



2022

4

No.670



春を告げる桜並木「ふくみつ千本桜」

JAふくみつ

ファースト

地区担当者のご案内
フード・マイレージから
日本の「食」を考えよう
青年部だより(太美山)
女性部だより(本部)

令和4年度 地区担当者のご案内

今年度の定期人事異動(4月1日付)により、地区センター、金融、共済、営農等の担当者が下記の通りとなりました。
総合地区センターまたは金融共済部・営農部・生活課(下記の電話番号)へお電話いただければ、担当者がお伺いし、皆様のご相談を受け承ります。お気軽にご相談下さい、お待ちしております。

	総合的なご相談 地区センター長 (Tel52-1325)	金融・共済のご相談 金融共済部 渉外課 (Tel52-1331・1332)	営農指導員 営農部 営農指導課 (Tel52-4153)	農業機械整備 営農部 農業機械課 (Tel52-6616)	青年部事務局 本部:営農部 (Tel52-4153)	女性部事務局 本部:生活課 (Tel52-2841) 支所:地区センター
中部エリア	石 黒 すずき とよのぶ 鈴木 豊伸	ふじい ゆみこ 藤井 由美子	よしだ かずまさ 吉田 和正	ひがしやま しょうた 東山 翔太	ひがしやま しょうた 東山 翔太	やまだ えりか 山田 江季佳
	広 瀬 やまざき たくろう 山崎 拓朗	ながせ まさき 長瀬 雅咲	ゆあさ とちき 湯浅 友揮	みやもり まさし 宮森 征史	ゆあさ とちき 湯浅 友揮	なかだ えりか 中田 絵梨花
	南蟹谷 やまもと ひでのり 山本 秀憲	あらい ちさ 新井 知沙	かじもと りょう 鍛冶本 亮	はた やすひろ 畑 康裕	かじもと りょう 鍛冶本 亮	かわむら ゆうこ 川村 優子
	福 光 はやし たかひろ 林 貴宏	たけだ ゆうき 武田 侑樹	かじもと りょう 鍛冶本 亮	ひがしやま しょうた 東山 翔太	むねい よしのり 宗井 資典	ゆあさ しずこ 湯浅 志津子
南部エリア	広瀬館 まえだ ひろひさ 前田 裕久	はた あやの 畑 彩乃	とみた まなつ 富田 希夏	はた やすひろ 畑 康裕	やまざき なおと 山崎 直人	ゆあさ りえ 湯浅 理恵
	西太美 おおしまだに ひとし 大島谷 仁	のざき つばさ 能崎 翼	なかむら あきひろ 中村 晃大	かわべ はるひろ 川辺 治博	のざき つばさ 能崎 翼	はやかわ あや 早川 文
	太美山 なかむら まさき 中村 昌希	かたやま あやせ 片山 絢生	とみた まなつ 富田 希夏	みなみだに やすお 南谷 康男	かわばた たかひろ 川端 崇弘	うえざか まい 上坂 舞
	東太美 たけだ むねひろ 竹田 宗博	もりた ゆうき 森田 勇樹	かとう たつき 加藤 樹	たばた しんご 田畠 慎吾	もりた ゆうき 森田 勇樹	はった めぐみ 八田 恵美
東部エリア	吉 江 みぞくち としひろ 溝口 利弘	のほら じゅんこ 野原 淳子 よしだ ちあき 吉田 千明	たかた ゆうき 高田 祐貴	たばた しんご 田畠 慎吾	たかた ゆうき 高田 祐貴	とくのう まき 得能 万希
	北山田 よしお たかし 吉尾 貴志	つじ いわみ 辻 岩和美 たけだ ひろみ 竹田 洋美	みずくち りょうた 水口 了太	ひがしやま しょうた 東山 翔太	たかしま なつき 高嶋 夏輝	つじ いわみ 辻 岩和美
	山 田 たけがわ ひではる 竹川 英晴	こせん ゆま 古仙 佑菜	にしむら けいじ 西村 圭史	みやもり まさし 宮森 征史	さかた まさゆき 坂田 雅之	さいだ せいこ 齋田 聖子

田植え前後の管理について

コシヒカリの田植日

5月15日を中心に

良質米の
安定生産を
めざして!

☆ 代かき・均平作業は田植え日にあわせ、ていねいに!!

中耕・代かきから田植えまでの日数が長すぎると、ヒエ等の雑草の生長が進み、除草剤の十分な効果が得られません。田面は高低差を直し、稲わらの埋没に努め、肥培管理がしやすく、防除効果の高まるほ場に仕上げましょう。

☆ 移植栽培の苗箱施薬は一箱当り【慣行苗は50g】、【高密播種苗は80~100g】を確実・均一に!!

ブーンレパード箱粒剤は、播種時（覆土前）から移植当日の間に箱苗に均一に散布して、散布後は軽く散水して薬剤を落ち着かせましょう！（営農とくらし P50参照）

- 【注意事項】
- ①ハウス内での跡作を予定している場合は、ハウス内での散布はしない。
 - ②葉に付着した薬剤は払い落とし、散布後必ず軽く散水する。
 - ③かぶれることがあるので、ビニール手袋等で防護する。



☆ 強風・低温日の田植えは避けましょう!!

強風時の田植えは、作業精度も悪く、苗の根・茎・葉が傷つき、浮き苗も発生し易くなります。寒暖の変化が大きい時期ですので出来るだけ穏やかな気象条件で田植えをして下さい。

☆ 栽植密度は、品種ごとに変更を!!

「てんたかく81」「コシヒカリ」は70株/坪（初期茎数の取れにくいほ場では80株/坪）、「五百万石」や「とみちから」は穂数を確保するために80株/坪、「てんこもり」は60株/坪で植えましょう。

☆ 田植え後のキメ細かい水管理で生育促進を!!

活着まで（田植後3~5日）はやや深水管理（5cm程度）、活着後は浅水管理（3cm程度）をして、生育促進を図りましょう。（営農とくらし P34から35参照）

植付深さは、3cmの浅植え！
植付本数は3~4本だよ。



☆ 水稻除草剤は適期に散布を!!

除草剤の効果を高めるためには、ほ場の均平や散布後の水管理が重要です。雑草の発生に気を配り、湛水で適期に適量を散布してください。散布後7日間は落水しない。

農薬名	散布方法	使用時期
メテオ1キロ粒剤	田植同時・動力散布	移植同時・移植直後~ノビエ1.0葉期（但し、移植後30日まで）
ピラクロン1キロ粒剤	田植同時・動力散布	移植同時・移植直後~ノビエ1.5葉期（但し、移植後30日まで）
ピラクロンジャンボ	投込み	移植直後~ノビエ1.5葉期（但し、移植後30日まで）
カチボシ1キロ粒剤51	田植同時・動力散布	移植同時・移植直後~ノビエ2.5葉期（但し、移植後30日まで）
エンペラー1キロ粒剤	田植同時・動力散布	移植同時・移植直後~ノビエ3.0葉期（但し、移植後30日まで）
ボデーガードプロ1キロ粒剤	田植同時・動力散布	移植同時・移植直後~ノビエ3.5葉期（但し、移植後30日まで）
キクトモ1キロ粒剤	田植同時・動力散布	移植同時・移植直後~ノビエ2.5葉期（但し、移植後30日まで）
ボデーガードプロフロアブル	手振り	移植後5日~ノビエ3.5葉期（但し、移植後30日まで）
ボデーガードプロジャンボ	投込み	移植後5日~ノビエ3.0葉期（但し、移植後30日まで）
カチボシLジャンボ	投込み	移植直後~ノビエ2.5葉期（但し、移植後30日まで）
エンペラー豆つぶ250	投込み・ひしゃく	移植直後~ノビエ3.0葉期（但し、移植後30日まで）

（営農とくらし P58からP59参照 … 直播対象除草剤と間違えないようにして下さい）

いよいよ春作業のスタートです！便利だけど「大きくて」「危険」なトラクター等の操作が待っています。余裕をもって安全作業をすすめましょう。



春の農作業安全運動が始まります！

4月1日(金) ~ 5月31日(火)

オーナードライバー様にとって愛車のボディメンテナンスはさまざまあります。キレイにするために手入れしたいけど、めんどくさい... コーティングしたけど、なんかキレイにならない... そんなお客様のご要望にお応えして、
最強スペックで 最高のクオリティー! 日本一の洗車機!!
スピードとクオリティーを追及しました!!



