

2023

1

No.679



箱詰め作業、富山干柿出荷組合連合会



新年のごあいさつ
令和5年産米 生産目標数量
花咲く長寿食
青年部だより(吉江)
女性部だより(山田)

新年のごあいさつ

代表理事組合長 塚田 浩司

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様には、ご家族お揃いでお健やかに2023年の初春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

昨年は、農協の各事業に組合員の皆様はじめ地域の皆さんに、ご支援ご利用を賜り厚くお礼申し上げます。

いまだに終息の時期が見えない新型コロナウイルスですが、国産では初となる軽症者向けの治療薬が承認されるなど、少し明るい兆しが見えております。

今後は少しずつ新型コロナウイルスによる社会経済活動の制限が解消されていくものと思われ、インバウンド需要の回復や個人消費の増加などが期待されています。

その一方で、原油などの資源価格の高騰、円安に伴う生活必需品の値上げ、各国の金融引き締め政策による景気減速や、ロシア・ウクライナ危機によりコロナ禍で不安定になつた穀物や生産資材の供給網がさらに混乱・停滞し、世界的に食料安全保障が喫緊の課題となるなど、世の中には漠然とした不安が広がっています。

農業・農村をめぐる情勢は、生産資材価格の高騰により、生産現場は営農継続が危ぶまれるほどの大影響を受けるなか、政府は価格高騰の影響を緩和する緊急対策などを措置するとともに食料安全保障の確立を含む食料・農業・農村基本法の見直しへ議論を本格化させています。農業者が将来展望をもつて生産に取り組むには食料自給率の向上、食料安全保障の強化、生産費の支援および再生産に配慮した適切な価格形成の実現に向けた施策が不可欠となっています。

J A の経営においても地域の人口の減少、農業就業者の高齢化と世代交代が進んでいる中、事業面では市場運用環境の悪化による収益の減少や長期共済保有高の減少に伴う共済付加収入の減少、購買事業では他業態との競争激化や仕入価格の上昇による収益の減少、さらには電気料金をはじめとするさまざまな経費の増大が経営を圧迫しています。このような中、経済事業の収支改善や事業の効率化が求められています。

こうした情勢を背景に、当農協では協同活動強化第16次3か年運動の2年目を迎え、重点事項の確実な実践と自己改革の取り組みを行いつつ、より戦略的かつ積極的な計画を樹立しなければならないと考えています。内部統制の整備強化に努め、会計監査人による監査、監事監査、内部監査機能を図りつつ、法令順守態勢の強化、働き方改革への対応など、様々な課題に対しても経営の効率化、高度化を図つてゆかねばなりません。

令和4年産米の作況指數については、全国では100の「平年並み」、富山県と石川県は101、福井県が99で北陸3県とも「平年並み」となりましたが、JA福光管内の米の出荷量は、水稻作付面積の減少などにより前年実績に対し93・9%で125千473俵となりました。

1等米比率については、全国的にも日照不足や高温などの影響により白米熟粒やヤケ米が多くみられることから、北陸全体では79・5%、富山県では86・3%などとなつていて中、JA福光管内では昨年の99・6%には及ばないものの、95・1%を確保し高品質を保つております。このように組合員皆さんの努力に支えられ、実需者の皆さんから高い評価を頂く中、需要にあつた品種の作付けに努めた結果、酒造好適米、もち米、うるち米では外食・中食向けに安定した販売を進めることができました。

転作の拡大による需給環境の改善見込みと生

産資材価格の高騰に配慮し、前年産で大きく下がった米価については数年前には及ばないものの上昇することとなりました。主食用米の需要が減少傾向にある中、需要がある国産大豆の生産拡大と収量・品質の高位安定化をめざすため、国の補助事業を受け当農協の大麦乾燥施設を大豆も乾燥できる施設に改造し今年の収穫時から稼働できるはこびとなりました。

また、スマート農業に向けた実証実験を実施し農作業の自動化や省力化、人員不足解消、労力の軽減に向けて近い将来を見据えて取り組みを進めています。また、高収益作物としてアスパラガス、ブロッコリー、加工カブに加え、にんじんの生産拡大にも取り組んでいます。

