



2022

9

No.675



JAふくみつ  
ファースト

令和4年産 出荷契約米等概算金  
漢方な食生活のすすめ  
青年部だより(北山田)  
女性部だより(広瀬)

# 大麦安定増収コツのコツ

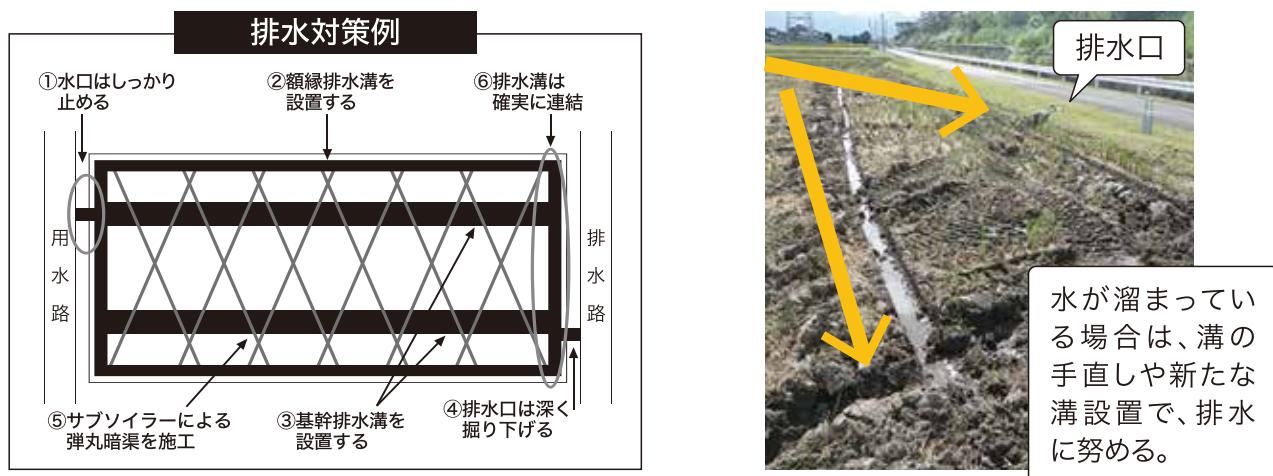


## 《収量向上の最大ポイントは排水対策》

福光で大麦収量を向上させる最大のポイントは、播種前～収穫までの間、ほ場内に停滞水が残らない乾きやすいほ場にすることです。

### (1) 播種前の排水対策

- ① 大麦は水稻早生品種の刈取り後の田に作付けすることとし、排水対策を確実に行う。
- ② 播種作業が適期に行えるよう、ほ場周辺に額縁排水溝とほ場内に基幹排水溝を設置する。また、排水溝の深さはできるだけ25cm以上を目指す。  
※排水の悪いところや大区画ほ場は必ず基幹排水溝を設置する。
- ③ サブソイラーで心土破碎する場合は、暗渠の手前まで深めにかける。また、暗渠が無いところや深くしても地下浸透しないところは、額縁排水溝につながるように掘る。さらに、排水が良いところは本数を増やす。



### (2) 播種時の排水対策

- ① 耕起・播種時は乾いた状態で作業を行う。そして、碎土率（2cm以内の土塊の割合）60%以上の状態での播種を目指す。

○出芽・苗立ちが安定し、揃いも良い。



碎土率60%以上

×苗立ちが不安定で揃いが悪い。



碎土率40%以下

※播種作業は、曜日や人の都合で考えず、あくまでも土壤の状態を最優先する。

- ② 播種作業は、ほ場が乾いていることを確認して作業が一日で終了するようにする。
- ③ 畦幅は3m以内を基準に設置する。特に排水性の悪いところでは確実に畦幅を狭くするとともに、溝の深さも深くする。

### (3) 播種後の排水対策

- ① 播種作業後は、ほ場内の溝を額縁排水溝と確実に連結させるとともに、播種作業で溝が浅くなったり、埋まった箇所がないか早目に確認して手直しを行う。
- ② 排水溝の手直し後も時々見回りを行い、特に消雪後に畦の崩れ等で水はけが悪くなった所はすぐに手直しを行う。

# 田んぼの土づくりコツのコツ

## 《增收・品質向上のためのポイント》

近年、福光の田んぼは「ケイ酸分」の減少や「pH」低下がみられます。このような中で、稻をはじめとした農作物の生育は、異常な高温やゲリラ豪雨といった「温暖化現象」に十分対応できない現状になっています。

