に呂律が回らなくなったり、言葉が出なくなったり、手足に力が入りにくくなったり、体がしびれたり、ものが二重に見えたり、ふらつくなど様々なものがあります。このような症状が突然現れた場合には、直ぐにお近くのお医者さんや総合病院の救急科を受診して下さい。

当院では、地域のお医者さんからご紹介いただいた患者さんや救急科を受診された患者さんの迅速な診察や検査を心がけています。診察や検査から脳梗塞と診断した場合、緊急で入院していただき、できるだけ早くから治療を開始します。症状出現から4.5時間以内の脳梗塞であれば、詰まった脳血管をいち早く開通させるような点滴治療(血栓溶解療法)が、症例によっては可能な場合があります。このような緊急治療の後には、血をさらさらにする薬の内服を開始します。また、脳梗塞再発予防のため、必要な患者さんには、高血圧や高脂血症の治療も開始します。内

厚生連高岡病院  
脳神経内科医師  
疋島 貞雄



服治療と同時に、様々な症状の改善を目的としてリハビリテーションにも積極的に取り組んでいます。脳梗塞ではできるだけ早い時期からのリハビリテーションにより、症状の改善が期待できます。当院では、適切なリハビリテーションを効果的に行えるよう、リハビリテーション科の先生方と連携して治療を行っています。その後は、症状の回復に合わせて、通院や転院などで治療を継続します。

当科は脳梗塞だけでなく、他の脳や脊髄、末梢神経、筋肉などの病気を内科的に治療しています。頭痛やめまい、意識がはっきりしない、時々意識を失う、顔がびくつく、話しくい、飲み込みにくい、しびれ、手足のふるえ、けいれん、力が入りにくい、動作が遅い、ころびやすい、立ちにくいなどの症状が続くようでしたらご相談下さい。

## お便り紹介

テーマ  
□ひなまつり  
■フリーテーマ

私の子供は男の子ばかりで、ひなまつりは孫が出来てからの楽しみな1日となりました。今年はコロナで孫に会えません。淋しいです。

山田 M 女性

子供の時、親に「おひな様と歩くメリーちゃん人形とどっちがいい?」と聞かれ「メリーちゃん人形!」と答えて買ってもらいました。親は飾るのが面倒だったのでは?と今思います。

石黒 K子 女性

嫁に行った娘からこの時期になるとお雛様を出すように毎年言われます。親として早や1年が来たかと、年の行くのが早く感じます。

福光 M.Tさん 男性

娘はもう結婚しましたが、今でもひな人形を毎年飾っています。見て楽しむのは私ひとりですが…。実家の母からもらった大事なひな人形、暗い所にずっと監禁しておくのはかわいそうで、1年に1回ぐらいは出してあげて私の好きなように並べています。

広瀬 ノンちゃん 女性

内孫が生まれ、嫁の実家から立派なおひな様が届き親戚も招いてお祝いの膳を囲みました。それからも我家でひな祭りを迎えてくれたおひな

様。家を新築し下の孫も3才となり、ようやく2人の孫の元へ送り届ける事が叶いました。健やかな健康を願って、ちらし寿しとおすまし汁で10年間元気で飾り、ひな祭りが出来た事が感謝です。

吉江 C.R 女性

1月8日からの短期間での豪雪の為、ひと晩で1m以上の積雪。雪を捨てる場所もなく大変な思いをしました。いろいろな面で沢山の方に助けていただきました。故障した物もありJAの方にも来て見て頂き、唯感謝あるのみです。

北山田 M.Y 女性

## クロスワードパズルに挑戦!

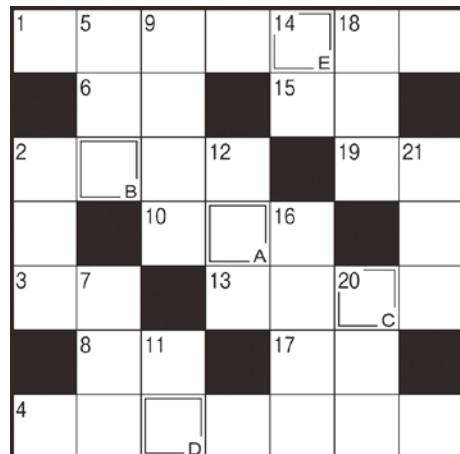
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### ▽ タテのカギ

- 2 お福荷さんのお使いです
- 5 小さな子どもに読み聞かせることも
- 7 一を聞いて——を知る
- 9 ひいて木を切れます
- 11 赤、白、八丁といえば
- 12 授業が始まる前に鳴ります
- 14 4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- 16 金太郎は長じて坂田——となりました
- 18 にっこりするとへこみます
- 20 精製してガソリンを作ります
- 21 日光市の景勝地の一つ、——の滝

