



2022

11

No.677



大豆の収穫、太美営農組合



営農情報  
(来年の園芸作物栽培に向けて)  
今日から始める食習慣  
&やめる食習慣  
青年部だより(東太美)  
女性部だより(広瀬館)



# 来年の園芸作物栽培に向けて

## ～連作障害を防ぐための作付ローテーション～

### 連作障害って何？

- ①同じ科の野菜を続けて育てると、同じ養分が土壤から吸収され、欠乏してしまう。
- ②その科の野菜を好む虫や病原菌が集まり、病虫害が発生しやすくなる。



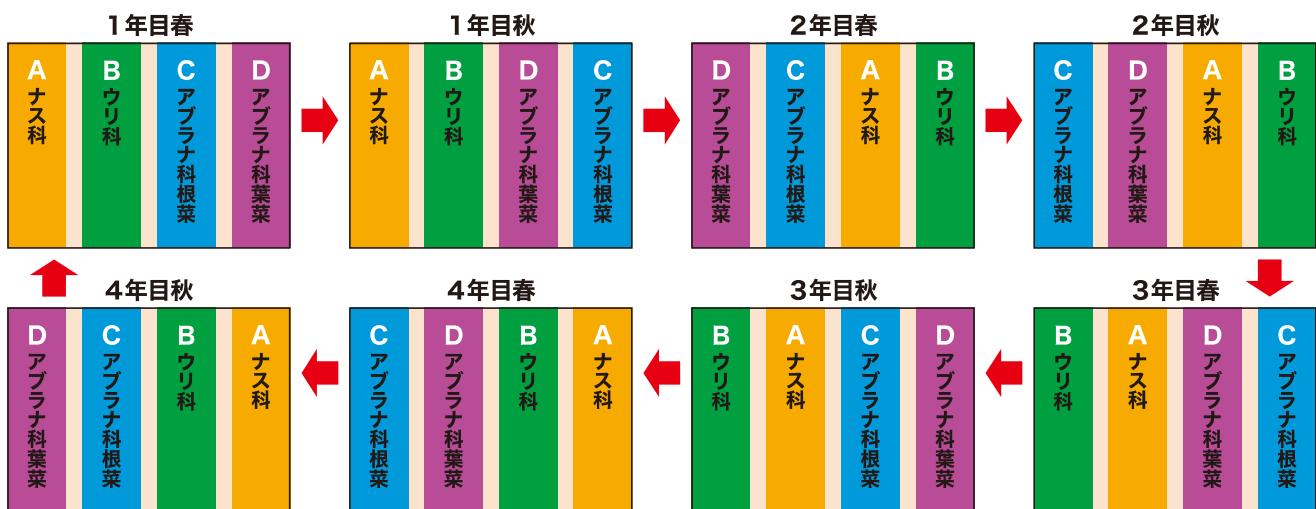
野菜の成長が悪くなったり、枯れてしまったりすることも…

### 連作を嫌う野菜と作付の間隔

科名	野菜名	出やすい病気や害虫	作付の間隔
ナス科	トマト、ナス、ピーマン、ジャガイモなど	青枯病、半身萎凋病、線虫	3~4年
ウリ科	キュウリ、スイカなど	蔓割病、線虫	2~3年
アブラナ科	キャベツ、ハクサイ、カブなど	根こぶ病、萎黄病、線虫	1~2年
マメ科	インゲンマメ、エダマメ、エンドウマメなど	立枯病、茎枯病、線虫	1~2年

※エンドウマメは4~5年あける。

### 科ごとの作付ローテーション例



# 肥料及び燃油価格高騰に直面する農家の皆様を応援します!

宮農部 営農指導課

急激な円安や不安定な世界情勢等に起因した肥料及び燃油等農業生産コストが増大する中、関係行政ではその影響を緩和するための支援措置が下記により事業化されています。農協では多くの農家が支援を受けられるよう努めています。

※申請に必要な手続き等詳細は改めてご案内致します。

## 1. 肥料価格高騰対策事業（国）

- 支援対象：化学肥料の2割低減の取組を行う販売農家（国の取組メニューから2つ以上実施）
- 支援金額：令和4年6月～令和5年5月に購入した肥料費に対し、価格上昇分の7割  
※算定式 支援金 = 当年の肥料費 - (当年の肥料費 ÷ 価格上昇率 ÷ 使用料低減率0.9) × 0.7  
価格上昇率は農業物価統計データを基に国が決定
- 申請時期：令和4年12月～令和5年1月
- 支払時期：令和5年3月



## 2. 水田利用肥料価格高騰緊急支援事業（県）

- 支援対象：令和4年度に地力増進作物（クロタラリア、レンゲ、ヘアリーベッチなど）の作付（播種）を行う農業者・営農組織
- 支援要件：地力増進作物のあとに出荷作物の作付けを行うこと（二毛作）
- 支援金額：5,000円/10a以内
- 申請時期：令和5年1月
- 支払時期：令和5年1月



## 3. 肥料・燃料コスト低減支援事業（県）

- 支援対象：「肥料・燃料低減計画書」を作成し、生産コストの低減に取り組む販売農家（県の取組メニューから1つ以上実施）
- 支援金額：500円/10a
- 申請時期：令和4年12月～令和5年1月
- 支払時期：令和5年3月