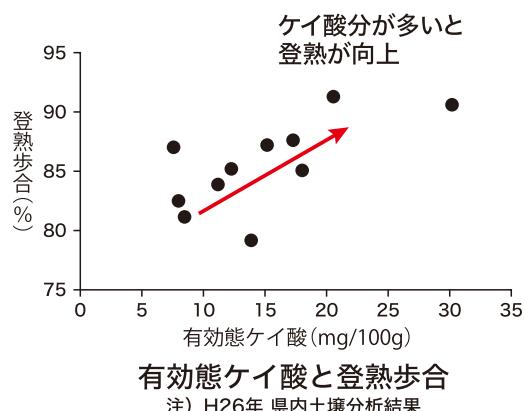
### (1)ケイ酸量とコメの品質…

有効態ケイ酸量の多いほ場では、米の整粒歩合が高く品質が安定して良くなります。ケイ酸濃度の高い稻は、穀内部からの水分の蒸散を抑制し、登熟を高めます。

また、葉からの蒸散も抑制するため、葉身の水分保持量が多く、高い活力が維持でき、穀への「養分転流」が進むことで、米の品質を相対的に高めます。

ケイ酸が不足すると稔実不良、茎葉の軟弱化などがおこり、病害虫に対する抵抗力も低下し、倒伏しやすくなります。

**ケイ酸は幼穂形成期から出穂期にかけてもっともたくさん吸収されますが、初期に不足すると「根」の発達が悪くなるとの報告事例もあります。「基肥」として作付前に施用しましょう。**



### (2)大切なのは『pH』…

降雨により土壤中の養分が溶脱して「pH」が低下します。(6.0～6.5が好適!)

pHが低すぎると「カルシウム」、「マグネシウム」の欠乏やりん酸・微量元素が吸収しにくくなることで生理障害などを起こしやすくなり、収量や品質が安定しません。



### (3)散布資材と散布量は…

土づくりは継続的に行うことで効果が現れます。毎年、シリカロマンを10a当たり100kg以上散布するように努めてください。

**地域ぐるみの資材散布で、ふくみつ米の安定增收と品質の高位平準化を目指しましょう。**

## 令和4年産 出荷契約米等概算金

令和4年産米の出荷概算金が下記の通り決定いたしましたのでご案内いたします。

単位:円

制度	種類	品種	等級	支払単価		
				紙袋(30kg)	玄米(60kg)	粒(1kg)
出荷契約米(JA米)	うるち	コシヒカリ	1等	6,150	12,128	161.70
		てんこもり	1等	5,150	10,128	135.04
		てんたかく	1等	5,150	10,128	135.04
		富富富	1等	6,150	12,128	
		その他	1等	4,900	9,628	
	もち	酒	全銘柄	6,000	11,828	157.70
		新大正糯	1等	6,750	13,328	177.70
		その他	1等	6,350	12,528	167.04
		加工用米	1等	3,000	5,828	77.70
		備蓄米	1等	3,500	6,828	91.04

※出荷契約米・加工用米・備蓄米紙袋には86円の料金を含む。

※富富富について、栽培マニュアルの流通基準(「検査等級:1等」かつ「科学合成農薬の成分使用回数:12回以内」)を満たす米穀には、800円/60kg(税込)を加算する。

## 令和4年産 出荷契約米等に係る流通経費の項目別単価上限見通し

需給環境の急激な変化等により、項目別上限単価を超えた場合は、その理由等の説明を行います。

単位:円/60kg個

流通経費項目名	うるち米	酒米	もち米	加工用米	備蓄米
流通・保管等に係る経費	1,732	1,651	1,967	1,590	1,257
事故処理費用	10	10	10	10	10
手数料	726	726	726	556	726
生産・集荷・販売等に係る経費	152	35	155	0	0
需給調整経費	22	0	0	0	0
全国監査委員会費用	2	2	2	1	1
その他の他	40	0	0	0	0
合計	2,684	2,424	2,860	2,157	1,994

・うるち米のその他については、産地精米の品質向上に係る経費です。

・令和4年産米が1年間で販売できず、複数年にわたって販売せざるを得なくなった場合は、別途、対策経費が必要となる場合があります。

## 品種・年度別米代金一覧表

単位:円/60kg中味

品種	年次	等級	概算金	精算金	合計
コシヒカリ	29	1等	13,328	612	13,940
	30		13,428	444	13,872
	1		13,328	486	13,814
	2		12,828	263	13,091
	3		10,978		10,978
てんこもり	29	1等	11,528	816	12,344
	30		12,128	621	12,749
	1		12,028	1,507	13,535
	2		11,328	361	11,689
	3		9,478		9,478
五百万石	29	1等	12,828	1,938	14,766
	30	2等	11,028	2,380	13,408
	1	1等	12,828	1,880	14,708
	2		11,328	1,278	12,606
	3		10,828		10,828
とみちから	29	1等	12,028	1,416	13,444
	30		12,028	2,266	14,294
	1		12,028	2,830	14,858
	2		13,028	1,612	14,640
	3		12,582		12,582
新大正糯	29	1等	12,828	1,902	14,730
	30		12,828	2,594	15,422
	1		12,828	3,110	15,938
	2		13,828	1,944	15,772
	3		13,328		13,328

※令和3年産米は最終精算ではありません。

# インターネットで 簡単ローン審査！



パソコン

スマホ



住宅ローン  
マイカーローン  
リフォームローン

フリーローン  
教育ローン  
カードローン



ローンの事前審査をインターネットで！  
QRコードで審査ページへ！！  
<http://www.ja-fukumitsu.jp/wp/jaloan/index.php>

# 「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

病気になつてから薬を飲むよりも  
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になつてから治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態で改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といつて、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知つて、毎日の食事に積極的に取り入れましょ。

## 体を構成している「五臓」は 五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養つていると考えられているのです。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょ。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