日本初! 最強スペックで洗浄力アップ!



極上フルセットなら 2~3ヶ月間ピッカピカが長持ち!
 汚れた時は「水洗い」or「シャンプー」でOK!
実は、とっても経済的なんです!
ガラスケアなら さらに長持ち!

日本一の洗車機導入! 最強スペックで洗浄力アップ!

洗車コース	所要時間比較	
	一般的なセルフ洗車機	当店のセルフ洗車機
水洗い・シャンプー	約 3.5分	約 2.5分
FK-2ハイパー	約 6.5分	約 5分
極上フルセット	約 14.5分	約 10分

ARAIGER
 流水×撥水×光沢×高耐久

FK-2 HYPER
 FK-2の防塵・防汚効果がパワーアップ!

STERO
 くすみのない本来の輝きを取り戻す!

シャワーゲート

ココに注目!

全方向高圧ジェットでボディのホコリを素早く吹き飛ばします!!

トラストリフォーマー

ココに注目!

洗車機での洗車をする前に、高圧ジェットとモコモコ泡で予備洗浄を行います!!

揺動式下部洗浄

ココに注目!

従来の下部洗浄とは異なりノズルを左右に振りながら下部洗浄を行います。下回りの汚れが気になる方や冬場の塩カリ対策にオススメです!

全オプションメニューがセットになって、さらに安い! コーティング付!

極上セット

(税込) **¥2,700** 通常価格 ¥3,000

アライガーコート, FK-2 HYPER, STERO

3つのオプションメニューがセットになった大変お得なセットメニューです!

シャンプーセット

(税込) **¥1,100** 通常価格 ¥1,400

トラストリフォーマーの揺動式下部洗浄, シャワーゲート, ていっかい洗車

高水でFK-2はけ付け! 手動で高圧洗浄でアヤと輝きを戻すのもおすすり!

FK-2 ハイパー

(税込) **¥900** 通常価格 ¥1,000

高水! 高耐久! 高級剤コーティング



JAカード

レギュラー 3円/L 引き
 ハイオク 3円/L 引き

QRコード 決済 使えます!!

JA ss JA福光セルフSS
 福光農業協同組合 〒939-1701 富山県南砺市湊部770
 営業時間 7:00~21:00 ☎0763-52-4170

農)北斗西が富山県農業振興賞受賞

2月15日、令和3年度の富山県農業振興賞表彰式が富山市の高志会館で行われ、JA管内から山田地区の農事組合法人北斗西(代表理事組合長西村重一)が水田農業経営部門の米部門で受賞され、幅田組合長らに受賞の報告に来所されました。西村組合長は「農業にとって大変厳しい時代だがこの賞を励みにこれからも頑張りたい」と話されました。

富山県農業振興賞は、日頃から農業技術の研鑽に努め、農産物の品質や単収の向上、低コスト化等を図るとともに、地域のリーダーとして優れた成果をあげた個人や団体を表彰するもので、前身の制度を含めると本年度で56回目となります。



令和3年度にんじん出荷反省検討会

2月16日、営農部のアグリフロンティアセンターで令和3年度にんじん出荷反省検討会が行われ、管内のにんじん生産者や関係者約30名が参加しました。福光にんじん生産出荷組合の池田豊一組合長から「令和3年度の反省をふまえて高品質なにんじんにづくりに向けてみんなで協力して頑張ろう」とあいさつがありました。砺波農林振興センターから令和3年度のにんじん栽培の取組と令和4年度に向けた対策についての説明があり、参加者は熱心にメモを取っていました。また、新たな取り組みとして試作中の「にんじンドレッシング」の試食会も行われました。

良質干柿の生産目指して剪定講習会

2月16～17日、東太美と山田の両地区で剪定講習会が開催されました。16日の東太美地区では、生憎の雪模様のため実技講習は中止となりましたが、東太美地区センターでの令和3年度富山干柿生産者大会には大勢の生産者が参加し、令和3年度の生産販売の概況や地区生産販売実績や次年度に向けての対策などの説明が行われました。

17日、山田地区の柿樹園地での実地講習会では県砺波農林振興センターの谷口副主幹から、全体の樹形をよく見ることや、残す枝や切り落とす枝の見分け方など剪定のポイントについて説明・実演がありました。その後、山田地区センターで昨年の反省と今年の課題などの確認が行われました。



坂井さん夫婦 北陸農政局表彰を受賞

2月18日、令和3年度北陸農政局農山漁村男女共同参画優良事例表彰を受賞した山田地区(大塚)の坂井晋さんと智子さんが、受賞の報告に来所されました。

平成15年に夫婦で家族経営協定を結び、共同で「ログログファーム」を経営され、ビニールハウス16棟とピザ作りの体験施設を持ち、夫婦で役割分担をしながら約50種類の野菜苗や約160種類の野菜を栽培、南砺市特産の干柿も生産して出荷されています。

坂井さん夫婦は「これからも二人で協力して頑張っていきたい」と話されました。

フード・マイレージから

日本の「食」を考えよう

「フード・マイレージ」という言葉を聞いたことはありませんか。これは、輸送される食料の量と距離を数字で表したものです。食べ物の安全性問題や地球環境への負荷もここから見えてきます。

監修：フード・マイレージ資料室主任 中田哲也
フード・マイレージ資料室 <https://food-mileage.jp/>

日本のフード・マイレージを考える

数値の高さから見えてくる問題

フード・マイレージを知ることによって何が分かるのでしょうか。

表を見てください。輸入食料のフード・マイレージは日本が断トツです。どれほど輸入に頼っているかは食料自給率の各国比較からも一目瞭然。100%を超える国は輸出もできている国であり、日本は食への約60%が輸入品です。畜産用の飼料を含む穀物の自給率は、わずか28%まで下がってしまうのです。

輸入が多いということは、それだけ国内の第1次産業が縮小しているということでもあります。耕作放棄地が増え、農山村が荒れると、土地の貯水力が低下したり獣害が増したりもします。

輸入食料には安全性が不安な場合もあります。生産現場で何が行われているか私たちは知ることができませんし、長い時間をかけて運んだり保管したりするために、保存性を高める必要もあります。

そして、最も大きな問題が地球環境に対する負荷です。



長距離輸送には多大なエネルギーを使います。例えば国産ブロッコリーに対して、米国産は輸送に際して約8倍の二酸化炭素を排出しているという報告も。試算では、2008年度の国内での食料輸送に伴う二酸化炭素排出量約900万トンに対して、輸入食料では1億6900万トン（全て船舶輸送と仮定した場合）にも及びます。日本の人口で割ると1人当たり年間約130kg。この二酸化炭素の量を、電力を節約して埋め合わせるには、テレビを見る時間を毎日1時間減らしても11年もかかりません。

地球環境を守るための二酸化炭素排出量削減が世界的な課題になっている今、フード・マイレージの数値を減らしていくことが大きな意味を持っているのです。

食料ごとの輸送距離と量の指標

「フード・マイレージ」とは？

私たちが日々食べているものが、どこから運ばれてきたか意識したことはありませんか？

お店に並ぶ穀物や野菜、肉、魚などは皆、国内外の農業・漁業現場からもたらされますし、工場で作られる加工食品の材料も同様です。遠い国から輸送されている食品もたくさんあります。