## 4. 南砺市農業生産コスト増大影響緩和緊急支援事業（市）

- 支援対象：南砺市に住所を有し、令和4年度に水田作付を行う農業者・営農組織
  - 支援金額：水稻（主食用米、加工用米、新規需要米、備蓄米）1,000円/10a  
　　転作作物（水田活用の直接支払交付金対象作物（果樹、地力作物除く））500円/10a
  - 申請時期：令和4年10月
  - 支払時期：令和4年12月
- ※果樹に対する支援は別途措置されていますので南砺市（23-2016）へお問い合わせください。

お問い合わせ

宮農部 営農指導課 農政係 52-4153

内臓脂肪を減らすために！

今日  
から

# 始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、

日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

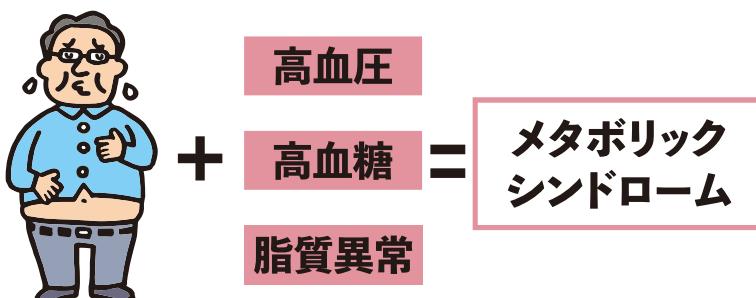
取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>  
イラスト：服部新一郎

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪

内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりがって見えるのが特徴です。それに対して「皮

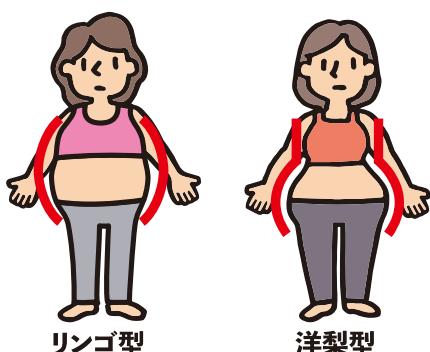
肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかつた糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のことをご紹介します。

内臓脂肪は落としやすいけど



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型（リンゴ型）肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型（洋梨型）肥満」。

# ↓やめる!↓

1

## 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2

## 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3

## 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

# ↑始める!↑

1

## タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないよう牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2

## 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3

## 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

第30回

# みのり会ゴルフコンペ開催!

10月13日(木)、第30回みのり会ゴルフコンペがトナミロイヤルゴルフ俱楽部で、三年ぶりに開催されました。

開会式では、前回(令和元年)の団体戦優勝、準優勝、三位チームの代表並びに個人戦優勝者から優勝杯等が返還されました。参加者は「我がチームに 優勝杯を!」と気合十分…!

この日は、爽やかな秋晴れで絶好のゴルフ日和となりました。21チーム、81名の参加をいただき、力の入ったプレーが繰り広げられました。

競技終了後、福光中央会館で表彰式が行なわれ、お互いのショットやコースの攻略法など和気合いのムードの中「ゴルフ談義」に花が咲きました。

尚、今回の成績は下記の通りです。

団体戦、個人戦の各賞に入賞されたチーム、選手の皆様おめでとうございました。



始球式  
前回個人戦優勝  
南蟹谷 奥野弘和さん

団体戦  
美花月チーム  
本田和与志さん 澤田敏昭さん  
吉田 美花さん 大島 孝さん

優勝



団体戦  
福光Dチーム  
上坂裕一さん 倉谷秀樹さん  
武田隆志さん 河合伸竜さん

準優勝



団体戦  
福光Cチーム  
宮川 功さん 石崎和三さん  
泉川由美さん 石崎雄世さん

第三位

個人戦  
福光Dチーム  
武田 隆志さん

優勝

OUT - 46  
IN - 36  
Hd - 13.2  
NET - 68.8

## JA共済書道コンクール審査会

9月7日(水)、夏休みの課題として行われたJA共済書道コンクールの審査会が福光中央会館で行われました。このコンクールは毎年開催されており、福光管内の3つの小学校と2つの中学校から作品を公募し、今年度は小学校・中学校合わせて117点の作品が出品されました。

福田組合長、常勤役員による厳正な審査で、学年別に最優秀賞・優秀賞・佳作が選ばれ、金融本店前1階ロビーに作品展示され、来店されたお客様から好評を得ました。

なお、最優秀賞・優秀賞は、JA共済富山県小・中学生書道コンクールに出店されました。



## 令和4年度酒造好適米初検査

9月8日(木)、営農部農業倉庫で令和4年産米の初検査が行われました。検査されたのは酒造好適米の早生品種「雄山錦」252袋(1袋30kg)で、全量1等に格付けされました。

「雄山錦」は醸造用玄米として販売されており、軽微な胴割れであっても被害粒とされるので、厳格な格付けを求められています。今年は、梅雨明けが早く、高温による被害などが心配されましたが、品質は平年並みでした。

池田常務は「酒の需要は回復傾向にあり、生産者の丹精込められた結晶であるこの新米を酒蔵メーカーへお届けしたい」と挨拶しました。

## う米蔵コシヒカリ新米宅配キャンペーン

9月29日(木)～10月2日(日)、う米蔵でコシヒカリの新米を宅配するキャンペーンが行われ大盛況でした。子供さんやお孫さん、実家、親戚、知人などへ日頃の思いを地元の美味しい新米にのせての、キャンペーンでした。

