



2022

10

No.676



令和4年産米
販売代金精算伝票の見方
健康長寿のための「食・10力条」
青年部だより(山 田)
女性部だより(東太美)

令和4年産米 販売代金精算伝票の見方について

出荷形態(もみ・玄米・紙袋)および検査方法により、伝票の出力内容が異なりますので、以下を参考にしてください。

【出荷形態別・品種別検査方法】

出荷形態	品種	検査方法	伝票出力
もみ	コシヒカリ、てんこもり、五百万石 とみちから、てんたかく81、新大正糯	もみ検査 玄米検査	①を参照 ②を参照
玄米	コシヒカリ	玄米検査	②を参照
紙袋	コシヒカリ	紙袋検査	③を参照

①米穀概算金精算通知票(兼検査結果通知書)

4年産	流通 出荷契約JA米	产地 富山	伝票番号
検査買入日 令和 年 月 日	品種 コシヒカリ	集落	食糧庁生産者コード
検査機関	検査場所	検査員	検査方法
種類 水稻うるちもみ	包装 バラ	量目(kg) 1	品質区分
検査請求日	需給調整	運賃区分	銘柄 富山県産 コシヒカリ
			請求数量 3,750
等級	数量	単価	金額
合格	3,750	161.70	606,375
1等			
2等			
3等			
合計	3,750		606,375
			検査手数料 3,258
			うち消費税額(10%)
			運賃
			控除合計 3,258
			金額
			検査手数料790円/1t 790円÷1,000kg×1.1 =0.869円/もみkg
			合計金額
			うち消費税額(8%)
			控除合計金額
			出荷契約金精算額
			差引支払額
			出荷契約金残額

穂重量3,750kg÷75kg
=50俵/玄米60kg個

コシヒカリ1等概算金
12,128円/60kg(中味)
12,128円÷75kg
=161.70円/もみkg

②米穀概算金精算通知票(兼検査結果通知書)

4年産	流通 出荷契約JA米	产地 富山	伝票番号
検査買入日 令和 年 月 日	品種 コシヒカリ	集落	食糧庁生産者コード
検査機関	検査場所	検査員	検査方法
種類 水稻うるち玄米	包装 フレコン	量目(kg) 1	品質区分
検査請求日	需給調整	運賃区分	銘柄 富山県産 コシヒカリ
			請求数量 3,000
等級	数量	単価	金額
合格			
1等	3,000	202.13	606,390
2等			
3等			
合計	3,000		606,390
			検査手数料 2,607
			うち消費税額(10%)
			運賃
			控除合計 2,607
			金額
			検査手数料790円/1t 790円÷1,000kg×1.1 =0.869円/玄米kg
			合計金額
			うち消費税額(8%)
			控除合計金額
			出荷契約金精算額
			差引支払額
			出荷契約金残額

玄米重量3,000kg÷60kg
=50俵/玄米60kg個

コシヒカリ1等概算金
12,128円/60kg(中味)
12,128円÷60kg
=202.13円/玄米kg

③米穀概算金精算通知票(兼検査結果通知書)

4年産	流通 出荷契約JA米	产地 富山	伝票番号
検査買入日 令和 年 月 日	品種 コシヒカリ	集落	食糧庁生産者コード
検査機関	検査場所	検査員	検査方法
種類 水稻うるち玄米	包装 紙袋	量目(kg) 30	品質区分
検査請求日	需給調整	運賃区分	銘柄 富山県産 コシヒカリ
			請求数量 100
等級	数量	単価	金額
合格			
1等	100	6,150	615,000
2等			
3等			
合計	100		615,000
			検査手数料 2,750
			うち消費税額(10%)
			運賃
			控除合計 2,750
			金額
			検査手数料50円/60kg 50円÷2×1.1 =27.5円/30kg
			合計金額
			うち消費税額(8%)
			控除合計金額
			出荷契約金精算額
			差引支払額
			出荷契約金残額

100袋/30kg÷2
=50俵/玄米60kg個

コシヒカリ1等概算金
12,300円/60kg(包装代込)
12,300円÷2
=6,150円/30kg

福光特産品栽培管理特報 適正管理で良品質向上を目指そう!

1. ブロッコリー

(1) 病害虫防除

黒すす病・黒腐病及びコナガ・アオムシ等の防除を徹底しましょう。

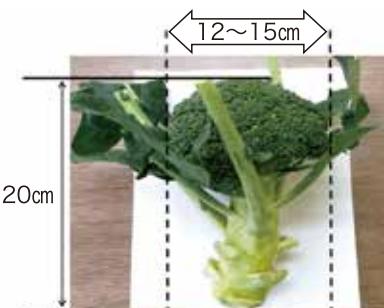
(2) 収穫作業

○花らいの直径が12~15cm（右図参照）を目安に、
早朝に収穫しましょう。

○花らいや茎についた土は必ず水で洗い流してください。

○未成熟果・損傷果・病害虫被害のないものを出荷してください。

○花咲や異形・病害虫被害のあるものは返品対象となります。



2. アスパラガス

(1) 例年10月15日頃より来年度に向けた養分転流が始まります。

地上部の刈取り実施まで茎枯病・斑点病防除を徹底しましょう。

(2) 11月下旬に葉茎が全体の8~9割枯れあがったら（右図参照）

地際から刈取りましょう。（堆肥の中の株を刈る気持ちで!!）



刈取った茎葉は乾燥させ、ほ場外で処分してください。

※支柱等を片付け、年内の管理は終了となります。

3. にんじん

(1) 病害虫防除

黒葉枯病及びヨトウムシ類・キアゲハ等の防除を徹底しましょう。

(2) 収穫作業

○播種後80日頃から必ず試し掘りを行いましょう。

○晴天の続く日を見計らって掘り取り機で掘り上げましょう。

○1次選別で「岐根」、「裂根（割れ）」、「腐敗」等（右図参照）は、
出荷せずに、ほ場で廃棄してください。

○収穫後は、黒ずみ症の発生を防止するため、にんじんの表面が
乾燥しないように、速やかに福光農協の予冷庫に運搬し、
品温が10°C以下となるよう冷蔵保存してください。



疑問に思ったら営農指導員がお答えします！

健康長寿のための

「食・10カ条」

ずっと元気でいるために、
今日から始めよう



これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。
そのために食生活で今気を付けるべきことは?