食料が最初に生産された場所から、私たちの口に届くまでの輸送距離に量を掛けた、指標となる数字がフード・マイレージです。

輸入食料の場合は、生産地から港までと輸出国から日本までの船便での距離、日本の港から消費地までのトラック輸送距離を足した数に総量を掛けます。地球の反対側から大量に輸入されている場合、大きな数字になるのは必然。また、国産食料でも、はるか離れた場所で生産されたものを運んでくれば、高い数字になるでしょう。

考え方は簡単 食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標。

$$\text{輸送量} \times \text{距離}$$

【例えば】

米国ワシントンD.C.からニューオリンズ港までの直線距離をトラックと内航船舶半々で運び、船舶で東京に入ってから、またトラックで消費地に運ぶ。

$$(\text{トラック} + \text{船舶輸送距離}) \times \text{総量} = \text{フード・マイレージ} (\text{単位は} t \cdot \text{km})$$



私たちにできることはあるの？

キーワードは「地産地消」

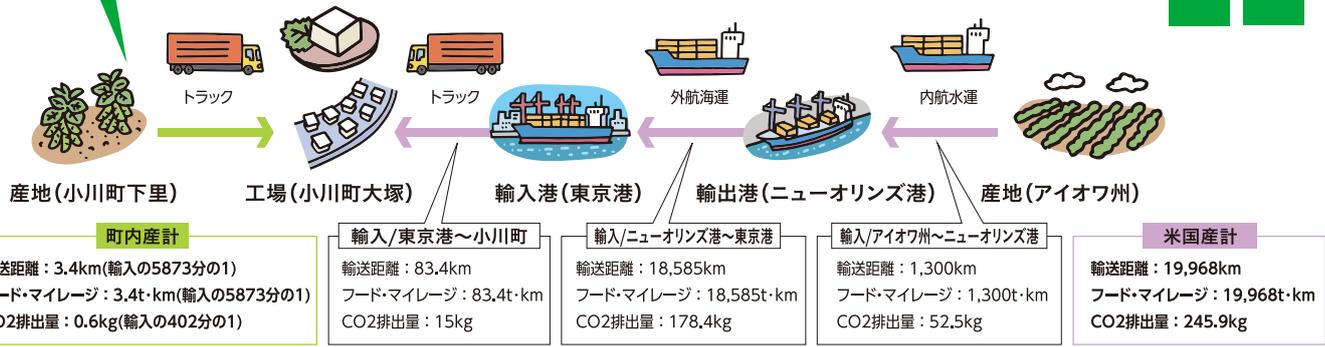
フード・マイレージを減らすために、一番簡単な方法は「近くで作られたものを食べる」に尽きます。つまり地産地消。近隣の農漁業者が生産した旬の品を買えばフード・マイレージはゼロに近い上、顔が見える品として信頼性も高いでしょう。近年では学校給食などでも地産地消に取り組み自治体が増えてきました。

加工食品ではどうでしょうか。国内製造の品でも、原料が輸入品ならフード・マイレージは大きくなります。大豆1トンで豆腐5000丁を作った場合、米国産大豆に対して地元産大豆ではフード・マイレージは約6000分の1、二酸化炭素排出量は約400分の1です！
こうした取り組みが地元農家の維持にもつながっていきます。

フード・マイレージは約6000分の1

CO2排出量は約400分の1に縮減

トーフ・マイレージ 埼玉県小川町で豆腐5千丁(原料大豆1トン)を作った場合のフード・マイレージの地元産大豆と輸入大豆との比較



まとめ

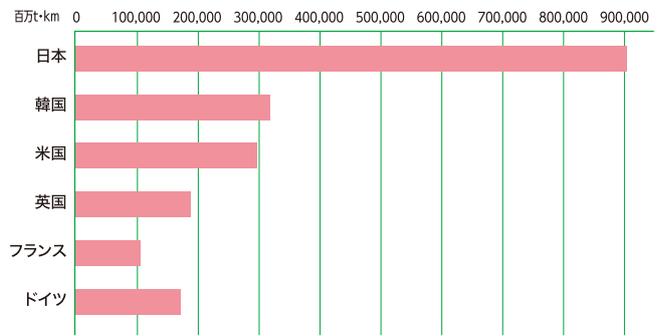
その食品はどこから来たのか
意識することが環境を守る

フード・マイレージには、輸送手段の違いは考えられていません。多くはトラックで輸送されている国産品は、海外から船舶で入るものより多くの二酸化炭素を排出している場合もあります。旬を先取りするハウス栽培、消費地での廃棄なども環境負荷の増大につながります。

一方、私たち日本人が「近くの旬のもの」

世界各国のフード・マイレージ

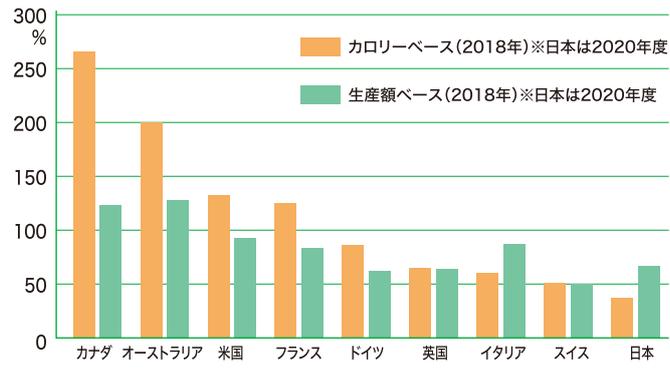
各国の輸入食料のフード・マイレージを比較すると、日本は格段に多い。



2001年(農林水産省資料より)

世界から見た日本の食料自給率

欧米先進国と比べて日本の食料自給率がいかに低いか分かる。



農林水産省ホームページ「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheet」などを基に農林水産省で試算(アルコール類は含まない)。



われらアグリ応援団 第5回

「JA発SDGs宣言」

日本農業新聞富山通信部
ライター 本田 光信

やるなら今でしょ

農協会館の七階にJA富山中央会がある。

取材では何かとお世話になっていて、このエッセーも実は、農業対策課の宮崎課長と西本さんが各JAに配信してくださっている。

ある時、彼らのスケジュール表に「SDGs宣言作成ワークショップ」と書かれてあるのを目にし、「これってどんなイベントなんですか」と尋ねた。

西本さんの目が光った。「そこに気づくとはお目が高いですね」という趣旨のことを富山弁でおっしゃったように思う。

「SDGs」という四文字のアルファベットは、日本語にしても「国連の持続可能な開発目標」というとつきにくい用語だが、中身はすばらしいので大賛成である。

自然や生き物をないがしろにしちやいけません。国や性、立場の違い人たちとも仲良くする度量を持ちましょうよ。これからもずっとみんなが自分らしく幸せに生きていけるように「目標」を持ってがんばらなさいね。次の世代につけを回さないようにね。



宣言に盛り込む内容を考えたワークショップ(富山市)

そんな感じではないかと勝手に解釈しているが、どうだろう。

やるなら今でしょ。ちまたにはSDGsをめぐる怪しげな言説も流布しているので、自分の頭でよく考えねばならぬ。

そんなこんなで西本さんたちが計画したワークショップを取材させていただいた。

SDGsには十七のゴール(目標)があり、JAグループの精鋭たちが、日頃の取り組みが何に貢献できるのかを真剣に考えていた。そもそも農業や農協の仕事はSDGsの理念と重なる部分が多い。みんなの意見を中央会でまとめ、JAグループの「SDGs宣言」というかたちで世に発信するところ。

そういえば最近、農協会館でSDGsのポスターを見掛けるようになった。

全中が配ったものではなく、県内のあちこちのJAで撮った写真をちりばめて中央会が制作したオリジナルだそう。中央会は分かりにくい組織かもしれないが、みなさん人柄も良く、いい仕事をしている。



JA富山中央会が制作したポスター

本田 光信(ほんだ・みつひさ)