## 弱っている「五臓」を元氣にする5色・5味の食材

腎

肺

脾

心

肝

人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。

新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。

胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血のもとや潤いを作つて、全身に送り出します。

血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。

血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。

働き

味

色

塩味

昆布、エビ、豚肉など

辛味

シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど

甘味

小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど

苦味

緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど

酸味

梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど

黒

ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢など

白

白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど

黄

梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど

赤

豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど

青

小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど

# こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

## しそ茶で 胃腸を活性化



漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょ。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。

しつこいむくみ  
小豆汁で  
体内の水分調整



小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょ。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内的水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナツツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。

花粉症による目のかゆみ

## きんぴらごぼうで 胃腸を整える



漢方では花粉症の主な原因是、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられています。日本では古くから生薬として用いられていましたが、細く切って天日干しにし、軽くいって煮出した「ごぼう茶」もいいでしょ。

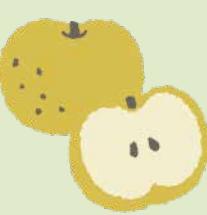
イライラする  
グレープフルーツで  
気の巡りを改善



怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。そのため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでそのまま食べてもOKです。

乾燥しやすい

## 甘酸っぱい 食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ることで、潤いが得られます。そこで、甘味と酸味がある梨・酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。

頻尿・尿漏れに  
むき栗で  
腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まると言われています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近は加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

## 食農教育の一環として「ちゃぐりん」を寄贈

7月8日、福光管内にある小学校3校の小学校5年生へ学習に役立ててもらうため、食農教育の一環として、南砺市教育委員会 松本謙一教育長へ生活自燃部の狹田豊部長と鶴野佑佳生活指導員が訪問し、「ちゃぐりん」を寄贈しました。

J Aグループの食農教育をすすめる子ども雑誌「ちゃぐりん」とは、良質な児童文学や児童画、楽しいマンガなどを厳選して掲載していくことにより、食と農業に興味を持つ子を育てる目的としています。



## にんじん現地定植研修会を開催

7月21日、夏まきにんじんの現地研修会が北山田地区梅原の上村営農組合の圃場（ほじょう）で行われました。福光にんじん生産組合の生産者や砺波農林振興センター、JAの営農指導員など約30人が参加し、同組合の池田豊一組合長から挨拶がありました。

研修会では、振興センターの担当者から効率的な深起・碎土の方法、うね立て、播種作業の注意点等について説明があり、実際にJA職員がトラクター作業を行い機械操作のポイント・注意事項等の説明もありました。

この日に播種された品種は「紅ひなた」でこの後、「愛紅（あいこう）」と8月下旬頃まで作業が続けられます。

## 豊作と農作業安全を願い五穀豊穰祈願祭

7月22日、福光宇佐八幡宮で今年の豊作を願い五穀豊穰祈願祭が行われました。福田組合長が参向使を務め、祝詞を奉納し五穀豊穰と農作業安全を祈願しました。

神事に続き令和4年度（令和3年産）米麦改良優良団体の表彰が行われました。その後、祈願祭に参加した各自治会長や生産組合長たちは、御幣を手にして各地区で太鼓打ちを行いました。

### ●米麦改良優良団体表彰

- |           |       |
|-----------|-------|
| (農) フーム天神 | (広瀬)  |
| 小坂営農組合    | (広瀬館) |
| (農) 梅野営農  | (山田)  |



## ライスコンビナート運営委員会開催

7月26日、福光中央会館で令和4年度ライスコンビナート運営委員会兼生産組合長・営農組織代表者合同会議が開催されました。福田組合長、南砺市ブランド戦略部農政課前山課長の挨拶に続き、全農富山県本部の碓井副本部長から米の需給状況や米の消費・販売状況（JA福光における主食用米の販売状況）について報告がありました。

営農部からは、令和4年産米取扱基本方針やふくみつ安心米の総仕上げの要とライスコンビナートの施設荷受日程や農作業事故防止についての説明があり、出席者の皆さんは熱心に耳を傾けておられました。



# わかれらアグリ応援団

第10回

## 「若さの特権」

日本農業新聞富山通信部  
ライター 本田光信

### 思いつきりやろう

学生だった一九八〇年代のこと。所属していたマーチングバンドが、競馬場のイベントに出演することになった。

主催者のリクエストはこうだ。

「まずは、ふた手に分かれろ。競馬場の両端から演奏をスタートし、馬が走る「一スを歩いて真ん中あたりで合流してくれ」

そんな無茶なと思った。音は秒速三四〇メートルで進む。それはつまり、三四〇メートル離れたところで演奏した音がこちらに届くまで、一秒もかかるといふことを意味する。

「伴奏が一秒ずれるカラオケで、あなたは歌えるのか？」



平板測量競技のアナウンスを務める  
南砺福野高校の生徒

そう言い返したかったが、予定していた海外ツアーの渡航費に、競馬場の出演料を当てこんでいた。やるしかないものである。

このミッショーンを成し遂げるためにみんなで知恵を絞り、練習場に寝袋を持ち込み、風呂にも入らず秘密

の特訓を重ねた。三ヶ月後に本番を乗り切り、本気でやれば「なんとかなることもある」と知ったのだった。北陸三県で開催する「日本学校農業クラブ全国大会」が十月下旬に迫っている。