店舗は7月末にリニューアルし、明るい雰囲気になり、冷凍食品など充実しました。また、話題のにんじんジェラードもぜひ食べてみてください。

みなさまの一層のご利用をお待ちしております。



## さつまいも掘り「青年部(吉江支部)・女性部(本部)」

10月2日(日)、青年部吉江支部と福光女性部は、地元のかがやき保育園園児、福光東部小学校・福光南部小学校児童と保護者総勢60名でさつまいも掘りを行いました。

5月21日に苗差しをした紅はるか・安納芋・シルクスイートの1株1株はどれも大きく育ち、さわやかに晴れた秋空の下、汗をかきながら家族揃っていもほりを楽しみました。傷つけないように気を付けながら掘り上げました。自分の顔より大きな「さつまいも」をずっと大事そうに抱えていた子もいました。収穫した「さつまいも」は、ビニール袋に入れて各家庭へ持ち帰りました。

青年部吉江支部では、11月上旬のJA福光秋のふれあい電化祭りに例年焼き芋にして販売しており、好評をいただいております。

## 農家の皆さんへ

### 農業用廃プラスチック回収のお知らせ

収集場所へ搬入する際は、下記のポイントを厳守して正しい収集処理にご協力下さい

☆回収の対象とするもの☆

- ①ハウス用被覆ビニール（農ビ） ②マルチ用ポリフィルム（農ポリ） ③肥料袋
- ④波板・育苗箱（木箱を除く） ⑤農薬空ポリ容器（洗浄したもの） ⑥農薬空袋

ポイント  
1

#### 正しく分類しましょう。

▲廃プラは優秀なリサイクル原料です。

ポイント  
2

#### 異物を取り除いて適正な梱包を。

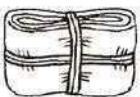
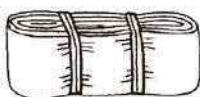
▲廃プラについている「泥」や「金属」・「木くず」・「作物のくず」等は、  
きれいに取り除いて下さい。

農薬ポリ容器の場合は必ず3回以上洗浄して下さい。

#### ビニール及びマルチの梱包方法

(☆回収の対象とするものの①及び②)

- 泥、金属、木くず、作物のくずを取り除き20kg程度に束ね、2カ所を結束する。



#### 肥料袋の梱包方法

(☆回収の対象とするものの③)

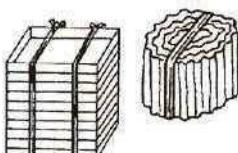
- 1枚の肥料袋の中に折り畳んだ19枚程度の肥料袋を入れる。



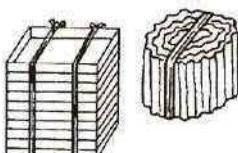
#### 波板と育苗箱の梱包方法

(☆回収の対象とするものの④)

- 波板は、10kg程度に縛る。



- 育苗箱は、10枚を1梱包とする。



#### 農薬空ポリ容器、農薬空袋の搬入方法

(☆回収の対象とするものの⑤⑥)

- ポリ容器は、必ず水洗いを行う。
- 農薬空箱は、中身が残っていないことを確認する。



ポイント  
3

収集日時：11月26日(土)・11月27日(日)

午前8時半～午前11時

収集場所：JA福光営農部事務所前

- 回収経費(135円/kg税込)は後日、経済口座より決済させていただきます。

※端数がある場合1kgに満たなくても135円いただきます。

ご不明な点がありましたら、資材物流課(TEL52-8530)にお問い合わせください。

◆廃プラは野焼きせず、回収処理できれいな環境を守りましょう。

J A 福光

富山県農業用廃プラスチック適正処理推進協議会

# みんなの広場



長男の春陽は5年生になりました。ちょっと臆病なところがあり、よく弟に付いてきてもらっていましたが、大分一人で出来るようになりました。弟が大好きなのか、よくちょっかいを出してもケンカになっています。来年は6年生なので、もう少し落ち着いてしっかりとしたお兄ちゃんになってほしいです。

次男の蒼月は兄とは逆で、怖いもの知らずなところがあり、そのため勢い余ってケガが絶えず心配なところがあります。

ケンカもしながらも、仲良く元気に成長してくれることを願っています。

山村

春陽くん (10才)

蒼月くん (8才)

[山田新]