1966年生まれ。平成の幕開けとともに一般紙記者になり、報道・編集の現場で仕事をしてきた。デスクなどを務めて退職し、フリーとして活動。2021年から日本農業新聞富山通信部ライター。著書や共同執筆による出版多数。「文藝春秋」、日本新聞協会「新聞研究」などに執筆歴あり。富山県内で農業現場を取材する日々の中、生産者やJA、行政をはじめ、多くのみなさんの声を聴いている。新聞記事には表現しきれなかった思い、こぼれ話などを拾い上げながら未来を見つめていきたい。題して「われらアグリ応援団」。

みんなの広場



こたろう
虎汰郎くん
あずみちゃん
りんのすけ
龍ノ助くん

〔荒木〕 お父さん 大輔さん / お母さん 知加さん

喧嘩する程仲が良いと言いますが、我が家は毎日ゲーム機のとり合いからはじまり、テレビのチャンネルの奪い合いなど喧嘩が絶えません。ですがいざ兄弟の誰かが困っていたり、泣いていたりすると、心配したり、助けてあげたりとみんな優しい心を持った子供たちです。

リーダーシップがあり、みんなをまとめることが上手な長男の虎汰郎ですが、性格がおっとりしています。そこをフォローしつつ、お兄ちゃんの様になりたいと何事にも一生懸命に取り組み、負けず嫌いの長女あずみ。龍ノ助はマイペースではありますが、芯の強い一面も持っており、我が家のムードメーカーでもあります。

そんな3人兄弟に囲まれながら私たちは毎日元気をもらったり、癒されています。これからも、みんな仲良く時々喧嘩もして元気に成長してほしいです。



飼い主：M.HASHIBA
住 所：荒木
愛 称：ルル
種 類：猫（サバトラ）♂

10年前、野良の子猫を家の周りでよく見かける様子。多分我が家の縁の下を寝ぐらにしていたのでしょう。

可愛い顔をしているので、我が家の飼い猫にしたいと、毎日餌を与えました。なんとか捕まえて、家の中へ。最初はおびえていましたが、段々慣れてきました。こうしてルルは我が家の一員になりました。

ルルと呼びかけると、「ニャーン」と返事をして脚にスリスリしてきます。夜、私が「ルル寝るよー」と言うと、どこにいてもとんできるのが、とても可愛いです。

布団をモミモミした後、私の腕枕で寝ます。膝の上に座ったルルの背中を撫でてるとすごく癒されます。

いつまでも元気でいてほしいです。



福光俳句会二月投句

散居村隠して春の雪霏々と	駒形 隼男
伊勢土産とて赤福の餅を享く	梅島くにと
豊かなる川の流れに春の音	大浦 昌美
川浴ひの細き流れも春奏で	尾崎 悦子
かまくらに話しかけるや葉っぱのみみ	直井 真
検診を終へて青空梅二輪	中山 朝
雪解音立山連峰の輝ふ日	名村 五月
雪解けを待ちて決まりし納骨日	堀 恵
手の温み麴に混ぜて寒の味噌	安田 富子
白梅のこぼるる路や老二人	山下 喜就
冬五輪ルール覚えた頃終わる	吉田 主水
母狐冬を生き抜く愛の鞭	谷村 公
集う人思いは一つ手には数珠	下野 青也
川柳に集う熱気の詩がある	篠島 隆
何はさて接種会場列につく	前田たけし
老三食サブリ頼らず腹八分	高桑としえ
ノータイの社長こだわるクールビズ	中井 タ子
大雪が息子の休み狙い降る	宮田 好子
ネクタイのゆるみで浮気妻にばれ	嫁兼みわ子

南砺川柳会三月句会

うつむきて涙にうるむ沙羅選手	西井可祝子
重い荷背負ひしことを許して	
寒い朝思はず手指をほほにあて	直海 桂子
元気に乗りきるをちかかって生きよう	
虎河豚を版曲に仕上げカレンダーを	山田 鈴子
友に貰ひて日毎励まさる	
湯舟より溢るる程の湯を入れて	
息子の後の湯は温泉気分	井口とし子
蠟梅の香り豊けき廊に立ち	
春ですねえと言ひし人思ふ	山田美知子

北山田短歌会三月詠草

春の土づくり運動

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施



実施期間
3月～4月

いざ土づくり!
美味しい富山を届けよう!

富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

春の農業用水路転落事故防止強化期間 4月20日～5月20日

農業用水路への 転落事故に 気をつけて!!



県内の転落死亡事故のうち、
約8割は、65歳以上の高齢者です。
身近な末端水路でも事故が多く発生しています。

事故にあわないための5つの心がけ!

地域の
みなさまへ
5つのお願い

- じ 「自分は大丈夫」との意識を改め、余裕を持った行動を!
- こ 高齢者・子供たちとコミュニケーションをとって、家庭内でも声かけを!
- な 慣れた道でも、水路沿いは安全確認!
- く 草刈りや、水管理など一人での作業は極力避ける、周囲からの声かけで!
- す 水路は昼と夜で危険度が違う、暗いところは特に注意!

【発行元】

- 富山県 農林水産部 農村整備課
TEL.076-431-4111(代表)
- 新川・富山・高岡・砺波 農林振興センター
- 富山県土地改良事業団体連合会
TEL.076-424-3380

詳しい情報は
ホームページで
ご覧になれます。



とやま農業用水路の安全対策

青年部 だより

太美山支部 活動報告



こんにちは、太美山青年部です。
令和3年度は野菜づくり、資材散布を行いました。
青年部員と地域の活性化を目指して楽しく活動しています。

じゃがいも、さといも定植

・じゃがいも、さといもの種芋の定植を行いました。



令和3年5月22日(土)
活動:じゃがいも、さといも定植



令和3年10月30日(土)
活動:さといも収穫

じゃがいも、さといも収穫

・じゃがいも、さといも収穫を行いました。収穫したものは青年部員の各家庭に配布しました。



令和3年8月7日(土)
活動:じゃがいも収穫

資材散布

・資材(シリカロマン)散布を行いました。今年は約20ヘクタールの面積を散布し、天気が不安定で大変でした。



令和3年10月23日(土)
活動:資材散布



太美山青年部では、地域行事への積極的な参加や新しい農業への挑戦などを通して、盟友が楽しみ、地域の活性化に貢献できるような支部活動を行っています。当支部では、随時盟友の方を募集しております。気兼ねなくご参加ください。

リフレッシュ講座受講者募集

女性の方なら
どなたでも
大歓迎♥

① いけいけ Oh! ミズ (ミセスカレッジ)

5/18(水) プランツギャザリング教室
6/17(金) アロマ蚊よけスプレー作り
8/24(水) 防災について考えよう
11/22(火) 免疫力UP! 腸活講座
12/16(金) 職人さんに習う 練り切り和菓子作り

開催日 5月～ 年間5回
開催時間 19:30～21:00
開催場所 主に福光中央会館 4階
会費 参加費・材料費が必要な場合あり
※各回ごとに開催をご案内します



55歳以上
の女性の方
限定♥

② いきいきクラブ

5/26 音楽で元気に♪
6/23 日帰り温泉
7/28 レジンでアクセサリ作り
8/25 足つぼでリフレッシュ
9/22 花の寄せ植え
10/27 いきいきウォーキング
11/24 映画鑑賞
12/22 お正月のお花
1/27 ペーパークラフト
2/24 お楽しみ会

開催日 第4木曜日
開催時間 13:30～15:00
開催場所 主に福光中央会館 4階
年会費 3,000円 (部員外4,000円)
※別途、参加費・材料費が必要な場合があります



女性の方なら
どなたでも
大歓迎♥

③ 読み聞かせサークル

絵本の読み合いをしたり、
読み聞かせボランティアの
活動をしています。
笑いあり、涙あり、元気をもらったり…
絵本は沢山の事を伝えてくれます。
表紙を開くワクワクを
一緒に楽しみませんか？