先日は砺波市で、県大会を兼ねて開かれた平板測量競技のリハーサル大会を取材した。最優秀賞を獲得した入善高校や優秀賞の中央農業高校をはじめ、各校の選手たちは日々磨いた技をいかんなく発揮していた。運営に携わる生徒も真剣そのものだ。会場アナウンスを務める南砺福野高校の三年生、高畠柚那さんは「初めての大きな舞台。臨機応変の対応が求められるので緊張しました。本番も頑張りたい」と笑みを見せ、同級生で実施委員長の今井小梅さんは「選手が全力を尽くせる大会にしたい」と意気込んだ。

全国大会を地元で開催できるタイミングに居合わせた彼らは、とても

幸運だ。そして本番は、ものすごく大変だろう。

だが、仲間たちと力を合わせてそれを乗り切ったとき、きっとなにかが弾けるはず。

思いつきりやろう。



県営球場前で日本学校農業クラブ全国大会をPRする富山県の高校生たち

本田光信(ほんだ・みつのぶ)

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つた思い、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「わかれらアグリ応援団」。

# 女性部 だより

## 広瀬支部 活動報告



4年度も年特月に集まって活動中!!

### 広瀬くらしの会



### 家の光学習会



### マーク品勉強会



### 手芸作品作り



### 7/28 いきいきクラブ 「レジンでアクセサリー作り」



レジンフラワー認定講師 萩輪千枝氏にお越しいただき、レジンを使ったアクセサリー作りを体験しました。

細かい押し花やキラキラしたパーツを入れて作る過程を、みなさん楽しみながら作られ、世界にひとつだけの素敵な作品に仕上りました。

女性部

サン・レター

### 女性部&家の光愛読者のつどい

#### 開催します

テーマ 「楽しもう 学ぼう つながろう」

活動・作品展示 / 講演会 / フードドライブ / ワークショップ

10月23日(日) 9時～15時

会場：福光中央会館1階通路・5階大ホール

ファースト10月号にて詳しく  
お知らせします。お楽しみに★

#### 予告

いけいけoh !! ミズ(ミセスカレッジ)  
11月22日(火)午後7時半～8時半

### 「免疫力UP!腸活講座」

腸活っちゃなんけ?  
免疫力をあげるには?

学習しまーす(^▽^)/  
免疫力UPで元気に!!



# 「フードドライブ」?

…っちゃんにけ?



家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている福祉団体やこども食堂などに提供する活動です。

食べられるにもかかわらず捨てられてしまう「食品ロス」については、日本では年間約600万トン発生しており、その量は1人1日あたり茶碗1杯分のごはんを捨てていることになるとされています。

家庭で発生する食品ロスの内訳は、未開封・未使用のまま捨てられている「手付かず食品」が食べ残しの約2倍あるといわれています。この「手付かず食品」を削減するためにフードドライブは有効な方法です。また食品ロスの削減だけでなく、食べ物を必要としている方達への支援にもつながります。

J.A.福光女性部では昨年度より、フードドライブの活動を実施しています。**10月23日（日）に開催される『女性部&家の光愛読者のつどい』**でも取り組む計画をしています。



北山田青年部では、今年も恒例の新大正糀の作付け、さつまいもの定植とにんじん栽培を行いました。それぞれの作物が順調に収穫期を迎えることを期待し、今年部員一同活動しています。



今年もサツマイモの定植は、紅はるか1品種のみの作付をしました。紅はるかは焼き芋にすると大変甘みのある品種で、昨年度に引き続き6シーズン目に突入しました。

文化祭や雪恋祭りで例年、紅ハルカを焼き芋として販売しております。先輩部員が手作りした焼き芋器を用いて焼く焼き芋は、強火で一気に焼くことで、なかなか家庭では作ることのできない味となり購入いただいたお客様からも大変好評をいただいております。



## にんじん栽培



収穫したにんじんは、短めなものが多くなってしまい、ちょっと残念でした…。

皆で頑張って水やりをして、豊作に期待しました。



今後の主な活動は、新大正餅の稻刈り、さつまいも掘りを予定しております。農作業事故が起きないよう、気をつけながら部員一同楽しみながら活動していきたいと思います。

北山田青年部では一緒に北山田地区を盛り上げてくれる方を募集しています。ぜひ一緒に楽しく活動しましょう!

# みんなの広場



長男の航希は働く車に興味を持ち、特にショベルカーやクレーン車が大好きで、大きくなったら、ショベルカーに乗りたいと言っています。

次男の大智は、最近歩けるようになり、ニコニコしながら家の中を探検しています。大智が成長し、おもちゃの取り合いをするようになり、よりにぎやかになりました。

二人が元気で成長してほしいと願っています。

航希くん  
大智くん

[福光] お父さん 貴宏さん  
お母さん 智美さん



飼い主：くら  
住 所：栄町  
愛 称：ポポ  
種 類：オキナインコ ♂

今年の5月に静岡で産まれ、6月に我が家へやって来ました。

来たときは、羽もまだ生え揃ってなくエサも自分では食べられない状態の雛で、1日3回エサを与え、30°Cに保温し育て、最近になってやっと羽も生えて飛べる様になりました。自分でエサを食べられる様になりました。