アクティブラジニア「食と栄養」研究会・運営委員長
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の
新開省二先生にお聞きしました。

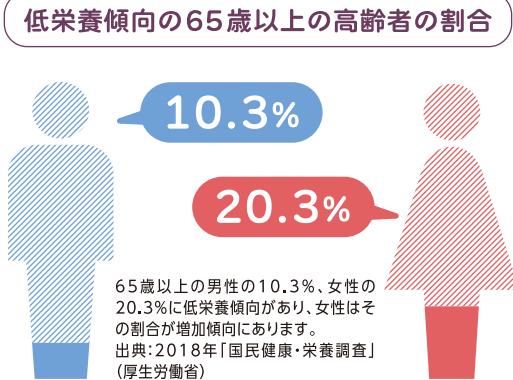
「高齢者の低栄養」が問題視されています

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「ラクナ梗塞」を起こしやすくなります。

65歳以上の男性の10.3%、女性の20.3%に低栄養傾向があり、女性はその割合が増加傾向にあります。

出典:2018年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)



低栄養のときによく見られる変化

- 軽度**
 - 体重が減少気味
 - 風邪をひきやすく治りにくい
- 中程度**
 - 転びやすく、骨折しやすい
 - 集中力や記憶力が低下している
- 重度**
 - 腹部や下半身にむくみがある
 - 皮膚炎や床ずれをしやすい



日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になつても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重 kg ÷身長 m ÷身長 m で算出)。厚生労働省が推奨する目標数

値は65歳以上で21・5~24・9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に(少しくらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かつています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです

低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついでい弁物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせて食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるためには、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかが緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。



わかれらアグリ応援団

第11回

「ニンジン拡大」

日本農業新聞富山通信部
ライター 本田 光信

挑む姿に頼もしさ



新しいジェラートをPRするJA福光のスタッフ

「にんじんとのどあい」と大きく書かれたポスターを前に、カメラを構えた。

J A福光の女性スタッフ二人が手にしているのは、開発したばかりの「FUKUUMITSU(福光)にんじんジェラート」だ。

新聞に写真を載せるとき、ジェラートだけだと小さくて分かりにくいが、「にぎやかなポスター」と「にこやかな笑顔」があると、そのおいしさも伝わりやすくなる。

このにんじんジェラート。地元で評判のジェラート店「NUCCA(ヌッカ)」と共同開発した商品で、味は本物だ。農産物直売所の「う米

蔵」で販売しているので、ぜひ食べてみてほしい。スプーンに載せて口に運ぶと、ニンジンとヨーグルトのほのかな風味、そして上品な甘みがふわっと広がる。

メイン素材のニンジンは、もちろん地元で生産している。ジェラート販売は消費拡大に向けた取り組みのひとつ。當農部の湯浅健さんは「ニンジンを何かに活用できないかと考え、ペーストに一次加工したのが始まり」と言う。その後、ジェラートと出会い、ニンジンとの相性の良さに気付いたそうだ。

J A福光管内では「ニンジンの产地化」に取り組んでいる。令和に入つてから本格的な生産を始め、今年は8・8ヘクタールにまで拡大した。この日視察した「ファーム天神」の畑では、かん水管理に情報通信技術（ICT）を活用するなど、収量と品質を高める努力を続けているといつ。

すべてが「挑戦」である。

ニンジンの生産を始めた時、ペーストに加工しようと考へた時、ジェラート作りに乗り出す時。だれかが一步を踏み出す瞬間があつたから、今があるといえよう。

高齢化や担い手不足は、中山間地

を多く抱える福光ではより難しい課題かもしれない。だが、夢を持ち、楽しみながらひとつひとつ挑んでいくスタッフの姿に頼もしさを感じた。



ICTを活用し、スマート農業に取り組むニンジンの畠

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」。

各地区にて夏期座談会が開催される

8月1～4日の4日間、コロナ感染対策をとりながら各地区センターごとに夏期産米改良座談会が開催されました。

各会場では、砺波農林振興センター担当者から出穂期以降の水管理や収穫時の注意、収穫後の土づくりなどについて説明がありました。農協からは、ライスコンビナート施設担当者と営農指導員が、本年産米の取扱い基本方針とカントリー施設稼働および品種別荷受日程等について説明を行いました。

参加した農家並びに生産・営農組織代表者からは、米価下落、肥料や農薬の高騰・転作などに対する意見や質問が多くありました。



C.I.研究会発表会及び業務研究会発会式

8月9日（火）、福光中央会館にて令和4年度C.I.研究会の発表会及び業務研究会の発会式が行われました。C.I.研究会とは、JAの若手職員が自らの部署や農協全体を良くしていく為に、農協事業について研究し発表するものです。

C.I.研究会からの報告では「次世代を担う利用者増を目的とした組合内改革」のテーマについて発表がありました。

業務研究会は、係長以上の職員が、管理・金融共済・営農・生活自燃の4部会に分かれて農協事業の各部門ごとの課題について研究し、11月に発表が行われます。

にんじん実証圃を視察

8月24日（水）、アグリフロンティアセンターにてにんじんを水田園芸拡大品目に位置付ける県と、実証プロジェクトを進めるJA福光などが現地検討会を開催。管内では、令和に入つてから本格的な生産に取組み、今年は8.8㌶で作付けしました。