開催日 毎月第4木曜日
開催時間 19:30～21:00
開催場所 主に福光中央会館 4階
年会費 2,000円 (部員外3,000円)



女性の方なら
どなたでも
大歓迎♥

④ 菜園グループ

自分たちで刺激しい、
売れる野菜を作っています。
学校給食で子供たちにも喜んで
もらっています♪

- ◆おいしい野菜作り
- ◆地元の原料で味噌作り
- ◆加工品の製造・販売

開催日 5月～ 毎月20日前後
開催場所 主に福光中央会館 4階
年会費 1,000円 (部員外2,000円)
※別途、参加費・材料費が必要な場合があります



お申し込み手続きについて

- 講座についてのお申し込み、お問合せは生活課までお願いします。
- 各講座の最小定員は10名とします。定員に満たない場合は、中止となる場合があります。
- 開催案内は郵送でします。
- QRコードからの申し込みも可能です。右記のQRコードを読み取り、メール作成画面より必要事項を入力後、送信して下さい。内容の確認ができましたら、こちらからご案内します。



申込締切日

4月28日(木)

お申し込み、お問い合わせは… 生活課 52-2841



キッチンアグリに挑戦!

畑も田んぼもたくさんある南蟹谷ですが、自分で耕して、種をまいて、草を取って、虫を取って…は、なかなかハードルが高い…。そこで、キッチンアグリから、「農業ガール」を始めました!



小さいうちに収穫してもOK



立派にベビーリーフが育ちました♡



サラダに…



生春巻きに…



冷しゃぶに…

いろんな料理にアレンジしました♡

自分で作った野菜は、新鮮でやっぱり美味しい!

グリーンカーテン



仲間づくり



食農教育



令和4年度
JA福光女性部
「楽しもう」
「学ぼう」
「つながろう」

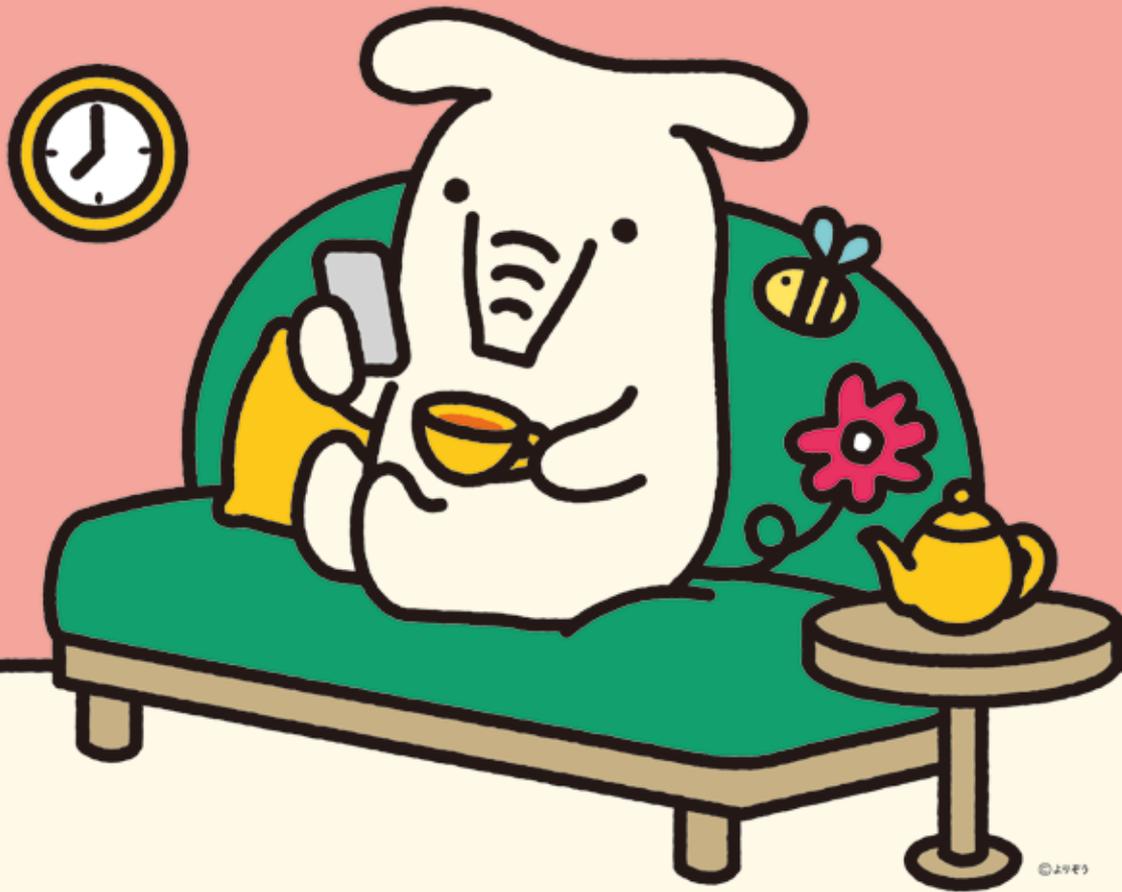


共同購入運動
食品ロスの削減



健全な食と農・くらしを支える取り組み・なかまづくりを目指しています
お友達やご近所さんを誘って、リフレッシュ講座に参加しませんか♪

いつでも、どこでも
手軽で便利だぞう。



JAバンクアプリ

アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

残高照会 入出金明細照会 投信残高照会

定期預入明細照会

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。



ダウンロードはこちらから



インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引ができるサービスです。

振込・払込

定期貯金

ローン繰上返済

カードローン

マネーフォワード for JAバンク

(家計簿アプリ)



アクセスはこちらから

●「投信残高照会」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。●「マネーフォワード for JAバンク (家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

詳しくは、金融本店までお気軽にお問合せください。 TEL 52-1331

令和4年度 定期人事異動表 (令和4年4月1日付)