りんごとアーモンドが大好きで見せたらすぐに飛んでいます。  
これからも、他のインコ達と仲良く元気に過ごしてほしいです。



## 福光俳句会七月投句

列島に災禍の続く戻り梅雨  
妻逝きて絵日傘巻きしまま十年

駒形 隼男

梅島くにを  
畠仕事励みし嫗 入院し

認知となりてデイサービスへ  
斎藤よしえ

螢火や遺跡にうねる一流れ  
忘れ物届けに来たか戻り梅雨

大浦 昌美

金大でドクターへりの離着陸  
するのを吾は病室から見る

螢火や遺跡にうねる一流れ  
忘れ物届けに来たか戻り梅雨

利川 輝

ホタルイは田に広がりて忘まわしき  
小さき穂には魅かれたれども

夏萩の地にふるるかに花さがり  
留守の家に雨戸開く音ねじり花

直井 真

福光和歌子  
猛暑にてキユーリ・ナスよく実る  
連日採るも衰え知らず

夏萩の地にふるるかに花さがり  
留守の家に雨戸開く音ねじり花

中山 朝

桃野 瑞恵  
ホタルイは田に広がりて忘まわしき  
小さき穂には魅かれたれども

空梅雨や傘立白き傘ばかり  
不器用な夫の麦笛出来上る

山下 喜就

宮崎 平作  
猛暑にてキユーリ・ナスよく実る  
連日採るも衰え知らず

## 南砺川柳会八月句会

冷房の温度設定曲げぬ老い  
マスク美人はずせばアレー別の顔

高桑としえ

縁側ゆ花火の色の赤や黄に  
庭木は一度に花咲きしさま

冷房をきかせて熱いそばすする

谷村 公

福光和歌子  
名古屋場所初優勝せし逸ノ城

図書館の涼しさ借りる万歩計

前田たけし

照の富士等と同じ飛行機で  
宮岸 昇

腹回りすつきりみせるいいスース

中井 夕子

福光和歌子  
名古屋場所初優勝せし逸ノ城

収穫にメニューを替えて今日も又

宮田 好子

照の富士等と同じ飛行機で  
宮岸 昇

冷房に頭が冴える句読点

下野 隆

福光和歌子  
名古屋場所初優勝せし逸ノ城

別荘へ冷房付きの図書館に

篠島 隆

福光和歌子  
名古屋場所初優勝せし逸ノ城

エアコンは眠つたままの山の家

吉田 主水

福光和歌子  
名古屋場所初優勝せし逸ノ城

## 福光短歌会八月詠草

畠仕事励みし嫗 入院し  
認知となりてデイサービスへ  
斎藤よしえ

# 農作業の腰の痛みに アグリ配送センターでお試しください!!



**日本製**  
**メッシュアクションギアクラシック**

品番	サイズ	腰骨周囲
E-1041	LL(XL)	100 ~ 120cm
E-1042	L	85 ~ 105cm
E-1043	M	70 ~ 90cm



LLサイズ L・Mサイズ

7,810円(税込) 7,480円(税込)

お問い合わせは…資材物流課 52-8530



こんにちは  
う米蔵です!

## 『カントリーのお店 う米蔵』冷凍品の販売を始めました!

う米蔵に冷凍ショーケースが新しく設置され、福光産・国産の材料にこだわった冷凍食品、ジェラートの販売を始めました。う米蔵でしか販売していない商品もありますよ。それでは新商品のご紹介です!!



福光で採れました♡  
よもぎ・にんじんペースト

『安全・安心』  
国産原料による冷凍食品



Gelateria ZUCCAの  
ジェラートを販売しています!



おすすめ

福光産のにんじんを使ったジェラート。  
ヨーグルト風味に仕上げました。  
う米蔵限定販売です。ぜひ食べてみて!

## う米蔵臨時休業のご案内 9月27日(火)

店舗改修工事のため臨時休業とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

# 今月の イチ押し! 話題の商品!!

テレビの音が

手元でくっきり聞こえる!

## ワイヤレススピーカー!



音が遅れず  
途切れにくい!

ペアリング済みで  
カンタン接続!



送信機

(テレビ側に接続)



スピーカーユニット部



2022年  
**新商品!!**

AQUOS サウンドパートナー

### 操作がカンタン! 大きいボタン!

面倒な設定はいりません。  
電源を入れるだけ

※テレビとスピーカーから同時に音を出す場合は  
テレビの設定変更・テレビ側のヘッドホン端子が必要です。



### コンパクトで軽量! 手軽に持ち運んで楽しめる!



AQUOS サウンドパートナー  
シャープ ワイヤレススピーカーシステム  
AN-WSP1 特別価格

**19,800円** (税込)

JA福光  
資材物流課

0763-52-8530

«チラシ有効期間:~9月30日»