組合員皆様と協同活動強化運動をさらに進め、農協改革をはじめますます厳しくなる農業情勢の中、組合員皆様の負託に応えた農協運営により一層の努力を傾注しなければならないと思っております。

今年は協同活動強化第16次3か年計画として「安心して暮らせる地域社会をめざして」のメイントーマーのもと、「農業では『次世代へつなぐ地域農業の実現』生活では『豊かで暮らしやすい地域社会の実現』経営では『次代へつなぐ地域に根ざした協同組合を目指して』」をテーマに掲げ取り組んでまいります。

各事業にも細部にわたる点検を重ね、財務の健全化、コンプライアンスの強化に取り組み厳しい環境を乗り切るべく、引き続き役職員一丸となって努力してまいります。皆様の農協事業に対する、更なるご理解と結集を頂き、福光農協を強く前進させるため、さらなるご支援ご協力を賜りたいと存じます。

終わりに組合員皆様方の益々のご活躍とご健勝そしてご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	
池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之	
高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之	西村 博子	
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二	中田 枝子	荒山 定義	瀬川 俊一	坂井 進	神田 正夫	川原 昌彦	上坂 敏之	岩崎 仁志	坂井 敏之	荒井 孝志	西尾 初浩	西村 博子	坂井 敏之
塚田 浩司	池田 豊一	高瀬 行雄	木屋 英樹	長谷川 慶一	浅野 清治	法邑 定義	木下 俊二													

令和5年産米 生産目標(数量)決定!

全国669万トン(▲1万トン)!

過剰在庫が解消し、需給は落ち着く見通し

10月20日に国は令和4年産主食用米の大幅な作付転換（前年実績比▲5.2万ha）や直近の販売実績の回復傾向などから、令和5年産主食用米の生産量目安を令和4年産米と同水準の669万トン（▲1万トン、▲0.1%）と公表し、富山県では全国の指針及び県産米の需要量が堅調なことなどを考慮し、生産目標（数量及び面積）を171,211トン（前年実績同（平年作ベース）、31,300ha（前年実績同）としました。尚、令和4年産より地域協議会別に過去の作付実績を考慮した配分で提示されています。

また、福光地域への生産目標（数量及び面積）は12月15日に開催された南砺市農業再生協議会において提示され、各地区へは12月19日に示されました。

協議会名	令和5年産米 生産目標(数量)(t)	令和4年産 との増減量(t)	増減率 (%)	令和5年産米 生産目標(面積)(ha)
富山市農業再生協議会	36,523.917	▲ 279.4	▲ 0.759	6,715
高岡市農業再生協議会	16,117.690	▲ 34.6	▲ 0.214	2,846
魚津市農業再生協議会	5,776.201	▲ 12.6	▲ 0.218	1,076
氷見市農業再生協議会	8,741.234	35.2	0.404	1,650
黒部市農業再生協議会	8,221.009	▲ 41.5	▲ 0.502	1,504
砺波市農業再生協議会	14,811.322	▲ 97.1	▲ 0.651	2,683
小矢部市農業再生協議会	10,761.001	▲ 60.5	▲ 0.559	1,929
南砺市農業再生協議会	20,928.116	▲ 46.1	▲ 0.220	3,952
射水市農業再生協議会	11,161.147	▲ 85.4	▲ 0.759	1,950
アルプス地域農業再生協議会	21,558.484	▲ 165.0	▲ 0.759	4,045
入善町農業再生協議会	12,268.510	▲ 93.9	▲ 0.759	2,160
朝日町農業再生協議会	4,342.369	▲ 33.2	▲ 0.759	790
富山県計	171,211.000	▲ 914.0	▲ 0.500	31,300

※令和4年産米の作付実績等を踏まえ、氷見市への目標面積を1,650haとし、超過分55haを他の地域へ調整配分

協同活動強化 第16次3か年運動 令和4年度 地区センター協同活動推進協議会 日程 開催時間：午後6時30分～

1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)	
地区名	会場	地区名	会場	地区名	会場	地区名	会場
石 黒	石黒地区センター	広瀬	営農部AFセンター	太美山	太美山交流センター	東太美	東太美地区センター
西太美	西太美地区センター	広瀬館	広瀬館交流センター	山 田	山田地区センター	福 光	福光地区センター
吉 江	福光中央会館	北山田	北山田地区センター	南蟹谷	南蟹谷地区センター		