お父さん 将登 さん  
お母さん 美由紀 さん



飼い主：千恵（ちえ）

住 所：大塚

愛 称：チャチャ♂

種 類：雑種

平成23年7月に我が家へやって来て、もう10年ほどになります。

長毛なのですが、今年はとても暑いので、短くカットしました。

人が大好きで、見つけたら寄って来て、スリスリします。

いつまでも、元気で居てくれたらと思います。



## 福光俳句会九月投句

蜩に鉄を置きたる山の畠

駒形 隼男

今朝釣れし落鮎を提げ髪刈りに

梅島ぐにを

月白や散居の郷の皆灯り

大浦 昌美

中稻刈る空の御機嫌見計らひ

尾崎いつ子

涼風で様いやされし鏡越し

寄る年波に背中丸まる

八千草や川音近き露天の湯

宮岸 昇

踊見る客席の縄弓形に

斎藤よしえ

枝豆を食ふ手早さや老忘れ

涼しいと思ふ日も束の間のこと

長雨に水漬き倒るる中稻かな

台風近付く猛暑のぶり返し

有磯海野分過ぐるや波高し

友が弾くピアノに合はせ久々に

山下 嘉就

歌ひし校歌に心若やぐ

南砺川柳会十月句会

会話中ふと気がついた服が裏

竹本 幸子

元氣だが残念持てぬ重いもの

福光和歌子

閉校し更に疎らな閑の駄

月変わらるカレンダーには病院の

デイの日は着る服選び若返る

予約の日をば一番に記入

時代の波さらば靴ぞれスニーカー

竹本 幸子

土俵より粹な黒留め土俵下

収穫の汗と喜び手放して

断捨離にぐずぐずしてゐる着ぬ着物

開けし窓より稲の香をかぐ

独り居の守護役に置く男靴

桃野 瑞恵

お下がりの服を着せられ不服顔

嫁兼みわ子

## 福光短歌会十月詠草

エリザベス英國女王も死去されて

七十年間ご苦労でした

宮岸 昇

アーヴィング

涼風で喜び手放して

寄る年波に背中丸まる

梅島ぐにを

涼風で喜び手放して

アーヴィング

涼風で喜び手放して



富山米

最新農機が

農業の今“を”

# 集う学び

農業新発見

担い手農家のための「学び」「集い」「発見」の2日間

## アグリチャレンジ2022

開催日 12/9[金]・10[土]

9:00~16:00 (10日は15:00まで)

場所 富山産業展示館(テクノホール)

いちらし  
スマート農機

JAグループの  
いちらし農機をご覧な



最新農機

各メーカー  
最新機械を展示

省力化機械

ローン&  
水田水管理機器

生産者とJA  
共同導入トラクタ

記念品  
進呈

アグリチャレンジの方に毎年なく  
なりの豪華賞品を進呈いたします。

お米の  
成分分析

お米30kgお預かり下さい  
その場で分析いたします。

ご来場のお客さまへ

新型コロナウイルス感染予防対策へ  
ご協力をお願いいたします。



JA 富山県JAグループ JA全農とやま

担い手農家向けセミナー

両日開催

各回  
100名様

生産者の皆様に役立つ最新のトピックスを  
ご用意しました。ぜひご参加ください。

10:00-11:00 ここが知りたい! 農業消費税インボイス制度

税理士法人富山吉岡会計 富山市営農耕作組合 税理士 松田 仁志氏

13:00-14:00 農業をめぐる情勢と農林水産関係予算の概要

本多農政課 富山市農政課

農機ミニ講習会開催

豊知識!! 役立つ情報をお伝えします!

協賛 / 北陸農業機械販売メーカー一員、肥料販賣メーカー一員

富山県農業振興部 農業機械整備課 農業機械整備課 農業機械整備課 農業機械整備課 農業機械整備課

JA富山農業生産者組合連絡会 富山県農業生産者組合連絡会 富山県農業生産者組合連絡会 富山県農業生産者組合連絡会

JA三井リース株式会社 富山県農業振興部 農業機械整備課 TEL 076-429-8193

今年度は、東太美地域づくり協議会の皆様と合同でサツマイモの栽培を行いました。また、夏祭りと文化祭を屋台で盛り上げました。

### サツマイモ栽培

子どもたちといっしょに定植しました



電気柵でイノシシ対策  
もばっちり



立派に成長!



収穫日は雨…  
でもたくさん  
収穫できました



焼きそばとフランクフルトと  
ジュースを販売しました



### 夏祭り

スーパーボール  
すくいで子ども  
たちは大喜び!



文化祭でも焼きそばを販売しました



### 文化祭

大盛況にて完売しました!



収穫したサツマイモで  
ホクホクの焼き芋



今後も地域活動や新しい作物への挑戦、子どもたちとの農業体験などを企画していきたいと思います。私たちと一緒に地域農業を盛り上げていきませんか？ 農業や地域づくりに興味のある仲間を随時募集しています。

## アグリマイティー資金(災害緊急資金)

原油高・農業資材高騰等により影響を受けている  
農業者・農業法人が対象

ポイント1

**実質金利負担**

最長5年間

**0%** ※1

ポイント2

**保証料負担**

最長5年間

**0%** ※2

※1 お借入れから最長5年間、最大で0.5%までの借り入れ金利をJAバンクが助成いたします。  
※2 お借入れから最長5年間、富山県農業信用基金協会の保証を利用される方に対し、  
JAバンクが0.5%の保証料を助成します。



原油高・農業資材高騰等の影響を受け  
農業経営維持に必要な運転資金



- (例) ✓ 農業経営に必要な飼料、資材等購入費  
✓ 燃料費の支払い 等

ご利用いただける方 当JAの組合員（正組合員、准組合員）の方、一定の条件を満たす集落営農組織等

お使いみち 経営安定に必要な運転資金

ご融資条件

- ①貸出方式：証書貸付
- ②借入金額：1,000万円以内
- ③借入期間：最長5年以内（うち据置期間2年以内）
- ④借入金利：0.50%（固定金利）
- ⑤取扱期間：2023年3月31日実行分まで
- ⑥担保および保証：富山県農業信用基金協会の保証を付します。

お申込み時の留意点 

- ・お申込みに際しては、当JAにおいて所定の審査をさせていただきます。審査の結果によってはご希望に添いかねる場合もございますので、予めご了承ください
- ・ご返済額の試算、資金の詳細、その他ご要望については当JAの融資窓口までお問い合わせください

福光農業協同組合  
金融共済部 融資課  
TEL 0763-52-1331

# 女性部 だより

## 広瀬館支部 活動報告



こんにちは!広瀬館支部です。今年度は、49名での活動です。  
今回は3年ぶりの夏の研修旅行の様子を紹介します!