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

## 手足じやんけんで脳トレと健康チェック その2

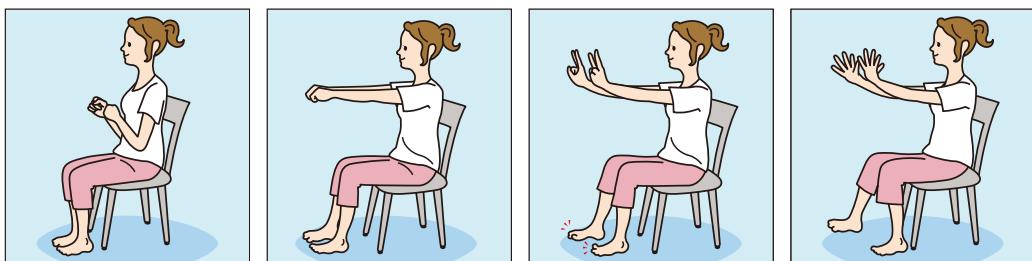


全身運動にもなる手足じやんけん。前回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるよう練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介します。

手と足を同時に動かせるように座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チヨキのときはチヨキの指の形だけではなく、片足を前に出して足全体でもチヨキのポーズを取ります。また、パーのときも5本の指を広げるだけでなく同様に両足を開きます。

### 手足同時にグーチョキパーを出す

基本の動き



(1)最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。

(2)両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかりと曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。

(3)(1)に戻ってからチヨキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチヨキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。

(4)(1)に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。(1)から(4)までの動きを5~10秒ぐらいで繰り返し練習しましょう。

### 御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

### 災害などにあったとき

熊さん：御隠居、9月1日は何の日かご存知ですか？

御隠居：うむ。9月1日は、防災の日じゃろうが。

熊さん：さすが御隠居でやんすね。

御隠居：備えあれば憂いなしじゃ。日頃から防災意識をもつて生活することが大事じゃな。

熊さん：ところで、御隠居、地震や台風などの災害で被害に遭った時に、税金面で助けてもらえるってことはあるでやんすか？

御隠居：所得税が軽減される制度があるぞ。地震、火災、風水害などの災害によって、住宅や家財などに損害を受けた時は、確定申告で、①「所得税法」に定める雑損控除の方法と②「災害減免法」に定める所得税の軽減免除による方法のどちらか有利な方法を選ぶことで、所得税の全部又は一部を軽減することができるとんじや。

熊さん：二つの方法の違いはどうにあるでやんすか？

御隠居：まず、損失の発生原因じやが、①雑損控除は、災害、盗難、横領による損失が対象じやが、②災害減免法は、災害による損害だけなんじや。

熊さん：ということは、「災害減免法」を選択できるのは、災害による損害を受けた場合だけなんでやんすね。対象になれる資産に違いはあるでやんすか？

御隠居：①雑損控除は、生活に通常必要な資産が対象、②災害減免法の場合は住宅と家財に限られておるんじや。

熊さん：①と②では、計算方法も違うでやんすか？

御隠居：そうなんじや。まず、①雑損控除額は、①損害金額から所得金額の10%の1を差し引いた金額と②損害金額のうち災害関連支出の金額から5万円を差し引いた金額のいずれか多い方の金額になるぞ。災害関連支出とは、災害により減少した住宅、家財などを除去するための費用などじや。次に②災害減免法の軽減額は、災害にあった年分の合計所得金額が1千万円以下であれば、段階的に所得税の免除又は軽減があるんじや。

熊さん：へえ、なるほど。

御隠居：また、住宅借入金等特別控除の適用を受けている場合で、災害により被災を受けたことにより住むことができなくなつた住宅用家屋については、居住の用に供することができなくなつた年以後の残りの適用年においても、引き続

き、住宅借入金等特別控除の適用を受けることができるとんじや。

熊さん：ちゃんと税金面での配慮があるんでやんすね。でも、申告の期限までに申告できない場合はどうなるでやんすか。

御隠居：心配ご無用。災害等にあって期限までに申告や納付ができるときは、

申告や納付などの期限を延長したり、納税を一定期間猶予する制度があるんじや。詳しくは国税庁ホームページ(<https://www.ntata.go.jp>)を見るとよ

かる。

熊さん：わかりやんした、御隠居。日頃からの準備が大切でやんすから、帰つて国税庁ホームページを見てみるでやんす。

(砺波税務署)

## お水を飲んでいますか



暑い日が続くこの時期、子どもたちが水を飲む機会を増やすようにしています。人の体重の約60%が水分です。子どもだと、さらに割合が多くなります。人が一日に必要な水分量は、その人の運動量や代謝にもよりますが、平均して体重の4%、体重50kgの人なら2Lとなります。体内水分量の多い子どもは、児童期で体重(kg) × 100mlとされます。時々、家族それぞれの必要な水分量を計算して、意識するようになっています。

一日を振り返ってみるとこの水分、どんな飲み物で取っていますか？ 例えば朝、子どもは牛乳、親はコーヒー、おやつの時間はジュースなど、大人はカフェイン飲料の割合が、子どもは甘い飲み物の頻度が多いくなってしまします。しかし、汗を多くかくこの時期に一日の水分

量を満たす量を水以外で摂取すると、明らかにカフェインや糖類の取り過ぎになってしまいます。コーヒーを飲む前に水を一杯飲むなど、水分摂取の半分でもいいので水を取り入れてみてはいかがでしょうか。お茶も魅力的ですが、それに併せて、最も体に浸透しやすい水を飲むことも大切にしています。