日程については、変更する場合があります。

アクティブラジニアになるための

花咲く長寿食



シニアが時代をリードする面白い世の中になつてきました。政治、経済はもちろん、景気、ファッション、グルメ、テレビの人気をリードするのは、今や元気な老人パワー。「アクティブ（活動的）新老人」の時代が幕開けしたのです。花咲けるおじじさま、おばあさまの時代。中年の次が老年で、老年の次が大老人。大老人は90歳以上のアクティブラジニアといつてよいでしょう。

大老人たちの元気のもとが、食べ物であるのは言うまでもありません。アクティブラジニアになるための「花咲く長寿食」をご紹介いたします。

「若さと美しさと大豆」

花咲ける大老人となって100歳人生を「ワッハッハ」と楽しむためには、今日からその準備を開始すべきです。

長寿効果の高い食に気を配り、ストレスをためずによく笑い、とこと歩くこと。中でも重要なのは、毎日口にする食事です。近年、日本人が直面している筋力不足を補うタンパク質としても大豆タンパクは理想的。国産大豆の場合、約35%がタンパク質なのです。

体の筋肉量が十分でないと、免疫力も下がり、高齢になったときの体力が低下して虚弱体質に陥りやすくなってしまいます。大豆に多いイソフラボンは女性ホルモンに似た働きで、女性の若さや美しさを保ってくれます。



監修・イラスト
食文化史研究家
日本の長寿食研究家
イラストレーター
永山久夫

1932(昭和7)年生まれで現在90歳。NHK『チコちゃんに叱られる!』や『突撃!カネオくん』など多くのテレビ番組に出演。現在、徳川家康の長寿法についての本を執筆中。テレビでも講演でもよく笑う。

ご飯こそ 日本の長寿食



日本は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかつたらこれほど長生きできたでしょうか。米に組み合わせてきた大豆、魚、野菜、海藻、山菜、キノコ、お茶などがことごとく健康食なのです。日本人は米を縄文時代から現在まで約3000年も食べ続け、ついには世界トップクラスの長寿民族になりました。

米は炭水化物の塊と思われがちですが、タンパク質やビタミンB類、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維などを含むマルチフードなのです。むしろ現代人の脂質の取り過ぎを抑える上で役に立っています。ご飯を食べると食物繊維に似た効果で整腸作用を高める点にもご注目。

「ごまみそで超元気」

ごまとみそをベースにした「なめみそ」は、古代から長寿食として公家や僧侶、それに武士の間で珍重されてきました。

米飯によく合うため、特に武士にとっては戦闘力を高める兵糧としても貴重であり、携帯食としてよく用いられていました。

ごまにもみそにも必須アミノ酸のトリプトファンが多い点が注目されます。トリプトファンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、ストレスに負けない力となります。暗い気持ちが去り、いつもニコニコ顔になりますから、異性にもよく好かれ、好感度も高くなつて人気者に。ビタミンB1も多いですから、多少無理しても疲れません。ウイルス感染を防ぐミネラルの亜鉛も含まれています。



トマトは 赤い長寿食

「トマトのある家に病人なし」。これは歐州に古くから伝わることわざ。確かにトマトにはビタミンや特殊成分など、健康強化に役立つ成分がたっぷり。

トマトに豊富なビタミンCは、体内でコラーゲンの生成に役立ち、血管をしなやかに保つ、血栓の発生を防いでくれます。ウイルスなどに対する免疫力を高め、風邪を防ぐ働きもあります。

トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、体細胞の老化を防いで、長寿力を高めます。トマトにはベクチンやセルロースなどの食物繊維も多く、腸内環境を良くしてくれますから、お通じも良くなり、気分も元気になると、「ワッハッハ」と笑いも出ます。



「サケを食べて 免疫力強化」



肉質の赤いサケは立派な不老長寿食で、もっともっと注目されても良いでしょう。肉質の赤さから他の魚とは違った神聖でおめでたい魚と考えられ、東日本を中心にお正月には欠かせません。