室内研修では、県広域普及指導センターの目黒修平主任普及指導員が「高温になる7月下旬から8月上旬にかけて株立率が低い」と説明。排水対策などで成果をあげていることや、土壤の状態に応じた適切なかん水管理技術の確立を目指していることなどを報告しました。

農研機構本部の小田俊介主席研究員の講義に続き、スマート農業の実証に取り組む「ファーム天神」の畑（120㌶）に移動しました。



早生品種の刈取り始まる

8月下旬からJA管内では、早生品種の酒造好適米「五百万石」もち米「とみちから」うるち米「てんたかく81」の刈取りが始まりました。本年度は3品種を受入れの為、カントリー施設が煩雑になると予想されていましたが、順調に荷受け作業が行われました。

9月中旬からは中生の「コシヒカリ」そして晩生の「てんこもり」の刈取り作業が始まります。刈取り時期になると台風が発生し天候不順で農作業に影響が出ています。コンバインの収穫作業には十分注意され、無事故で秋作業を終えましょう。

農機GOGO
躍進運動

今年は
お早めに!

除雪機は JAへ

第2弾

除雪機キャンペーン!

実施期間

2022年 11月30日(水)まで

対象メーカー

井関/和同/クボタ/ヤマハ/ヤンマー/やまびこ/ヤナセ

ご成約
特典

対象期間にご成約されたお客様に
もれなくどちらかプレゼント!

ガソリン携行缶



除雪機カバー



または

プレゼント景品は、写真と異なる場合がございますのでご了承ください。

お問い合わせはお近くの
JA 農機センターへ

富山県JAグループ/JA全農とやま

※本キャンペーンは、農業表示法に基づき実施いたします。

みんなの広場



登紀くん
有智ちゃん

[小山] お父さん 匡宏さん／お母さん 由香さん

我が家家の活発兄妹！ 登紀（とき）と有智（あさと）です！

2人兄妹ですが、何人子どももおるんけ?? ってくらい大きな声で狭い家の中を走り回り、ボールが飛び交い、毎日が運動会です。

登紀はサッカー・プール・そろばんと忙しい日々ですが、出来た事ひとつにつに喜びを感じ、何でも頑張る頑張り屋さんです。小さい子が好きで優しい一面もあります。赤ちゃんの頃から心配になるくらいめちゃくちゃよく食べます！

有智はアクセサリー、キラキラした物、ユニコーン、ピンクの物…と、とにかくかわいいものは目がない女の子です。お手伝いが大好きで、率先してお手伝いをしてくれてとても頼もしいです。「あーちゃん登紀より強いよ！」と兄より自分の方が強いと思っている強気な女の子もあります。