### 7/2 夏の研修旅行～城端方面へ～



松井機業場にて  
絹織物の工場見  
学をさせていた  
だきました!



『L'ensoleiller～ランソレイエ～』と『里山のオーベルジュ  
薪の音』の二か所に分かれてランチ!とても美味しかったです♪



南砺市の出前講座で資源回収と南砺の逸品について  
学びました!



コロナ禍ということで、南砺市内の研修となりましたが、  
とても有意義な研修旅行になりました。3年ぶり  
ということもあって楽しい1日を過ごせました!

### 10/2 おいしさまるかじり(農業体験)

秋晴れのなか、5月に定植したさつまいもをJA福光青年部吉江支部とJA福光女性部、  
集まった親子連れ約60名で収穫しました。

いものなっている様子を見て、いもを折らないように慎重に掘っていました。秋の実りに  
感謝しながら、農業体験を終えました。収穫したさつまいもは、どんな料理になったのかな?

女性部  
サンレター



大きく育つまでお世話してくださった吉江  
青年部の皆さん、ありがとうございました!

#### グリーンカーテンの種

暑い夏の日差しを遮ってくれたグリーンカーテン。  
来年用にゴーヤ、朝顔、フウセンカズラの種を集めて  
います。「あるよ～」という方は生活課へお願いします。

フウセンカズラの種に♥マーク  
みたいながついとて  
カワイイ～ (≧▽≦)



# わかれらアグリ応援団

第12回

## 「国消国産」

日本農業新聞富山通信部  
ライター 本田光信

### 大切なメッセージ

記事を書いていて、うつかり間違えそうになる言葉がひとつ増えた。

「国消国産」である。わたしの古いアタマになじんだ「地産地消」とは、「消」と「産」の位置が逆なので、間違えないよう脳みそを鍛え直さなければならぬと感つてゐる。

そもそも、なぜ逆なのか不思議だつた。

つい先日、JAグループの精鋭たちが朝から富山駅に集結し、リーフレットや「富富富」のパックではんなどを配つていた。富山中央会、全農とやま、共済連富山、農林中央金庫富山支店の若い衆が顔をそろえてゐる。実にさわやかなPR活動である。

中央会の大岩部長からリーフレットをもらつて表紙を見ると、テレビでよく見かける人物がほほえんでいる。タイトルは「林修先生と学ぶみんなの食料安全保障」。ちなみに林先生はJAグループサポーターなのだという。

きっと、食料安保について易しく解説してくださるのだろうと思つてリーフレットに目を通すと、これまで謎だった「国消国産」の意味も書かれていた。

先生いわく、「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』しよう」という考え方らしい。

であれば、言葉の並びも「国・消・国・産」の順になることが納得できる。さすが、林先生。リーフレットには、ほかにも食料安保にまつわるあれこれについて、とても分かりやすく書いてある。手に入ればぜひ読んでみてほしい。

さて、ここからは、わたくし個人の解釈。

みなさんのお叱りを覚悟して、「国消国産」をおおぞっぽに言い換えるなり「自分たちの国で食べるも

のくらい自分たちで作ろうよ」といつたニュアンスではなかろうか。ようするに、食料の六割も輸入に頼つていていいのか、ということだ。今はなんとかなつてゐるが、国と国との関係も、世界経済も、気候変動も、「この先、何がどうなるか分からん」ということを前提にした心構えが必要で、そのことを大局観に立つて「もの申す」言葉なのだと思います。農業を守り、将来の日本人にひもじい思いをさせてはならない。

では、一方の「地産地消」はどうだろう。



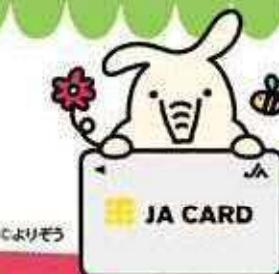
リーフレットや「富富富」を配り、国消国産をアピールする若手職員

二つは、なんとなく似ていて、違った言葉。

どちらにも大切なメッセージが込められている。

こちらは「地元で作るもの」を、みんなで食べて応援しよう」っていう感じ。擬人化すれば、身近にいる気さくな農家のおじさんのような言葉だ。「地元で作ったものは新鮮でおいしいよ。買う人はほっこりするし、農家の応援にもなる。しかも輸送コストがかからず、環境破壊も抑えられるんだよ。すごいだろ?」。そうささやく声が聞こえてきそうだ。

JAカードをお申込み  
いたいたいたお客様さまに



# 商品券 1,000円分 プレゼント!!!

当JAでは、JAカードをお申込みいただいたお客様さまに、農協直売所等で利用できる商品券1,000円分のプレゼントキャンペーンを実施しています。JAカードの特典には、商品券のプレゼント以外にも、お得な特典をご用意しています。是非この機会にJAカードに入会されませんか？

キャンペーン期間は、令和4年10月1日～令和5年3月31日です。



## お得な特典の一例はこちる!!!

- ★ JA直売所での利用代金を**5%割引！**
- ★ JA-SSTでの利用代金を**2円／リッル割引！**
- ★ JAグループの店舗(直売所、給油所は除く)での利用で  
**〈通常ポイントに加えて〉+ 2%ポイント還元！**