赤い色には、厄よけの効果があるとか、幸運を呼び込むパワーがあると信じられてきました。この赤い色素はアスタキサンチンという抗酸化成分で、老化防止や免疫力の強化、美肌効果、がんの予防などに期待されています。

サケの脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、頭脳力を高めて記憶力の衰えを防ぐ働きがあり、同じくEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれていて、こちらは血液をサラサラにする効果で注目されています。

きっとお役に立てるはず！あなたのライフプランニングをお手伝い！

受給中の方も

これからの方も

年金セミナー

講師 宮本 敦子 氏(社会保険労務士)

開催日：2月5日(日)

時 間：受付 午前9時より

(開講 9時30分 終了は正午を予定)

場 所：福光中央会館 5階(医王の間)

※当日を予約は不要です。お気軽にお越しください。

参加費無料



年金世代は問題山積み
仕事と年金の関係や
雇用保険と年金の関係
退職後の健康保険…
丁寧にわかりやすく
ご説明いたします！

年金無料相談

講師 宮本 敦子 氏(社会保険労務士)

開催日：2月19日(日)

参加費無料

時 間：午前9時～正午まで

場 所：福光中央会館 1階 金融本店

受給にはどんな手続きが必要なの？

仕事を今辞めても大丈夫？

「自分だけの心配事」があると思います。

丁寧にわかりやすくご説明いたします！

JA福光で年金を
お受け取りになられると…

- 特典①・年金受給者限定!! 定期貯金の金利上乗せ!!
- 特典②・お誕生月に毎年花束をプレゼント!!
- 特典③・年金友の会の楽しい親睦旅行!!
・2年に1度開催される年金友の会爆笑バラエティ
ショーにご招待!!

※ご来店時、年金証書、お認印、年金手帳、ねんきん定期便などを
ご持参頂きますと、より詳しいご相談ができます。

お問い合わせ・お申込みは(金融本店・専門担当者まで)お気軽にどうぞ! TEL 52-1331

さあ 自宅で e-Tax! 確定申告書等作成コーナー から

作成コーナー



自動計算

画面の案内に沿って入力するだけで作成・送信♪



自動入力

マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪



自宅から

確定申告はご自宅で！スマホで申告できます♪

確定申告に関する質問は、
こちらで検索してください！

A I チャットボット
『ふたば』



詳しくは国税庁
ホームページをご覧ください。



確定申告

確定申告会場への入場には
整理券が必要です。

Point!

L I N E
なら事前発行
できま す！



国税庁のLINE公式アカウント

整理券は税務署で
当日配付します。

※枚数に限りがありますので、
後日の来署をお願いする場合
があります。

農事組合法人 「イノベーション小坂」が発足

11月3日、広瀬館交流センターで地域内の3農業組織と農家をまとめた新法人の設立総会が開催されました。

小坂地区では、自動走行の田植機やラジコン型の草刈りロボット、ドローン、田んぼの水位を自動で管理するシステムが導入されています。

組合員数は69人で、経営面積は約85㌶。コシヒカリや酒米「五百万石」など稻作を中心に大豆や野菜を生産していきます。

総会で定款や事務計画、役員案を承認。組合長には常本良盛さんが就任されました。

農事組合法人 イノベーション小坂 設立総会



高瀬行雄氏「農事功績者賞」受賞

11月23日、高瀬神社にてJA福光・JAとなみ野・JAいなば・JAなんとの4JA関係者が参列し新嘗祭が執り行われました。「新嘗祭」は今年の初穂を御神前に供え、この一年の御加護と五穀の豊穰を感謝するお祭りです。

地域農業に大いなる功績がありました高瀬行雄氏が、『農事功績者賞』の表彰を受けられました。

農業に対して長年にわたり尽力され、他の模範となるべき功績により受賞されました。おめでとうございます!!