毎日元気いっぱいな2人の成長がとーても楽しみです♪



飼い主：千香子
住 所：小山
愛 称：うる♂・ふく♂
種 類：MIX

我が家家の2匹は、保護猫ちゃん兄弟です。

賢くてハンサムなサバトラ・うる君。お話上手でマイペースなキジトラ・ふく君。食欲旺盛で食べるの大好き！

朝から「ニヤー！ニヤー！」お腹すいた！ 鳴く声が「ゴハーン！」と言うのです（聞こえます）。

なかなかご飯をもらえない時は、紙類をかみちぎったり、ビザを咬んできたり、音を立ててアピール全開!! 甘えてスリスリとおねだり♡

家族全員、可愛いうる・ふくに毎日癒され、家の中心ニャンズです。



福光俳句会八月投句

北山田短歌会九月詠草

目を凝らし見て青柿のたわわなる 駒形 隼男

梅島くにを

朝の光りの徐々に射し来ぬ

先客は宮司朝顔展に佇つ

折田 明子

朝少なく広広とせし新潟平野

じいばあと初めて言へた孫の夏 利川 輝

大浦 昌美

幼きゆえ戦禍の苦惱知らぬ吾

故里の墓参や友と出会ふ旅 直井 貞

梅島くにを

ウクライナに今まざまと知る

どこまでも支配延びゆく南瓜つる

中山 朝

今日もまたごはんを美味しくいただけた

道端に買ふ朝剪りの盆の花

利川 輝

幸せに浸る食後のひととき

蝉しぐれ止みて茶席の入れ替はる

大浦 昌美

西井可祝子

名村 五月

梅島くにを

コロナ禍に異常気象なるも

堀 恵

中山 朝

鹿の子百合は境内の庭に清らに咲けり

洗濯を終へて着替へる極暑かな

利川 輝

山田 美知子

甚平の手繋ぐ親子散歩道

大浦 昌美

山田 鈴子

南砺川柳会九月句会

前田たけし

太子伝久し振りとなり出かけたり

想定外 いまだ愈えない選舉好き

中井 夕子

なつかしき彫り素晴らしくあり

念仏を小さくとなえウナギ食う

谷村 公

直海 桂子

マスク越し話聞こえず目でたずね

吉田 主水

お参りその他の欠席続く

下野 青也

山田 鈴子

井口とし子

マスク顔すっかり慣れて無精ひげ

高桑 どしこ

老体は今年の暑さに打ち勝てず

年忌つとめお齋できぬも安堵する

中井 隆

お参りその他の欠席続く

年忌つとめお齋できぬも安堵する

篠島 隆

井口とし子

年忌つとめお齋できぬも安堵する

吉田 主水

老体は今年の暑さに打ち勝てず

年忌つとめお齋できぬも安堵する

中井 隆

お参りその他の欠席続く



ご自身やご家族がいつでも安心して暮らすために 認知症について考えてみませんか？

長寿化が進み、認知症は誰にとっても身近なリスクに！

2025年には約1,362万人^{※1}
65歳以上の

約3人に1人^{※2}



認知症や軽度認知障害(MCI)の患者数は、
2025年には65歳以上の高齢者人口約3,677万人の
約3人に1人、約1,362万人に達すると推計されています。

認知症には、介護費用のほかに、検査・ケア・医療費用なども！

認知症に伴う費用の目安

介護にかかる自己負担額^{※3}

年間約100万円も！

介護費用 1ヶ月平均8.3万円 × 介護期間 平均5年1ヶ月 = 総額 約507万円

	検査・ケア・医療の例	費用の目安(1年間)	5年間継続した場合
MCIスクリーニング検査	MCIのリスクをはかる血液検査	約2万円 ^{※4}	約10万円
もの忘れドック	脳の異常や記憶力・認知力の低下がないかを確認する画像検査・認知機能検査等	約5万円 ^{※5}	約25万円
認知症デイケア	運動療法や認知トレーニング等を行うプログラム(公的医療保険適用)	約4~12万円 ^{※6}	約20~60万円
認知症の外来医療費	投薬やリハビリ等	約4~14万円 ^{※7}	約20~70万円

※1「厚生労働省 社会保険審議会 介護給付費分科会 第115回(H26.11.19)参考資料」、「厚生労働省 社会保険審議会 介護保険部会 第78回(令和元年6月20日)資料」をもとにJA共済連にて試算

※2 内閣府 令和3年版高齢者社会白書をもとにJA共済連にて試算。※3 公益財団法人 生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」をもとにJA共済連にて試算。※4 約2万円/回(全額自己負担の場合)、年に1回としてJA共済連にて試算。※5 約5万円/回(全額自己負担の場合)、年に1回としてJA共済連にて試算。※6 公的医療保険の自己負担割合(1割~3割)に応じて約800円~2,400円/日、週に1回・年間52週としてJA共済連にて試算。※7 慶應義塾大学・厚生労働省「認知症の社会的コスト(2015)」をもとに費用の目安(1年間)を公的医療保険の自己負担割合(1割~3割)に応じて47,520円~142,560円(千円単位切り捨て)としてJA共済連にて試算

いつまでもわたしらしく

認知症共済

JJAの認知症共済は、幅広い保障とサービスで
予防しながらしっかりと備えられる、新しい保障です



認知症はもちろん、
認知症の前段階の
軽度認知障害(MCI)
まで幅広く保障します。



認知症の予防・早期発見
から発症後までを
トータルでサポートする
各種サービスが
ご利用いただけます。



簡単な告知で
ご加入いただけます。

ご契約例：共済金額500万円

不担保期間

1年間

はじめの1年間は
認知症・軽度認知障害
の保障はありません。

① 認知症共済金 500万円 (共済金額×100%)

所定の認知症と診断確定+要介護1以上の認定中のとき
*公的介護保険制度に定めるもの

② 軽度認知障害給付金 50万円 (共済金額×10%)

所定の軽度認知障害または所定の認知症と診断確定されたとき
※①・②の支払額を合計して、共済金額と同額が限度です。



一
生
涯
保
障

ご加入

*この共済には、死亡時における保障はありません。 *認知症共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。 *この共済には、指定代理請求特約を必ず付加していただきます。
*共済金等のお支払いは責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限ります。 *認知症共済金および軽度認知障害給付金にかかる責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて1年を経過した日となります。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。 *軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせ 福光農協共済課 TEL (0763) 52-1332

JA共済

22189990004

青年部 だより

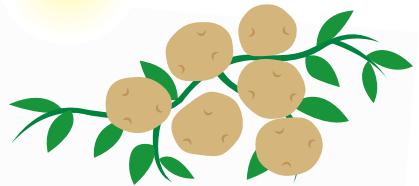
山田支部 活動報告



こんにちは、JA青年部山田支部です。楽しんで活動することをモットーに、互いに協力し合いながら活動をしています。

主な活動として、ジャガイモ・サトイモなどの栽培や、地区の行事への参加も行っています。

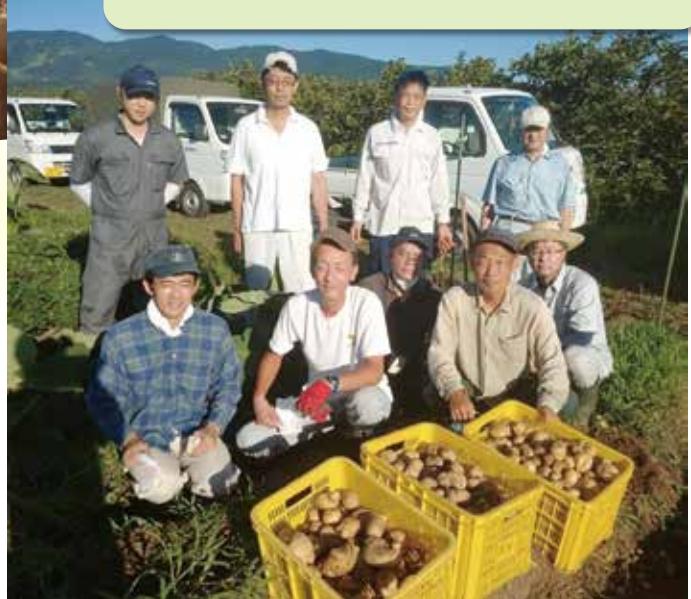
今年度も、春にジャガイモなどの定植を行い、夏に収穫をしました。梅雨明け後の雨続きなど天候不順の心配もありましたが、たくさんのジャガイモを収穫することができました！