運動するときの水分もできるだけ水にしています。体内の筋肉には70%以上の水分を含んでいます。運動中に水分が不足すると、筋肉の細胞内の水分が出され、血流が悪くなり、足がつるなどのトラブルも起こしてしまいます。胃の弱い子どもは運動後一気に水を飲むと、吐き戻してしまうこともあります。運動中の水分は刺激が少ない水を小まめに飲むように伝えています。

暑い日が続くこの時期、子どもたちが水を飲む機会を増やすようにしています。人の体重の約60%が水分です。子どもだと、さらに割合が多くなります。人が一日に必要な水分量は、その人の運動量や代謝にもよりますが、平均して体重の4%、体重50kgの人なら2Lとなります。体内水分量の多い子どもは、児童期で体重(kg) × 100mlとされます。時々、家族それぞれの必要な水分量を計算して、意識するよ



## 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



### 「水ナスのサラダ」



#### 作り方

- (1) 水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に4等分する。
- (2) ボウルに(1)の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- (3) (2)を器に盛り付け、海ぶどうをのせ出来上がり。

#### 材料 (2人分)

水ナス	2個
岩塩	小さじ1
オリーブ油 (エキストラバージン)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
すりおろしニンニク	1片
海ぶどう	適宜

### 「トウモロコシの炊き込みご飯」



#### 作り方

- (1) 米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- (2) 炊飯器に(1)の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- (3) トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- (4) 炊き上がったら芯を取り出しそくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。

#### 材料 (4人分)

米	400g
鶏がらスープ	400ml
トウモロコシ	1本
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



## 第5回定例理事会(7月20日)で協議・決定された事項

### 附議事項

- 第1号議案 令和4年度第1・四半期末監事監査報告書について  
第2号議案 給与規程の改定について  
第3号議案 自主検査要領の改正について  
第4号議案 令和4年度余裕金運用方針変更について  
第5号議案 令和4年度夏期産米改良座談会開催について  
第6号議案 令和4年産米取扱基本方針及びライスコンビナート施設稼働計画について  
第7号議案 お盆前後の営業予定について  
第8号議案 固定資産の取得について  
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. 6月末事業取扱高・事業実施状況について
4. 第3回ALM委員会報告について
5. 各連合会決算状況について
6. 内部監査の結果について
7. その他

## 消防署からのお知らせ

### 「救急の日」について

九月九日を含めた一週間を「救急医療週間」としています。そこで、「救急の日」にちなみ、救急のことに関して少しでも理解を深めていただけたらと思います。

#### ◎近年の救急件数について

救急件数増加の主な理由として高齢化社会により増加していると考えられています。しかし、新型コロナウイルス感染症の対策に伴い、衛生意識の向上や不要不急の外出を控えたことにより、令和二年、令和三年は流行前よりも減少しています。それでも救急件数は多いのが現状です。緊急性の低い人が救急車を呼んでいては、本当に救急車を必要としている人を早期に搬送することができません。本当に救急車が必要なのか、よく考えてから呼ぶことが大切です。

#### ◎救急車を呼ぶ基準

- 頭（突然の激しい頭痛、突然の高熱、急にふらつく）
  - 顔（顔半分が動きにくい、ろれつがまわりにくく喋りにくい、顔色が悪い）
  - 胸や背中（突然の激痛、急な息切れ、呼吸困難、痛む場所が移動する）
  - その他（急な嘔吐や、意識がなくなる、けいれんが止まらない）
- これらの症状に当てはまる場合、早期に治療を受ける必要があります。早期に医療機関への搬送が必要となりますので、すぐに救急車を呼んでください。



皆さんに適正な救急車の利用を心掛け、本当に救急車を必要とする人が呼べる環境を作っていくべきです。



## 厚生連だより

### 厚生連高岡病院にPET-CT検査装置導入(その4)

厚生連高岡病院 画像診断部部長 奥 康博

今日はPET-CT装置の当院での活用と将来性についてお話をします。

#### PET-CT装置による検診（当院での活用について）

現在、当院では悪性腫瘍の検査が大半であり、保険診療での病期診断や治療効果判定に使用しています。今後、体制を充実させてPET-CT検診も実施していく予定です。

PET-CT検診では、一度に全身のがんについて調べることができます。がんの早期発見だけでなく、がんの転移や再発がないかを調べることにも役立ちます。がんが小さい段階で見つけられ、早いうちから治療が始められるのは大きなメリットといえます。

使用する放射性医薬品である18F-FDGにより、わずかですが放射線被ばくがあります。しかし、人体にはほとんど影響がないレベルだといわれていますし、当院が導入した半導体検出器を持つPET-CTでは投与量を減らすことができ、更に鮮鋭な画像を提供できる最新鋭の装置なので被ばく量もこれまでより少なくすることができます。

#### PET検査と認知症（将来性について）

PET検査はがんの検査として注目されていますが、脳のエネルギー代謝や神経細胞活動の活動状態を調べることも得意とし、特にアルツハイマー型認知症では記憶を司るところの活動が低下するためPET検査で比較的早期に発見することができます。これらの検査をアミロイドPET検査といい、保険適応外とされており、まだ一般的な検査とはいません。しかしながら認知障害の発症前に異常蛋白の蓄積を画像化し、10~20年後のアルツハイマーの予兆を診断できることから期待される検査です。当院ではアミロイドPET検査製剤の調達が困難であることから実施することはできませんが、検査製剤の開発などにより幅広く発展していくことが期待されています。

4回にわたりPET-CT検査・装置についてお伝えしてきました。私達は地域の皆さんに有効に利用していただける検査として確立できるよう努力してまいります。



## お便り紹介

テーマ

□秋の味覚

■フリーテーマ

■秋は味覚の宝箱!! 何を食べてもおいしく、身体はビヤ樽にバージョンアップです。

広瀬館 本当はいつもビヤ樽体型 女性

■家の庭に1本の甘柿があります。昨年は「好きなだけ持ってって!」と知り合いの3人の方へ。勿論、我が家も大好き! 今年も沢山、実って美味しいなあ~れ!