※対象：JA運営の購買店舗や関連施設、Aコープ、JAタウン、農協観光など農協関連店舗や施設。

- ★ご入会とご利用で所定の条件を満たしていただくと、  
**最大10,000円相当のポイント還元！**

※特典の金額はポイント交換でキャッシュバックを選択いただいた場合の金額（1ポイントを4円で換算）を記載しています。  
※ご入会日（カード発行日）から3か月後末日までに、①WEBサービスIDの登録（1,200円相当）、②ショッピングのご利用金額（ご利用金額に応じて最大8,000円相当）、③携帯利用料金のお支払い（800円相当）で、最大10,000円相当のポイントプレゼントとなります。

### 〈JAカード特典に関するご注意〉

- 一部、対象外の店舗、商品・サービスがあります。
- JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。
- 本特典等については令和4年10月1日現在のものであり、予告なく本特典の内容を変更または終了する場合があります。

詳しくは、以下のJA窓口までお問合せ下さい。



JA福光

お問合せ先

<https://www.jabank.org/benri/jacard/>

貯金為替課 電話番号 0763-52-1331



## 腕のつぼ刺激でたまつた疲れをスッキリ！

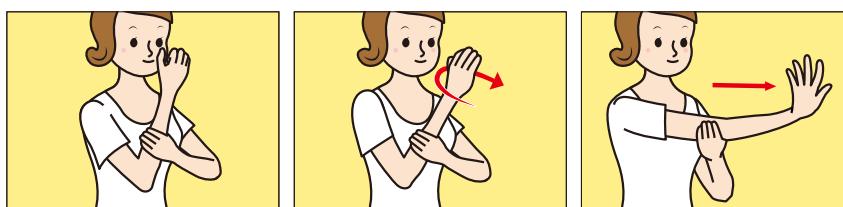
年末に向かつてますます頑張りたい季節です。パソコンやスマートフォン（スマホ）の操作、重たい荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度自身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。



### つぼ 手三里

手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側の骨に沿って手の方向に指3本分のところにあります。軽く押すとじんわりとした痛みを感じます。

### 基本の動き



(1)右肘を曲げて、左手でつかみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるよ  
うなポジションです。

(2)手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けてます。

(3)右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切れます。息を吸いながら(1)に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

### ポイント

息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせ、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。

健康生活研究所所長●堤 嘉久雄

## 御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

## 税を考える週間と租税教室

**熊さん**…御隠居ー御隠居!!

**御隠居**…「……」

**熊さん**…「考える」と言えば、国税庁

**御隠居**…うん? わしとしたことが…

**熊さん**…「考える」と言えば、国税庁

**御隠居**…おーそうじゃ。もうすぐその時

**熊さん**…国税庁の取組でやんすか。いつ



国税庁HP QRコード

熊さん…他にも何かしてるやんすか。  
御隠居…税についての小学生の書道や  
中・高校生の作文、税の標語などで表彰  
された作品の展示をするそうじゃ。そ  
う、社会人や大学生を対象とした講演  
会や説明会も開催しとるのう。ところで

熊さん…ご隠居 小学生向けとはあんまりでやんす。ところで、先ほどまでの考  
えことは、何でやんしたんで?

御隠居…熊さんがどうすれば、税につ  
てもっと考えてくれるようになるかを思  
案していくんじゃが心配なさそうじゃ  
な。『税を考える週間』には、しっかり

税の意義や役割について考えておくれ  
るようじや。 税の学習コーナーには、小  
学生向けの動画リンクがあるから、そこ  
見てみるでやんす。

熊さん…どうでやんしたか。あっしも税  
金についてもっと勉強したいでやんす。  
御隠居…さすが熊さんじや。国税庁ホー  
ムページの『税の学習コーナー』には、  
租税教育に関連した資料を掲載してお  
るそじや。

熊さん…税の学習コーナーには、小

学生向けの動画リンクがあるから、そこ

見てみるでやんす。

熊さん…わかりやんした。早速帰つたら

から始めてみるとよかろう。

熊さん…ご隠居 小学生向けとはあんま  
りでやんす。ところで、先ほどまでの考  
えことは、何でやんしたんで?

御隠居…熊さんがどうすれば、税につ  
てもっと考えてくれるようになるかを思  
案していくんじゃが心配なさそうじゃ  
な。『税を考える週間』には、しっかり



## ストレスと食事

忙しい日々が続いたとき、うまく物事が進まないときなど、ふとストレスを感じてしまうことがあるかと思います。私は、そんなときこそ食事の時間を大切にしています。食事は、ストレスの悪化を防ぐ力にもなってくれます。



ストレスがたまると消化液の分泌が減少し、消化吸収機能が低下して、食欲がなくなってしまいます。しかし、ストレスがたまっているときこそ必要エネルギーは増加します。消化しやすいメニューに変更してしつかり炭水化物を含む食事をする必要があります。

そして、ストレスを感じている体に必要なのが、ビタミンCです。ストレスを感じている体は、血中のビタミンC濃度が下がっていることが分かれています。また、ビタミンCはストレスと関係のある臓器にも必

要です。そのビタミンCは体内で合成することができます。そのため、不足させないよう食事から欠かさず取る必要があります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、特にカラーピーマンやブロッコリー、キウイフルーツなどに多いです。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、サラダや加熱しても水分ごと飲むスープがお薦めです。また、ビタミンCはジヤガイモやサツマイモにも多く含まれます。芋類はでんぶんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱しても比較的ビタミンCが失われにくいうことが分かっています。