昨年よりも豊作だったジャガイモ。
参加者一同の協力で、畑作業もはかどりました。

秋には大根や白菜などの定植・収穫を行い、地区の文化祭りで販売することを予定しています。

これからも農業と地域の発展につながるよう活動を続けていきたいと考えておりますので、よろしくお願いします！



女性部 & 家の光愛読者のつどい



とき 10月23日(日) 午前9時～午後3時

ところ 福光中央会館 1階休憩コーナー
5階大ホールにて

学ぼう

家の光大会

5階 午前9時半～11時

記念講演

「元気ハツラツいつまでも健康に!」
講師:厚生連健康管理センター
坪野 由美 氏

★来場者お楽しみ抽選会

各15名
参加費無料

女性部員さんによる
ワークショップ

5階 午後1時半～3時

ペットボトルを利用した
★カラーランタン作り

おにぎり型の
ワークショップを
体験して挑戦!

★安全ストラップ作り

Aコースマーク品が当たる!
チャレンジコーナー

楽しもう

的あてゲーム/マーク品つりゲーム
※参加費(100円)必要です

つながろう

終日開催

1階 サークル活動紹介

5階 作品展示・フードドライブ
フォトジェニックコーナー

1階 5階 スタンプラリー

スタンプを集めてマーク品をゲット♪



女性部員の想いを形に♥

活動紹介・作品を見て★

※感染対策にご協力お願いいいたします。

※マスクを着用のうえご来場ください。また体調のすぐれない方はお控えください。

※状況によっては内容が変更になる場合もありますのでご了承ください。

JA福光女性部 サークルグループ紹介

「女性部&家の光愛読者のつどい」開催のつど、ステージにて活動発表いただくサークルグループがあります。今年はファーストの誌面にてご紹介します。

広瀬館支部 コーラスグループ青い鳥

広瀬館のコーラスグループ青い鳥は、地区の歌うことが好きな仲間が敬老会、ふれあいまつり、芸術文化祭、家の光大会に出演することを目標に練習しています。今年は子供達と地元に伝わる火の用心の歌を練習しました。子供達の元気な歌声に私達も元気をもらいました。コロナ禍で、思うような活動ができませんがまた普通の日常に戻りみんなで楽しく歌える日を楽しみにしています。



北山田支部 花びらの会



30年以上続いている私達“大正琴同好会”。名前も『花びらの会』という名に改名し、みんな楽しく過ごしております。

年齢と共に指の動き、頭の回転がスマーズに動かす(どなたか回転が良くなる「油」があったら教えていただけませんか)みんな大変苦労しておりますが、とっても心が明るくなりますよ！



女性部 だより

東太美支部 活動報告



8月お盆前のとある日…

「ありがた~い最新のお墓事情とお仏壇の話」という事で学習会を開きました。その時の様子をご紹介いたします。

学習会では



最近はそんなお仏壇もあるのね~

学習会後の金箔体験

金箔貼り付けるの
ドキドキするなあ…
上手に貼れるかなあ

世界で一つだけの箸づくり
大満足です♥♥

大越仏壇の平本さんに講師をしていただきました。
お盆前ということもあり仏壇・お墓の掃除の仕方も
教えてもらいとても勉強になりました☆

8/14 菜園グループ お盆花販売



毎年好評のお盆花。ベストな状態でお渡しできる
ようにと、この日に向けて丹精込めて育てられたお
花たち。

きれいなお花をご先祖様にお供えいただけるよう
に、イメージしながら花束を準備しました。

おかげさまでたくさんご購入いただきました。あ
りがとうございました！

女性部

サン・レターナ

8/24 いけいけoh!!ミズ(ミセスカレッジ) 「防災について考えよう」



9/1の「防災の日」を前に、南砺市総務部総務課防災危機管理係よりお
嬉しいいただき、防災について学びました。

4種類のハザードマップを広げて、自分の住む地域はどのようなリスク
があるのか確認し、避難所の開設のタイミングや防災アプリの使い方
も紹介いただきました。

いざ！というときのために、足元を守ってくれる新聞紙スリッパ作り、簡易トイレ
の使用法、ペットボトルと懐中電灯を使ったランタンの明るさ比べを体験しました。

自然災害はいつ起こるか分かりません。
万が一の時に役立てばと思います。

「備えあれば憂いなし」



空ペットボトルを使った簡易トイレ

電器＆ファッショソ

ふれあい まつり

開催日時

11月

5(土) 6(日) 7(月)

AM 9:30~PM 6:00

福光中央会館 特設会場

家電製品

衣料品

宝飾・着物

日用品

ガス器具

展示会特別価格の商品はもちろん、
楽しいイベントをご用意してお待ちしております!!

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その3



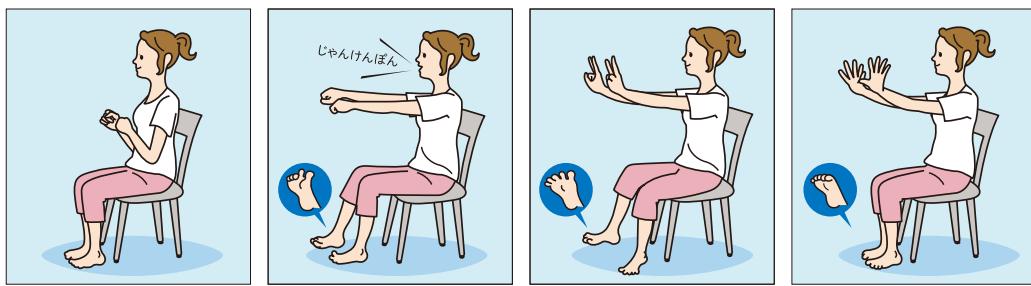
手足じゃんけんの最終回は手と足で一人じゃんけんを行います。手が勝つ場合、負ける場合、どちらもできるように練習しましょう。