新 部 署	氏 名	旧 部 署
営農部長 兼 営農指導員 兼 農産物検査課長 農産物検査員(理事)	川合 初浩	営農部長 兼 営農指導員 兼 農産物検査課長 農産物検査員
金融共済部長 兼 金融本店店長 兼 金融業務課長	高坂 英一	金融共済部長心得 兼 金融本店店長 兼 共済課長
金融共済部次長(部長待遇) 兼 渉外課長 兼 共済課長	棚田 大成	総合地区センター長(次長待遇)
総合地区センター長(部長待遇) 兼 庶務係長 兼 管理室 審査課長 兼 審査係長 兼 組合員課 広報担当	加藤 秀徳	吉江地区センター長(次長待遇) 兼 東部エリア長 兼 庶務係長
管理室次長 兼 管理課長 兼 庶務係長	吉田 浩征	管理室 管理課長(次長待遇) 兼 経理係長 兼 システム係長
管理室 総務課長	天池 浩	北山田地区センター長 兼 庶務係長
管理室 経理課長 兼 システム係長	湯浅 秀和	営農部 資材物流課長 兼 生活資材第1係長 兼 農産物検査課長 農産物検査員
金融共済部 融資課長 兼 庶務・融資相談・管理係長	松本 斉士	金融共済部 融資課長 兼 融資相談・管理係長
営農部 営農指導課長 兼 東部エリア長 兼 営農指導員 兼 庶務係長 兼 農産物検査課長 農産物検査員	高松 正樹	営農部 営農指導課長 兼 営農指導員 兼 庶務係長
営農部 農産物販売課長 兼 農産物検査課長 兼 庶務係長	井口 景介	営農部 農産物販売課長 兼 農産物検査課長 農産物検査員
営農部 資材物流課長 兼 生活資材係長 兼 農産物検査課長 農産物検査員	山岸 亮	山田地区センター長 兼 庶務係長
生活自燃部 燃料課長 兼 JA福光セルフSS所長 兼 庶務係長	古川 滋清	広瀬地区センター長 兼 南部エリア長 兼 庶務係長
石黒地区センター長 兼 事業推進員長	鈴木 豊伸	管理室 審査課長 兼 庶務・審査係長 兼 組合員課 広報担当
広瀬地区センター長 兼 事業推進員長	山崎 拓朗	生活自燃部 燃料課 JA福光セルフSS所長補佐 兼 庶務・LPG推進係長
広瀬館地区センター長 兼 事業推進員長	前田 裕久	営農部 農産物検査課長 兼 庶務係長 兼 農産物販売課 主穀作販売係長
西太美地区センター長 兼 事業推進員長	大島谷 仁	西太美地区センター長 兼 庶務係長
太美山地区センター長 兼 事業推進員長	中村 昌希	太美山地区センター長 兼 庶務係長
東太美地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長	竹田 宗博	東太美地区センター長 兼 庶務係長
吉江地区センター長 兼 事業推進員長 兼 生活自燃部 JAふくみつ旅行センター所長	溝口 弘弘	管理室 総務課長 兼 生活自燃部 JAふくみつ旅行センター所長
北山田地区センター長 兼 事業推進員長	吉尾 貴志	広瀬地区センター長 兼 庶務係長
山田地区センター長 兼 事業推進員長	竹川 英晴	石黒地区センター長 兼 中部エリア長 兼 庶務係長
南蟹谷地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長	山本 秀憲	南蟹谷地区センター長心得 兼 庶務係長
福光地区センター長 兼 事業推進員長	林 貴宏	福光地区センター長 兼 庶務係長
金融共済部 貯金を替課 課長補佐 兼 庶務係長	早川 文	金融共済部 共済課 庶務係長
金融共済部 貯金を替課 課長補佐 兼 貯金・為替係長	湯浅志津子	金融共済部 金融業務課長(課長補佐待遇) 兼 庶務・資金・調査係長
金融共済部 渉外課 課長補佐 兼 庶務係長 兼 複合渉外係	藤井由美子	金融共済部 貯金を替課 課長補佐 兼 貯金・為替係長
金融共済部 渉外課 課長補佐 兼 複合渉外係	野原 淳子	吉江地区センター 吉江地区・東部エリア複合渉外係長
営農部 営農指導課 課長補佐 兼 南部エリア長 兼 営農指導員・園芸振興係長 兼 農産物検査課長 農産物検査員	湯浅 健	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員(園芸係長) 兼 農産物検査課長 農産物検査員
営農部 営農指導員 課長補佐 兼 中部エリア長 兼 営農指導員・農業経営係長 兼 農産物検査課長 農産物検査員	吉田 一成	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員(農政係長) 兼 農産物検査課長 農産物検査員
金融共済部 金融業務課 庶務・資金・調査係長	得能 万希	金融共済部 融資課 庶務係長
金融共済部 共済課 庶務係長	金森安希子	広瀬地区センター 広瀬地区・中部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係長	森田 勇樹	東太美地区センター 東太美地区・南部エリア複合渉外係長
営農部 営農指導課 中部エリア営農指導員・GAP推進係長	鍛冶本 亮	営農部 営農指導課 営農指導員 GAP推進係長
営農部 営農指導課 東部エリア営農指導員・スマート農業推進係長	西村 圭史	営農部 営農指導課 営農指導員 スマート農業推進係長
営農部 営農指導課 南部エリア営農指導員・主穀作推進係長	加藤 樹	営農部 営農指導課 営農指導員 主穀作係長
営農部 営農指導課 中部エリア営農指導員・農政推進係長	吉田 和正	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課 東部エリア営農指導員・低コスト技術推進係長	水口 了太	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課 東部エリア営農指導員・特産推進係長	高田 祐貴	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 農産物販売課 庶務係長	齊田 聖子	金融共済部 貯金を替課 庶務係長
営農部 農産物販売課 主穀作販売係長 兼 農産物検査課長 農産物検査員	小俣 雄一	営農部 農産物販売課(係長待遇)
営農部 農業機械課 農機整備係長	宮森 征史	営農部 農業機械課
金融共済部 融資課	宗井 資典	総合地区センター 複合渉外アドバイザー
金融共済部 渉外課 複合渉外係	武田 侑樹	福光地区センター 福光地区・中部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	能崎 翼	西太美地区センター 西太美地区・南部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	長瀬 雅咲	金融共済部 共済課
金融共済部 渉外課 複合渉外係	竹田 洋美	金融共済部 共済課
金融共済部 渉外課 複合渉外係	吉田 千明	吉江地区センター 吉江地区・東部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	辻 岩和美	北山田地区センター 北山田地区・東部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	新井 知沙	南蟹谷地区センター 南蟹谷地区・中部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	畑 彩乃	広瀬館地区センター 広瀬館地区・南部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	古仙 佑茉	山田地区センター 山田地区・東部エリア複合渉外係
金融共済部 渉外課 複合渉外係	片山 純生	北山田地区センター 北山田地区・東部エリア複合渉外係
営農部 営農指導課 中部エリア営農指導員	湯浅 友揮	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課 南部エリア営農指導員	中村 晃大	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課 南部エリア営農指導員	富田 希夏	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 農産物販売課	山崎 直人	金融共済部 貯金を替課
営農部 農産物検査課 農産物検査員 兼 農産物販売課	小西 道恵	営農部 農産物検査課 農産物検査員



グーパー体操で眠りと目覚めを快適に

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかりと取って体調の安定を図りたいものです。

今回は、「眠り」にフォーカスしたグーパー体操をご紹介します。グーパー体操はいくらでも応用が利く上、さまざまな健康効果が期待できる万能の体操です。手に加え、足

も使うことで全身の血行を促します。

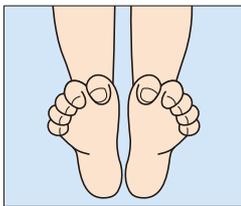
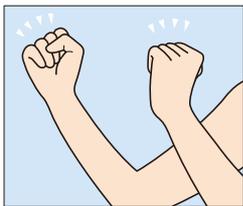
夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのコツを解説します。シンプルな動きで誰でも簡単にできますので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。

手と足で同時にグーパー

STEP1 基本の動き



(1)手と足の指を同時に開いて(パー)3秒間キープ。両手両足の指を大きく開き、関節をしっかりと伸ばします。



(2)手と足の指をぐっと閉じて(グー)3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかり曲げます。(1)と(2)をゆっくり呼吸しながら10~20回繰り返します。

STEP2 浴槽と布団の中でのポイント

浴槽では

腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の働きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では

朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

20歳未満飲酒防止強調月間

御隠居：熊さん、春じゃのう。入学やら就職で祝い事も増える時期じゃが、なかなか集まって祝う事もできんようじゃな。

熊さん：祝い事といえば、この前、知り合いの息子が就職してんで、お酒を贈ろうとしたんでやんすが、まだ20歳未満だつて断られやして……。

御隠居：おいおい。いくら祝いの品でも、20歳未満の者に酒を贈ってはならんぞ！

熊さん：でも、御隠居、今年の4月1日から民法の成年年齢が18歳に引き下げられたつて聞いたんでやんす。あつしは、てつきりお酒も18歳から飲んでもよいと思つたのでやんすよ。

御隠居：おいおい、熊さん。お酒に関する年齢制限はこれからも20歳のまじやよ。そもそもどうして20歳未満の者の飲酒が禁止されているか知っておるか？法律で禁止されているほかに、大事な理由があるのじゃ。成長過程にある20歳未満の者の飲酒は、身体的・精神的に大きなリスクがあるだけじゃのうて、社会的にも大きな影響を与えるから、大人の責務として社会全体でその未然防止に取り組む必要があるんじゃ。