### ⇒ ヨコのカギ

- 1 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- 2 ランチュウやコメットはこの一種
- 3 ドライバーで締めたり外したり
- 4 威力があつて速い球のこと
- 6 ムジュンのムが表す物
- 8 矢をつがえます
- 10 スマホの検索——を削除した
- 13 うずら豆は、——豆の品種の一つです
- 15 靴を数えるときに使う言葉
- 17 1000kgは1——です
- 19 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



### 応募方法

下記の要領で郵便はがきに必要事項を明記してご応募下さい。

正解者の中から、抽選で3名の方に粗品進呈します。

尚、正解は、本誌5月号で発表します。  
(粗品は当選者へ直接郵送します。)

3月31日  
必着



① 答え  
【ファースト3月号】  
○○○○○  
② テーマ  
「好きな富山弁(方言)」  
フリーテーマ  
身近にあった出来事、  
JA及び本誌へのご意見・  
ご感想などを記載下さい。  
③ 郵便番号・住所  
氏名・性別・年齢  
※当選者発表でペニーム希望  
の場合は、別にご記入下さい。

### 当選者

まさん (東太美)  
みぞさん (吉江)  
しんちゃんさん (福光)

おめでとうございます。  
う米蔵とアグリ配送センター  
で使える商品券  
をプレゼントします。

### 1月号の解答



「ユキマツリ」

### 編集後記

今年も2月6日(土)～21日(日)まで10日間をかけて58か所で冬期集落座談会が開催されました。営農に関する事を中心に他の事業のこと等、多くの貴重なご意見を頂きました。また、各地区の生産組合長さんには色々とご協力いただきこの場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。

(T.S)

## 3月の主な行事予定

- 4日 第1回部長会議  
 6日 ひだまりの会総会  
 10日 第1回コンプライアンス委員会  
 13~14日 春の総合展示会(自動車・燃料)  
 13日 菜園グループ総会  
 15日 第1回A L M委員会  
 16日 新規採用職員入組式  
 18日 女性部代議員会  
 19~20日 春の総合展示会(農機・アグリ・う米蔵)  
 20~21日 春の電器・衣料品展示会  
 21日 休日ローン相談会  
 24日 定期人事異動内示  
 26日 第1回経営検討会議  
 29日 第1回監事會  
 第1回定期理事会

## 私たちの姿 1月末

組合員(法人・団体含)	正3,864人	准1,751人
みなさまからの貯金高	670億6,997万円	
みなさまへの貸出金	52億5,914万円	
長期共済新契約高	75億4,902万円	
長期共済保有高	1,421億3,087万円	
販売品販売高	20億3,841万円	
購買品取扱高	22億4,260万円	
みなさまからの出資金	9億8,346万円	
固定資産	73億2,370万円	
減価償却引当金(-)	52億7,837万円	

## 未来を拓く協同組合



監修=JCA(日本協同組合連携機構)



### 関係人口

関係人口とは、移住でも観光でもなく、日常生活圏や通勤圏以外の特定の地域と継続的かつ多様な関わりを持つ人々を指します。具体的には、地域を定期的に訪れ、地域おこしにつながる活動の企画・運営や、援農、交流イベントの参加、飲食や趣味活動などが挙げられます。また、ふるさと納税や地場産品の購入などで地域と継続して関わる方法もあります。

人口減少や高齢化などが進む農村地域で、関係人口は地域活性化につながる役割を果たすと期待されています。関係人口の創出・拡大に向けて政府が設立した全国協議会「かかわりラボ」には、JA全中も、300超の自治体や民間団体とともに参画しています。JAグループは、ファーマーズマーケットを拠点とする交流活動、農家民泊、観光農園などを通じて関係人口の拡大を目指しています。

### 関係人口とは



#### 関係人口(訪問系)

日常生活圏、通勤圏、業務上の支社・営業所訪問等以外に定期的・継続的に関わりがある地域があり、かつ、訪問している人(地縁・血縁的な訪問者を除く)

##### 直接寄与型

産業の創出、商店街の空き店舗有効活用の活動、朝市・マルシェへの出店活動、ボランティア、地域資源・まちなみの保全活動、まちおこし・むらおこしにつながるようなプロジェクトの企画・運営、または協力・支援等

##### 就労型(直接関与)

地元の企業・事業所での労働(地域における副業)、農林漁業への就業、農林漁業者へのサポート(援農等)

##### 就労型(テレワーク等)

本業として普段行っている業務や仕事(テレワーク等)、訪問地域外の業務や仕事(テレワーク/副業等)

##### 参加・交流型

地域の人との交流やイベント、体験プログラム等に参加

##### 趣味・消費型

地縁・血縁先以外で、地域での飲食や趣味活動等を実施(他の活動をしていない)

#### 関係人口(非訪問系)

ふるさと納税、クラウドファンディング、地場産品等購入、特定の地域の仕事の請け負い、情報発信、オンライン活用

国土交通省資料より作成



耕そう、大地と地域のみらい。



地域と農業  
暮らし支える  
新鮮情報  
お届けします。

購読のお申し込みはJAへ  
購読料 1ヵ月 2,623円(税込)  
THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
<https://www.agrinews.co.jp>  
知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動