手指、両足、足指の三つの動きを同時に把握するため、思考力と集中力を完璧にやることは難しが要求される体操です。すぐにできるものではありませんし、全部の動きを完璧にやることは難しいかもしれません。速さよりも、丁寧に繰り返し練習しましょう。

手指、足指の機能が衰えると、スマーズに動かなくなります。健康チエックも兼ねて、毎日続けることで指先の筋肉が鍛えられます。このじゃんけんなら一人でも楽しめます。脳トレ、筋トレは継続が大切。家族や仲間と一緒に使うなど応用しながら続けてみましょう。

手と足でじゃんけんする

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着けます。

(2)手はグー、足はチョキ「じゃんけんぽん」と声を出しながら、両腕を伸ばして手指はグーにします。足指はチョキ(親指を上に立て、他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。

(3)手がチョキ、足はパー (1)に戻ってから両腕を伸ばして手指はチョキにします。両足は指を広げながら膝も離します。

(4)手がパー、足はグー (1)に戻ってから両腕を伸ばして手指はパーにします。両足は指を曲げながら膝をそろえて前に出します。

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

消費税のインボイス制度について

熊さん：御隠居、テレビのニュースで、令和5年10月1日から消費税のインボイス制度が始まるって言つてたんでやんす。あつしはインボイス制度って言葉は初めて耳にしたんでやんすが、御隠居、ご存知でしたかい？

御隠居：もちろんじや。そうかい、熊さんはインボイス制度を知らなかつたのかい。令和元年10月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられたと同時に、飲食料品には消費税率の軽減税率制度が導入されたじやる。インボイス制度は、複数税率に対応した仕入税額控除の方式として令和5年10月から開始されるのじや。正式には、「適格請求書等保存方式」というんじやよ。

熊さん：そうなんすか。あつしはまったく知らないかったでやんす。そもそも、その適格請求書つて何でやんすか？

御隠居：適格請求書とはな、売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額等を伝えるもので、「登録番号」のほか、「適用税率」や「消費税額等」の一定の事項が記載された請求書や納品書等の書類のことをいうのじやよ。

熊さん：はあ。じゃあ、「適格請求書等保存方式」、いわゆるインボイス制度つて何でやんすか？。

御隠居：インボイス制度においては、売手である登録事業者は、買手である取引相手から求められたときは、インボイス(適格請求書)を交付しなければならないのじや。あわせて交付したインボイスの写しを保存しておく必要もあるのじや。

熊さん：賣手は何をすりやしいんですかい？

御隠居：買手は、消費税の仕入税額控除の適用を受けるために、取引相手(売手)である登録事業者から交付を受けたインボイスを保存することが必要になるのじや。

熊さん：インボイスってやつは、事業者なら誰でも発行できるんですかい？

御隠居：インボイスを発行できるのは、税務署長に適格請求書発行事業者の登録申請書を提出して、登録を受けた「適格請求書発行事業者」に限られるのじや。それからのう、令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として、令和5年3月31日までに申請手続きを行なう必要があるのじや。

熊さん：ええー！ そうなんでやんすか。インボイス制度が導入されるとなると、お店の経理も事前に準備しておく必要がありやすね。

御隠居：インボイス制度については国税庁の「インボイス制度特設サイト」にパンフレットやQ&Aが掲載されておるぞ。オンライン説明会も開催されておるし、税務署での説明会の開催案内も掲載されておるから、一度ホームページを確認してみたらどうじや。

熊さん：わかりやんした。ホームページを見てみるでやんす。

(砺波税務署)

生ごみゼロを目指して



お庭での野菜作りが家族全員の趣味になっているわが家。夏には、トマトにキュウリ、トウモロコシ、ピーマン、ブルーベリーまで、たくさん収穫を楽しみました。すると、必要になつてくるのが、栄養のある土です。そこで新たにコンポスト（堆肥化容器）で生ごみを肥料にすることに。最近では家庭用にも、小さなサイズのさまざまな形のコンポストがあります。うちではもともと精米機を使っていて米ぬかがたくさんあるので、小さな袋タイプのコンポストで手軽に肥料作りを始めました。

この家庭用の小さなコンポストでは、一日にあまりにも多くの生ごみを入れてしまうと分解が進みづらくなるため、大量に生ごみが出てもいいというわけではありません。生ごみはコンポストにちょうどいいぐら

いの量に減らして、「我が家から捨てる生ごみはゼロにしよう」と目標を伝えると、子どもたちは毎日生ごみの量を気にするようになります。残してしまったときは、「僕が生ごみを増やしちゃつた」と謝るようになります。また、お手伝いをしてくれるときも、できるだけ捨てる部分が減るように切り方を工夫し、今まで嫌がっていたジャガイモの皮も、きれいに洗えばおいしく食べられるよと食べてくれるようになりました。一日の生ごみを気にするようになつただけで子どもたちの意識が変わり、とても驚きました。

日本は食品廃棄率の高い国です。日本の食品廃棄は年間約600万t。これは、国民1人が毎日ご飯茶わん1杯分の食料を捨てていることになるそうです（農林水産省HPより）。その約半分が家庭での廃棄です。これから世界が食料不足になると、意識してもらいたいと願っています。そのためにも、まずは、家から出た生ごみの量を見詰める習慣を付け、その肥料で作る野菜の大切さを実感してもらいたいと思います。



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



手羽元とサツマイモの甘辛煮



作り方

- (1) サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- (2) 深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- (3) (2)のフライパンに煮汁の材料を入れ、キッチンペーパーで落としぶたをして中火で25分煮込む。
- (4) 器に盛り付け、カイワレなど好みの青み（材料外）をあしらい出来上がり。