熊さん：具体的にはどんな影響があるんでやんすか？

御隠居：例えば、

- 1 脳の機能を低下させるおそれがある
- 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起しやすくなる
- 3 性ホルモンに異常が起きるおそれがある
- 4 アルコール依存症になりやすくなる

といった影響があるのじゃ。

熊さん：それは一大事でやんす！

御隠居：今年の4月1日に「未成年者飲酒禁止法」から名称が改正された「20歳未満者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」では、①親が20歳未満の者の飲酒を制止させなければならぬ、②酒を扱う販売業者や飲食業者も、20歳未満の者が酒を飲むとわかっていながら酒を売ったりしてはいけない、と定めているのじゃ。

熊さん：日本の未来を担う20歳未満の者の飲酒防止のよい方法はないでやんすかね。

御隠居：そうじゃな。学校での教育のほか、家庭や地域社会で「なぜ、20歳未満の者がお酒を飲んではいけないのか。」を理解するようしっかり説明して、飲酒をさせないよう注意していかなければならんじゃのうな。国税庁や酒類業者も協力して、日頃から様々な飲酒防止の取組を行っているんじゃ。店頭での年齢確認の徹底などはその一環じゃ。

特に4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」として、全国的に広報・啓発活動を行い、「20歳未満の者の飲酒防止対策」を集中的に実施するそうじゃ。

熊さん：わかりやした。知り合いの息子には20歳になってから勧めるとして、御隠居！あつしらは、おいしい富山の地酒で乾杯しやせんか？

御隠居：…そうじゃの。「リモート飲み会」で乾杯じゃ！

(砺波税務署)



なくそう食品ロス

食品ロスとは

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本の定義では魚の骨やリンゴの芯など食べられない部分は含まれません。

野菜などが畑で栽培されてから加工・流通・小売りを経て消費者に届く一連の流れをフードサプライチェーンと呼びますが、国連食糧農業機関（FAO）の定義では、そのサプライチェーンの前半で発生するものをFood Loss（フードロス）、後半で発生するものをFood Waste（フードウェイスト）、二つ合わせて「Food Loss and Waste（食品ロス）」としています。FAOの食品ロスには、魚の骨やリンゴの芯などの不可食部も含まれます。

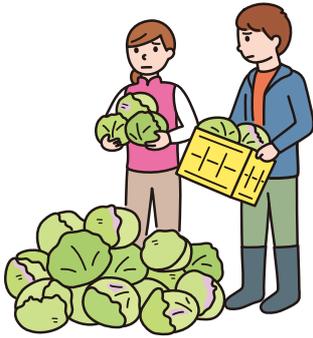
最近、食品ロスのことを指して「フードロス」という言い回しを聞きますが、FAOの定義だと後半部分が含まれないことになり、紛らわしいため、私は日本政府の使う「食品ロス」という表現を使っています。2021年11月30日に農林水産省と環境省の発表した最新（19年度）の推計値によると、日本の食品ロスは年間570万トン。これは都民

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

1400万人を1年間養える量です。

20年にノーベル平和賞を受賞した国連WFP（世界食糧計画）の食料支援は年間420万トン（20年度）。つまり、日本ではその1・4倍もの食料が無駄にされているのです。しかも日本の推計値には、生産調整などでつぶされる野菜や水揚げされたものの洋上で廃棄される魚介類は含まれていません。

FAOは、世界の食品ロスは13億トンとしていましたが、21年7月、世界自然保護基金（WWF）は実際は25億トンだと発表しました。この大きなずれは、農場のロス12億トンが見逃されてきたためです。農産物の食品ロスは、もっと注目されるべきと考えます。



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ



「タケノコとソラマメのチーズフリット」



🍴 作り方

- (1) タケノコは皮付きのまま半分に切り、中を取り出しさらに2等分にする。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- (2) Aの材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、(1)のタケノコとソラマメをくぐらせ、170度のサラダ油で裏表を返しながらから2～3分揚げる。
- (3) 器にタケノコの皮を置き、揚げたタケノコとソラマメを盛り付けレモンを添える。

🌿 材料（2人分）

タケノコ（あく抜きしておく）…小1本
ソラマメ…6粒
サラダ油…適宜
レモン…1切れ
薄力粉…50g
炭酸水…80ml
パルメザンチーズ…大さじ1
塩…少々

揚げ衣A

「新ジャガイモと芽キャベツのサラダ」



🍴 作り方

- (1) ボウルにAのあえ衣を混ぜ合わせる。
- (2) (1)のボウルに揚げたての新ジャガイモと芽キャベツ、ウイイを入れさっくりと混ぜる。
- (3) (2)を器に盛り付け、お好みで赤ジソふりかけを振り出せ上がり。

🌿 材料（2～3人分）

新ジャガイモ（下ゆでして半分に切り皮付きのまま素揚げしたもの）…小8個
芽キャベツ（下ゆでして半分にする）…3個
ウイイ（細切りにする）…2本
赤ジソふりかけ…適宜
マヨネーズ…大さじ2
ナンプラー…小さじ1
酢…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
塩昆布…大さじ1

あえ衣A

第12回定例理事会(2月24日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 第3・四半期末監事監査の結果について
 第2号議案 経済事業にかかる役員との契約について
 第3号議案 第57年度借入金の最高限度額決定について
 「15億円 ただし、貸付金の目的をもってする借入金は、限度を超えて借入することができる。」(案)
 第4号議案 第57年度における同一人に対する信用の供与等の最高限度額決定について
 第5号議案 令和4年度共済事業普及要綱設定について
 第6号議案 固定資産の改修および取得について
 第7号議案 令和5年度採用職員募集について
 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について
2. 組合員の加入及び脱退の状況について
3. 1月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第3回内部監査の結果について
5. その他

消防署からのお知らせ

山火事予防にご協力をお願いします！

冬から春にかけて、山では枯葉や枯草が多くなり、空気の乾燥や季節風などの気象条件等から、**山火事発生**の危険性が高い時期となります。山火事のほとんどは、人間の不注意によって起きて、いったん発生すると、一瞬にして**貴重な森林を焼失**するとともに、その**回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。また、森林を焼失**することによって、豪雨時における**土砂崩れ**のリスクが高まり、住宅の倒壊や多数の死傷者を出すと**いったん大規模災害の発生も予想**されます。

南砺市の貴重な財産である美しい山々を火災から守るために、林野での火気の取扱いには十分な注意をお願いします。

火の取扱いについて

- ・ 廃棄物の処理を行うための野焼きは原則禁止となっております。
- ・ たき火等の火気を使用中は、その場を離れず、必ず消火準備をして行うこと。
- ・ 強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしないこと。
- ・ たばこは指定された場所喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨て等をしないこと。

山火事予防運動(福光地域重点期間)

期間 令和四年四月二十四日(日)～四月三十日(土)

令和四年 全国山火事予防運動統一標語

「山火事を 防ぐあなたの心がけ」



【南砺市消防福光方面回春季訓練について】

日時 令和四年四月二十三日(土) 午前八時から
 場所 南砺市山田地区 山田ふれあい館周辺
 ※訓練実施の際、サイレンを吹鳴いたしますので、真火災とお間違えのないようよろしくお願い致します。

厚生連だより

動悸(どうき)について

みなさん「どうきがするなあ。」「何だかどきどきする。」ということがあると思います。この「動悸(どうき)」という訴えの中には、いろいろな病態や疾患が含まれています。何らかの不整脈を「どうき」と表現していらっしゃる方が多いのですが、中には「規則正しく速く脈が打つ」「脈拍数は多くないけど何だか近くで心臓が打っているような気がする」「息切れがする」などの症状も「どうき」と表現していらっしゃる方も多いです。