他にも、抗酸化ビタミンであるビタミンAやビタミンEもストレスと戦ってくれます。ビタミンAはニンジンなどの緑黄色野菜、ビタミンEはラッカセイやアーモンド、オリーブ油などの他の油など、魚介類に多く含まれます。

ストレスを感じたときこそ、これらのビタミンを意識的に摂取してみてください。そして何より、おいしいものをゆつたりと食べる時間もストレス解消につながるはずです。疲れたときこそ、食事の時間を大切にすること心がけましょう。

食育インストラクター・岡村麻純



## 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



### いろいろキノコの 炊き込みご飯



#### 作り方

- (1) ヒラタケ、マイタケ、ハナビラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- (2) 米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- (3) 炊飯器にだし汁を入れ、(2)の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- (4) 器に盛り付けて出来上がり。

#### 材料 (6人分)

米	.....	450g
ヒラタケ	.....	120g
マイタケ	.....	80g
ハナビラタケ	.....	60g
マッシュルーム	.....	4個
かつおだし	.....	350ml
だし汁	しょうゆ	35ml
	みりん	35ml
	料理酒	35ml

### 秋の冷やし鉢



#### 作り方

- (1) サツマイモ、サトイモ、カボチャは皮をむき乱切りにして水洗いし、薄く塩を振り蒸し器で20分ほど蒸す。
- (2) 器に(1)の野菜、半分にカットしたミニトマトを彩りよく盛り込む。
- (3) 小鍋にAを入れ一煮立ちさせ、熱いうちに(2)の器に流し入れる。
- (4) 粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、Aが固まったら出来上がり。

#### 材料 (10人分)

サツマイモ	.....	240g
サトイモ	.....	240g
カボチャ	.....	120g
ミニトマト	.....	10個
ユズ	.....	適宜
塩	.....	適宜
A「かつおだし	.....	640ml
だし汁	薄口しょうゆ	80ml
	みりん	80ml
	粉ゼラチン	8g

## 第7回定例理事会(9月29日)で協議・決定された事項

### 附議事項

- 第1号議案 令和4年度上期資産査定及び仮決算の結果について
- 第2号議案 育児休業・育児短時間勤務等規程及び  
介護休業・介護短時間勤務等規程の一部変更について
- 第3号議案 令和4年度賦課金の調定について
- 第4号議案 固定資産の更新について  
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. 余裕金の運用について
- 4. 第2・四半期末苦情報告等受付及び上半期末自主検査結果報告について
- 5. コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
- 6. 上半期末コンプライアンスプログラムの進捗状況について
- 7. アグリマイティー資金（災害緊急資金）について
- 8. 令和4年度水田麦・大豆产地生産性向上事業入札結果報告について
- 9. 令和4年産米集荷状況について
- 10. 令和3年産米の仮精算について
- 11. その他

## 消防署からのお知らせ

### ●石油・ガスの暖房器具を使う時に注意すること

これから寒い時期に入り、暖房器具を使用することが多くなりますが、取扱いを誤ると火災など大きな事故に繋がる危険があります。事故を未然に防ぐためにも、暖房器具の取扱いで注意すべきポイントを知つておきましょう。

- ・燃えやすい物の近くで使用しない。  
(カーテン、洗濯物、雑誌などから離れた場所に暖房器具を置きましょう。)
- ・スプレー缶、消毒用アルコールなど引火の危険がある物を近くに置かない。
- ・暖房器具の熱によりスプレー缶が熱せられ、爆発する危険があります。)
- ・寝る時や外出時は必ず暖房器具を消す。
- ・給油キャップを確実に閉める。
- ・燃料の入れ間違いに注意。
- ・石油・ガスファンヒーターにホコリが溜まっているか確認をする。
- ・(ゴミやホコリで目詰まりが起こり、誤作動や燃料不良の原因となります。)
- ・灯油は新しいものが入っているか確認をする。  
(正常な灯油は透明ですが、黄色く濁った色の灯油は故障の原因となります。)



◎万が一に備え住宅用火災警報器の設置や、  
住宅用消火器を今一度、確認しましょう。

## 厚生連だより

### 厚生連高岡病院 臨床検査部

### ISO15189認定取得!

令和4年6月24日付けで、検体検査、生理検査、病理診断の3部門全てにおいて、国際標準規格：ISO15189の認定を受けました。県内においては、富大附属病院、県立中央病院に続いて3例目の取得となります。(ちなみに全国厚生連の中では西日本で第一号の取得となります。)

ISO15189とは、臨床検査室の品質と能力に関する特定の要事項を規定したものです。世界共通の基準であり、臨床検査業務の品質管理・技術・環境・組織運営等で様々な審査基準があり、非常に多くの厳しい要求事項を満たす必要がありました。そのため2020年8月から1年10ヶ月、糾余曲折の日々を乗り越えようやく認定取得となり、臨床検査部要員に加え病理診断科の先生方のご協力のもと、一致団結して目標に達し得たことは、何にも代えがたい大きな達成感を感じることができました。

ISO15189の認定を受けることにより①がんゲノム医療が受けられる医療機関の検査室として機能できる。②臨床検査に対する信頼性が向上し、検査結果の品質が保証される。などがあります。

規格の更新は4年毎ですが、認定取得後も毎年のように定期サービスインスと呼ばれる審査があります。規格要求事項を満たさないところがあれば正処置が必要となります。気を緩めることなく継続的な業務の改善を行い、質の高い検査データを提供していきます。



## お便り紹介

テーマ  
□好きな料理  
■フリーテーマ

妻が母が作ってくれたカレーライスは、子供の頃から高齢の今でも何回もおかわりできる。不思議だ!!