作り方

- 材料 (4人分)**
- | | | |
|------------|-------|----------|
| 手羽元 | | 8本 |
| サツマイモ | | 中2本 |
| ショウガ(スライス) | | 10g |
| ごま油 | | 大さじ1 |
| 「水 | | 600ml |
| しょうゆ | | 100ml |
| 料理酒 | | 100ml |
| 砂糖 | | 大さじ6と2/3 |
| みりん | | 大さじ3と1/3 |
| 酢 | | 大さじ3と1/3 |
| コチュジャン | | 大さじ1 |

キュウリの辛味炒め



作り方

- (1) キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- (2) フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- (3) キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- (4) (3)を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。

材料 (3人分)

- | | | |
|-------------|-------|--------|
| キュウリ | | 3本 |
| ミョウガ | | 3本 |
| タカノツメ | | 3本 |
| ニンニク(みじん切り) | | 小さじ1/2 |
| ショウガ(みじん切り) | | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | | 大さじ1 |
| A
〔調味料〕 | 塩 | 小さじ1 |
| しょうゆ | | 小さじ1 |
| コチュジャン | | 小さじ1 |
| ごしょう | | 少々 |
| 炒りごま | | 大さじ1 |

第6回定例理事会(8月22日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 「資産査定要領」等の一部改正について
第2号議案 金融・共済店舗の開店時間変更について
第3号議案 電子交換所へ変更に伴う手形手数料の設定について
第4号議案 固定資産の改修について

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

- 行催事の報告と予定について
- 組合員の加入及び脱退の状況について
- 7月末事業取扱高・事業の実施状況について
- ALM委員会報告及び第3・四半期余裕金運用方針について
- 令和4年産米概算金について
- 監事監査規程の改定について
- JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」について
- その他
 - 夏期一時金について
 - 令和5年度採用職員募集について
 - 令和4年度CI研究会発表会報告について

消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器を取り付けましょう!

富山県では平成二十年六月一日から全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられ、それから十年以上が経過します。今一度、ご自宅に設置されている住宅用火災警報器が正常に作動するか点検してみてください。設置から十年経過する住宅用火災警報器は、電子部分の故障や電池切れなどで火災を感じなくなることがあります。とても危険ですので交換をお願いします。

○設置場所

- 設置義務箇所・・寝室（煙式）
※寝室が二階にある場合は階段上部にも設置をすること。
●設置推奨箇所・・台所（煙式または熱式）、全ての居室

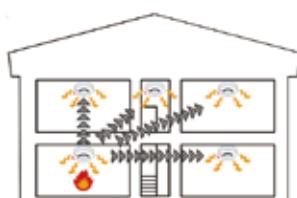
○運動型の住宅用火災警報器を設置しましょう
住宅用火災警報器には単独型と運動型の二種類があります。近年では、運動型の住宅用火災警報器の設置が推奨されています。

●単独型とは・・火災を感じた警報器のみが警報を鳴らします。
●運動型とは・・運動している全ての警報器が火災信号を受け警報を鳴らします。

住宅火災による死者の割合を見ると、逃げ遅れが最も多く、全体の約六割を占めています。現在の住宅は防音性に優れていますが、火災が起きた部屋以外では、警報が聞こえにくいという懸念もありました。しかし、運動型であれば誰もいる部屋で火災が発生した場合でも、別の階や離れた部屋の住宅用火災警報器が火災信号を受け警報が鳴るため、火災の早期発見や早期避難に繋がります。

◎万が一に備え、住宅用火災警報器を設置し定期的に点検を行いましょう!

○運動型イメージ図



厚生連だより

ナビゲーションシステムによる人工関節手術

厚生連滑川病院 副院長
整形外科診療部長 林 博志

「神は細部に宿る」という言葉があります。優れた工芸品、芸術作品、その他にも車や日常の生活用品など、素晴らしいものは細かいところまで神経が行き届いています。芸術品などではその美しさやさきめの細かさに驚嘆し、また日常使用するものであれば心地よくそして長くにわたり使えるものとなります。手術においてもこのようであれたいと常日頃思っています。

日本の平均寿命は2021年のデータでは、女性が世界1位、男性が世界2位となっており、私たちは世界一長寿の国で生活しています。私が医師になった30年くらい前は80歳になると大変なお年寄りのイメージでしたが、最近では80歳でも元気な方がたくさんおられます。100歳の患者さんも時々見かけるようになりました。そういう元気な方をたくさん拝見する機会があるせいか、私も100歳まで生きるつもりでいます。

ところが人の肉体は生まれ持った体質や病気、使い方で徐々に傷みが生じることがあります。変形性股関節症や変形性膝関節症は股関節や膝関節の軟骨が摩耗する病気です。とくに軟骨がなくなり生活動作が著しく障害されると人工関節置換術が標準的な治療となります。手術後は痛みがとれ、困難だった歩行ができるようになります。しかし寿命が長くなってきたため人工関節は以前に比べより長い耐久年数が求められるようになりました。70歳で手術したなら、100歳まで残りの30年の年月に耐えてほしいところです。

実際、現在の人工関節は摩耗しにくい材質で作られています。しかし、生身の患者さんのなかには骨粗鬆症で骨がもろくなっている人もおられます。膝関節の人工関節置換術ではO脚となった下肢をまっすぐになりますが、人工関節の設置が傾きO脚を残した状態が残ると、脆弱な骨と頑丈な人工関節の間に無理が生じて骨と人工関節の間に緩みが生じる恐れがあります。まっすぐで見た目にも美しい下肢になるような人工関節の設置が重要です。また股関節の人工関節置換術では日常動作で骨盤側のインプラントと大腿骨側のインプラントがぶつからない様な設置が必要ですが、実際正確な設置は思いのほか繊細なものです。