東太美 飄々と 女性

■秋はやっぱり呉羽梨です! 毎年、呉羽まで買いにいくか、JAで買っています。今年も楽しみです。

西太美 なつきのじいちゃん 男性

■秋は、何を食べてもおいしい。でも、やっぱりサンマの塩焼きかなあ。近年あまり獲れなくなっているのが、ちょっと心配。

吉江 B型 男性

■秋は味覚の宝庫。中でも王様はマツタケでしょう。焼いて良し煮て良し、魚はサンマです。芋はサツマイモ、果物はりんご他沢山、考えただけでも舌打ちします。酒が進みます。

北山田 ヨシノブ 男性

■やっぱり早く新米を食べたい。

南蟹谷 1040 男性

■あるネットに、秋の味覚ランキング1位はさつまいも、2位は梨、3位はかぼちゃ、4位は栗、5位はぶどう……自家栽培しているので「アライグマ」は近寄らないで!

広瀬館 S.M 女性

□年をとると心配性になります。自然災害が少ない富山県ですが、夏は台風、冬は大雪が心配です。

石黒 A.F 男性

## クロスワードパズルに挑戦!

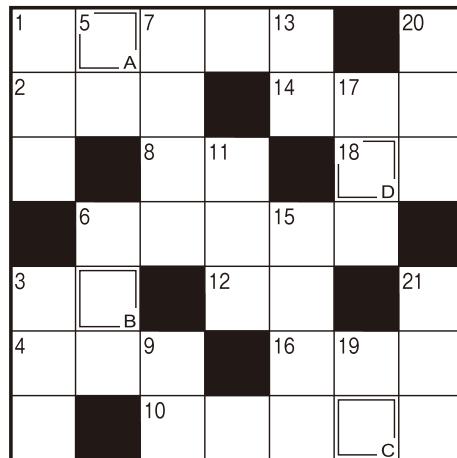
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### ▽ タテの力ギ

- 機械などのパートのこと
- オクトーバーフェスト発祥の国です
- 中国の大きな打楽器
- 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 池の——によって、土地を増やした
- 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- 学校の運動会で踊ることもあります
- 視聴——、円周——
- 海水の影響で塩分を含む湖
- 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- たんすやソファなどのこと
- ノーの反対語
- 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

### ⇒ ヨコの力ギ

- 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 竜宮城で舞う魚
- 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- コロコロと気分が変わる人のこと
- 無料です。代金はいりません
- 秋の空にぼこぼこと浮かびます
- ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 学校の教室に並べるもの
- 船が停泊するときに下ろします
- クルミが似合ううっ歯類



### 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11月号で発表します。  
(粗品は当選者へ直接郵送します。)

9月30日  
必着



〒939-1732

J.A.  
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9月号】  
○○○○○

②テーマ  
「好きな料理」  
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

\*当選者発表でペンネーム希望  
の場合は、別にご記入下さい。

### 当選者

T.Fさん (石 黒)

AB子さん (太美山)

三ちゃんさん (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。

### 7月号の解答



平年より梅雨明けが早く、暑い日が続いた夏から実りの秋を迎え農作業シーズンとなりました。

大型コンバインが稼働し始めていますが、8月20日から10月20日まで秋の農作業安全運動期間です。あわてずゆとりをもった安全作業を行いましょう。

(H.K.)

お詫びと訂正 8月号20ページ 私たちの姿6月末

販売品販売高 11億1,595万円 → 1億1,159万円  
購買品取扱高 102億8,475万円 → 10億2,847万円 申し訳ありませんでした。

## 9月の主な行事予定

- 9日 第7回部長会議
- 15日 第3回コンプライアンス委員会
- 27日 第7回経営検討会議
- 29日 第7回監事会
- 第7回定例理事会



## 私たちの姿 7月末

組合員(法人・団体含)	正3,804人	准1,726人
みなさんからの貯金高	675億6,061万円	
みなさんへの貸出金	54億9,956万円	
長期共済新契約高	35億3,990万円	
長期共済保有高	1,347億5,968万円	
販売品販売高	1億3,562万円	
購買品取扱高	12億2,060万円	
みなさんからの出資金	9億7,704万円	
固定資産	74億701万円	
減価償却費(-)	54億3,640万円	

いざ土づくり!  
美味しい富山を届けよう!

期間  
9/15▶11/15

美味しい富山を届けよう!



秋の土づくり運動推進中

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(水)~30日(金)

スローガン ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪

運動  
重点

- ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など  
安全運転意識の向上
- ③自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ④飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

— 南砺警察署・南砺市交通安全協会 —