石黒 A.F 男性

新米の美味しい季節です。我が家では、栗、きのこ、さつま芋ご飯をよく作りますが、うますぎて体重オーバーが心配です。

東太美 H.T 女性

残暑の季節にピッタリなのは「麻婆茄子」これがグッドです。昔から嫁に食わすなと言う、美味しい秋なすに、ひき肉、生姜、ニンニクのチョイ辛の味は夏バテの体に最高です。レシピも簡単、お勧めの一品です。

広瀬館 S.M 女性

これから日増しに寒くなりますが、やはり鍋料理が美味しくなります。また、鍋を囲むと会話が進み、賑やかになります。自分のにはスキヤキが大好きです。日本酒に合います。

北山田 ヨシノブ 男性

これからの時期は、やっぱり「すき焼」ですね。息子夫婦、孫が帰ってきたら「すき焼」をします。

西太美 ちーちゃんのママ 女性

好きな料理は「おでん」。畑で採れた人参、里芋、大根に豆腐、こんにゃく、ごぼ天、卵などを入れて煮込んだの、大好きです。

北山田 井口 女性

毎年今頃になると栗御飯のおいしい季節、新米の中に栗のホクホクのなんとも言えないおいしさ、おかげは何にもいらないお店の方に、まだ見えない早く食べたい……

福光 米田 女性

毎月楽しく読ませていただいています。今月の漢方の食生活のすすめは、大変勉強になりました。

吉江 ルル 女性

## クロスワードパズルに挑戦!

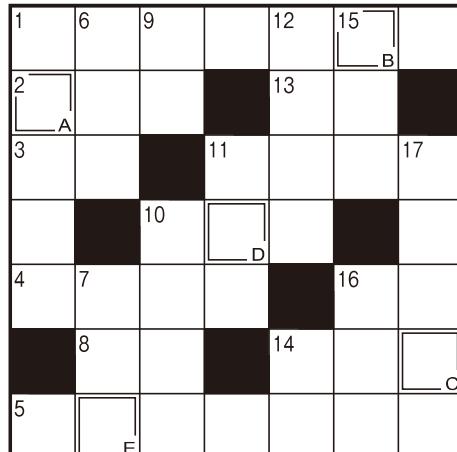
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### タテのカギ

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

### ヨコのカギ

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

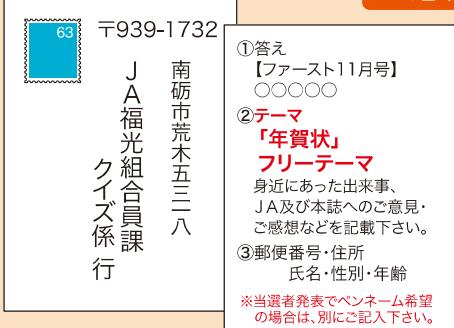


## 応募方法

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1月号で発表します。  
(粗品は当選者へ直接郵送します。)

11月30日  
必着



## 当選者

M子さん (東太美)  
カキちゃんさん (北山田)  
吉田さん (南蟹谷)

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。

## 9月号の解答



「ドングリ」

## 編集後記

体育の日にスポーツデーのイベントで、自分の体力年齢を測る体力テストがありました。興味と少し自信もあり受けました。その中の20㍍シャトルランが大変きつく足がつりそうで、その後1日休憩していました。結果は同年代の平均でした。今後、毎日のエレベーター利用を少し階段に変えようと思いました。(H.K.)

## 11月の主な行事予定

- 4日 第9回部長会議  
 5~7日 電器&ファッショングルーバーあいまつり  
 7~10日 みのり監査法人監査  
 15日 第3回債権管理委員会  
 16日 第9回経営検討会議  
 18日 第4回ALM委員会  
 業務研究会発表会  
 20日 ローン相談会  
 25日 第9回定例理事会

## 私たちの姿 9月末

組合員(法人・団体含)	正3,799人	准1,721人
みなさんからの貯金高	660億3,391万円	
みなさんへの貸出金	54億2,294万円	
長期共済新契約高	48億2,270万円	
長期共済保有高	1,338億3,549万円	
販売品販売高	6億4,774万円	
購買品取扱高	16億3,738万円	
みなさんからの出資金	9億7,704万円	
固定資産	74億3,360万円	
減価償却費(-)	54億4,490万円	

## う米蔵・アグリ配送センター・農業機械課 営業時間(冬期間)変更のご案内

日頃よりJA福光をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

令和4年11月1日(火)～令和5年2月28日(火)まで「う米蔵」「アグリ配送センター」「農業機械課」の営業時間を下記の通り変更させていただきます。

ご利用のお客様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

店舗＼期間	11月1日～11月30日		R4年12月1日～R5年2月28日	
<b>う米蔵</b>	平日	8:30～18:30	平日	8:30～18:30
TEL 52-7171 FAX 52-7172	土日祝		土日祝	8:30～17:00
<b>アグリ配送センター</b>	平日		8:30～17:00	
TEL 52-8530 FAX 52-8531	土日祝		休業(※う米蔵にて対応いたします)	
<b>農業機械課</b>	平日	8:30～17:00	平日	8:30～17:00
TEL 52-6616 FAX 52-6618	土日祝		土日祝	休業

## 休日ローン相談会

お気軽にご相談下さい!!

日時：12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1月15日(日) お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎ 52-1331