そこでナビゲーションシステムを使うことで高いレベルで正確な手術が行えるようになりました。人工関節に用いる私たちのナビゲーションシステムとは、骨を切る操作、または人工関節を設置する操作の際に、正確な位置情報をもとに手術をサポートする高度で優れたコンピューターシステムです。当院では昨年からこのシステムを導入し、多くの患者さんの手術を丁寧に行っています。膝、股関節の痛みのある方は遠慮なくご相談にいらしてください。



お便り紹介

テーマ
□家族へ
■フリーテーマ

いろいろな事がありましたが、皆元気で笑って泣いて又笑い、そんな平凡な生活が一番です。今、コロナの中、人との関わり方が随分違います。早くマスク無しで、気の合う仲間とワイワイガヤガヤとしゃべりたいですね。

石黒 T. F 女性

どこの家も多くの核家族になってしまった昨今、私の家も同じですが近く住む友人の家は、孫夫婦、孫の親夫婦、そ

の親夫婦、それぞれの子供達、全員で9人が同じ家で食事もすべて、一緒。昔自分が育った家を見ているようで!! 今回のテーマ家族へに当てハマる。いつの日かまた、そんな時代が来ますように。

吉江 ルル 女性

最近、大病になりました。健康に自信を失いました。あと何年、家族と共に時を過ごせるのか考えてしまいます。

石黒 A. F 男性

家族にとって大切なものは、まず「健康」。朝はみんなの体操で一日が始まります。そして、秋の味覚で「栄養」充足。今ひとつは、「笑い」かな、アハハハ。

広瀬館 S. M 女性

夫婦2人で生活していますが、孫たちの成長がとても楽しみです。

魚津市 沢田 女性

最近は、ヘリコプター散布ドローン散布の音で朝のすがすがしさを感じています。ご苦労様です!

西太美 なつきのじいじ 男性

今年から米作りを、年齢的足腰が痛くなり人様にお願いすることにしました。気持的には、いつもと同じ今は楽だけど、その時のことが気になります。今まで自分の家で作っている時は、新米は春が明けないと食べたことがなく、今年は新米を食べることが大変楽しみです。

福光 M. Y 女性

クロスワードパズルに挑戦!

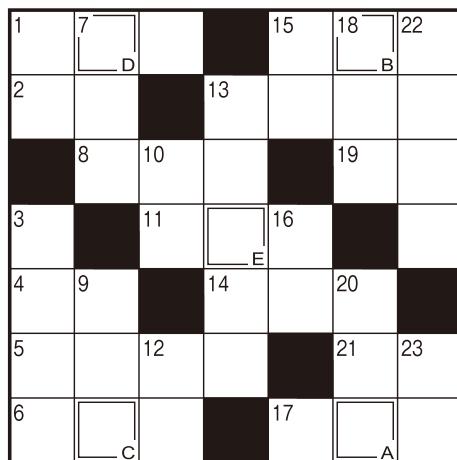
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- 忘れないように取ります
- とんぶりは、この植物の実を加工したもの
- マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 壱が一、弐が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなかも
- 桃太郎の家来の一員
- モジとも呼ばれることもあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- カップルが組むことも
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないわざ話
- 木々が空中に伸ばすもの



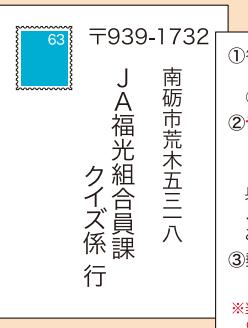
応募方法

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12月号で発表します。
(粗品は当選者へ直接郵送します。)

10月31日
必着



①答え
【ファースト10月号】
○○○○○

②テーマ
「大晦日」
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・
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

三わ花子さん (石 黒)

感謝ばあさん (広瀬館)

シンピジュームさん (東太美)

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。

8月号の解答



「ツキミザケ」

編集後記

先日、キバナコスモスまつりにイオックスアローラへ行ってきました。ゲレンデにオレンジ色の「サンセット」と黄色の「レモンブライト」の2品種が見られました。ゲレンデ一面のお花畑が楽しめました。ちなみに、孫と一緒に行ったのですが、孫はキッチンカーに夢中でした。(H.K)

10月の主な行事予定

- 1～2日 う米蔵コシヒカリ新米宅配キャンペーン
- 5日 第8回部長会議
- 6～11日 みのり監査法人監査
- 13日 第30回みのり会ゴルフコンペ
- 16日 年金相談会
- ローン相談会
- 17日 第8回経営検討会議
- 18～20日 上半期末監事監査
- 21日 第36回福光農協長杯ゲートボール大会
- 28日 第8回監事会
- 第8回定期理事会

私たちの姿 8月末

組合員(法人・団体含)	正3,801人	准1,724人
みなさんからの貯金高	675億	905万円
みなさんへの貸出金	55億	1,726万円
長期共済新契約高	42億	8,063万円
長期共済保有高	1,340億	7,601万円
販売品販売高	1億	5,215万円
購買品取扱高	14億	6,519万円
みなさんからの出資金	9億	7,704万円
固定資産	74億	1,614万円
減価償却費(-)	54億	3,328万円



国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産



[今回のテーマ]

日本の食料供給は
大丈夫?



食のグローバル化が加速する中、有事の際
にも食料の安定供給が求められています。

(兆円)

農産物輸入額の推移



わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国消国産」を進めていくことに大きな意味があります。



耕そう、大地と地域のみらい。

休日ローン相談会

日時：11月20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 12月18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!!