「どうき」を感じた時には、まず自分で自分の脈を取ってみましょう(自己検脈といいます)。利き手の人差し指と中指の二本をそろえて、手のひらを上に向けた、もう片方の手の手首の外側を二本の指で触れてみましょう(イラストのように三本の指でも良いです)。ドキドキと橈骨(とうこつ)動脈の拍動を触れるはずですが、触れたら、時計を見ながら15秒間その回数を数えてみましょう。その数を4倍したものが1分間の脈拍数です。通常、安静時には60~100回/分です。(スポーツマンや高齢の方では50~100回/分でも正常で



す。) 検脈時には、規則正しいか不規則かも注意してみましょう。規則正しく100/分以下なら正常です。(一部例外があり、心電図を記録しないとわからないこともあります。) 規則正しく120回/分くらいまでなら、心臓疾患ではなく、発熱、脱水、不安、緊張など全体的な要因で起こる「洞性頻脈」が疑われます。140~180/分と速い場合は「発作性上室性頻拍」の可能性があり、この不整脈は突然起こり突然止まるという特徴があります。いっぽう先に述べた「洞性頻脈」では、徐々に速くなり徐々に遅くなります。

不規則に脈が打っていた場合、1拍のみ抜ける感じがあるときは「心房期外収縮」か「心室期外収縮」と思われます。全くバラバラに打つときは「心房細動」だと思われます。いずれも心電図や長時間心電図(ホルター心電図)などで不整脈を記録しないと確定診断はできませんが、受診時には不整脈が出現していないこともよくありますので、上記の自己検脈の特徴がわかれば診断に役立ちます。ぜひ、「どうき」を感じたら自分で自分の脈を取って下さい。近くに人がいたら代わりに取ってもらってもよいです。

厚生連滑川病院
循環器内科診療部長

西田 哲也



お便り紹介

テーマ

- 春にしたいこと
- フリーテーマ

■雪どけを待って春になったら近くの山で「竹の子」や「ワラビ」「ゼンマイ」など採りたいな。イノシシなどに先をこされないように…。

太美山 老いたセミ 女性

■部屋の模様替え。家具のレイアウトを変えて気分転換したいと思います。コロナ禍で在宅時間も多くなったので変化を加えたいです。

西太美 ちさきのばあちゃん 女性

■家の窓を全開にして、さわやかな風を通し家中をすっきりさせたい!!

広瀬館 春を待つ自称乙女 女性

■積雪のある冬にはできなかったゴルフの打ちっぱなしに行って、正面奥のネットにノーバンで打ち込み、まわりのみんなの視線を集める(夢)こと!?

石黒 A・F 男性

■年中歩いていますが、このあと暖かくなって梅や桜の花を見ながらの散歩もいいな。

広瀬 広瀬のバーバ 女性

■苔むす素材で美しい庭が大好きです。雪解けの春に向けて落ち葉など

拾い集め、1年かけて私の夢を叶えたい!

東太美 庭師になりたい 女性

■母が高齢になり、3年前から家庭菜園は私の担当になりました。作付けのローテーションと肥料の準備を考えています。

石黒 K.S 男性

□昨年10月にかわいい黒猫が来ました。毎日、孫(2歳)と猫のかけっこで、家が壊れそうです。どちらの成長も楽しみです。

北山田 しんちゃん 男性

クロスワードパズルに挑戦!

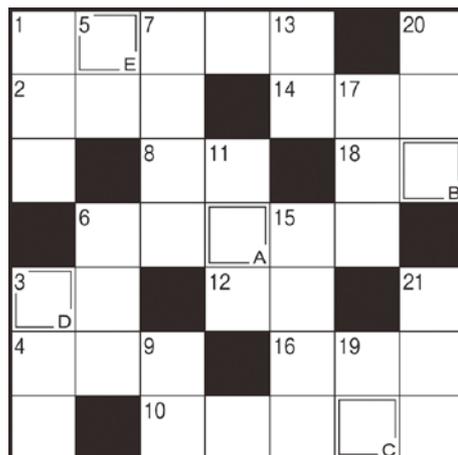
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- 1 ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- 3 擬餌鉤(ぎじばり)の一種です
- 5 米国の通貨単位
- 6 ——の前の小事
- 7 ——の余地もないほど混み合った会場
- 9 商品を並べて売る場所
- 11 料理長をフランス語でいうと
- 13 あごや鼻の下に生えます
- 15 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- 17 ジェラシー、焼きもちもいいます
- 19 プリンセス・ミチコという品種がある花
- 20 カキツバタに似た花が咲きます
- 21 燃料ガスや酸素などを詰めます

ヨコのカギ

- 1 5月4日は——。国民の祝日です
- 2 3拍子の曲に合わせて踊ります
- 3 野球のグラウンドに四つあります
- 4 調理中の料理から一口分を取って……
- 6 食事制限などで体重を減らすこと
- 8 ちらしやにぎりがあります
- 10 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- 12 届いた手紙の——を切った
- 14 バスやタクシーから降りること
- 16 屋外で写生するとき機代わりをする道具
- 18 マニキュアを塗るところ



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6月号で発表します。

(粗品は当選者へ直接郵送します。)

4月30日
必着

〒939-1732
JA 福光組合員課
クイズ係 行
南砺市荒木五三八

- ①答え
【ファースト4月号】
○○○○
- ②テーマ
「梅雨」「父の日」
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・
感想などを記載下さい。
- ③郵便番号・住所
氏名・性別・年齢
※当選者発表でペンネーム希望
の場合は、別にご記入下さい。

当選者

- K.Kさん (石黒)
Y.Iさん (太美山)
モグモグさん (吉江)

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。

2月号の解答



「ネンドマツ」

編集後記

4月に入り季節は春。いよいよ、春の農作業シーズンが到来し、管内の各地区でもトラクターによる作業が始まりました。農作業中の事故の機種別割合では、トラクターによる発生が最も多いとの事です。4月1日から「春の農作業安全運動」が実施されています。作業内容にかかわらずゆとりをもって安全・安心を心がけて事故防止に取り組みましょう。

(T.S)

4月の主な行事予定

- 1日 定期人事異動辞令交付式
- 5日 第2回部長会議
- 7～13日 みりのり監査法人監査
- 13日 福光協業組織協議会定期総会
- 15日 第2回経営検討会議
- 17日 休日ローン相談会
- 18～20日 期末監事監査
- 22日 F A 親睦会総会
- 27日 J A 信用・共済事業合同推進大会
- 28日 第2回監事会
第2回定例理事会

私たちの姿 2月末

組合員(法人・団体含)	正3,829人 准1,733人
みなさんからの貯金高	667億3,629万円
みなさんへの貸出金	55億5,440万円
長期共済新契約高	91億6,592万円
長期共済保有高	1,373億3,664万円
販売品販売高	19億3,016万円
購入品取扱高	27億6,678万円
みなさんからの出資金	9億8,132万円
固定資産	73億7,473万円
減価償却費(-)	53億8,290万円

定年退職

長い間、
ありがとうございました。



営農部
川合 初浩
在籍年数 41年10か月



生活自然部
島田 正之
在籍年数 29年10か月



営農部
白敷 和枝
在籍年数 41年10か月



総合地区センター
中川 章美
在籍年数 41年10か月

依願退職



営農部
井上 太貴
在籍年数 10年10か月



営農部
幅田 猛詩
在籍年数 10年10か月



令和4年度 新規採用職員

よろしく願っています。



みずくち あやな
水口 彩菜
■出身地区 南砺市是安
■実習部署 金融共済部 貯金為替課



かとう せいこう
加藤 正泰
■出身地区 南砺市舘
■実習部署 営農部 農業機械課



はやし ゆずろう
林 有志郎
■出身地区 南砺市苗島
■実習部署 金融共済部 共済課



にわ えりか
丹羽 映里沙
■出身地区 南砺市荒木
■実習部署 生活自然部 ふれあいセンター

休日ローン相談会

場所：金融本店 ※毎月第3日曜日開催！

日時：5月15日(日)

時間：午前9時～午後1時

次回開催は 6月19日(日) お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎ 52-1331

お気軽にご相談
下さい!!