大豆初検査 全量「合格」

11月28日、営農部農産物検査場で令和4年産大豆の初検査が行われました。検査された大豆329袋（1袋30㌘）全量が「合格」に格付けされました。しかし、品質、収量ともに昨年より悪い傾向でした。

検査後には砺波農林振興センターや全農富山県本部から大豆の情勢、品質概況等の報告がありました。

管内の大豆作付面積は139㌶（うち麦跡大豆は84㌶）・品種別は「エンレイ」が125㌶、「オオツル」が14㌶で、JA全農とやまとを通じて全国へ出荷されます。



特産「富山干柿」

12月1日、富山干柿の集荷場では南砺市の福光・城端地域の生産者150軒が持ち込んだ干柿を、大きさごとに包装され箱詰めされていました。

富山干柿出荷組合連合会によると、今年は実が小さめですが出荷数は昨年並みの300万個を見込んでいます。富山干柿は、お歳暮などの贈答用のほか、台湾やカナダでも人気があり輸出しています。出荷作業は12月中旬にピークを迎え年末まで続きます。

また、富山干柿出荷組合連合会は農工房長者（砺波市）と連携し、ゼリーのような食感を楽しめるあんぽ柿を生かした大福を商品化しました。商品名は「あんぽ柿こめ大福」で1個450円です。



わかれらアグリ応援団

第13回

「オレンジの服」

日本農業新聞富山通信部
ライター 本田 光信

富山の希望となるか

そのスタッフは全身オレンジ色のおそろいの作業服を着ていた。

「かつこいいなあ。ガンダムのシャアみたいですね」。そう言うと、オレンジ色の一人がはにかんだような笑みを見せた。

北陸農政局の水橋農地整備事業所で働くみなさんである。所長の山本昌也さんが「彼らの服、何だと思いますか」と目を輝かせてお尋ねになるので、もう一度、国民的アニメの人気キャラの名を口にする、「二



地下かんがいシステムの実証圃

ンジンですよ」という返事。頭にかかる白い帽子はウサギなのだとう。よく見ると、かわいい耳が付いていた。

この日は、国が実証実験を進める「地下かんがいシステム」のニンジン畑に、近くの水橋東部小学校の子どもたちを招いて収穫を体験することになっている。スタッフが、いかに張り切つているかが伝わってくる。

さて、この畑が整備されたのにはわけがある。「水田が農地の95%を占める富山県で、どうすれば野菜をもっと普及させることができるのか」という問い合わせ、出発点にある。

子どもたちに向けた授業の中で、スタッフは「田んぼは水が好きで、畑は水が苦手。田んぼをしていると、畑をつくることができません」と説明していた。これこそが、富山県で野菜の普及を妨げるネックになっているのだが、「地下かんがいシステム」を使えば、一つの農地が

水を上げ下げして野菜に水をあげるのはすごい」と田を輝かせていました。子どもたちはちゃんと理解し、大きく育ったニンジンの収穫を楽しんでいた。

国はこのエリアで612ヘクタールもの農地再編に着手し、スマート化への対応も進めていく。ニンジンの服を来て子どもたちに向き合つスタッフであればこそ、未来につながる「新たな農業」に可能性を感じる。

その仕組みについては新聞に書いたので割愛するが、三年生の野澤由凪さんは「畑の中にパイプを入れ、



地下かんがいシステムを説明するスタッフ

みんなの広場



我が家元気印の女子2人です♪

保育園、小学校の先生方もスタミナがとてもあって、明るくて笑顔の絶えない子ですね！
と言つていただける太陽のような子です。

お姉ちゃんの望結は、とにかく元気で活発な女の子です♪ 明るくて活発な一面もありますが、人一倍繊細で心優しいところもある思いやりにあふれる女の子です。

妹の結月は人一倍しっかりもので、私やお姉ちゃんの元気の無い時は、「大丈夫？」と言つて心配までしてくれる心優しい一面もあります。いつもニコニコまわりの人からも愛される癒し系です。

二人合わせると元気すぎて大変なこともありますが、二人のはじけるような笑顔と成長を見守ることが何よりも楽しみです♪♪

これからも家族みんなで沢山楽しい思い出作って、思いっきり楽しもうね!!

望結ちゃん

結月ちゃん

[小坂]

お父さん 裕斗さん
お母さん 恵里佳さん



飼い主：ばあば

住 所：館

愛 称：アイリ

種 類：ミニチュア・ピンシャー

ペットショップ店で目と目が合い、我が家にやって来て早5年、今ではこの子が中心です。
毎日元気に走り回っています。仏様の前では静かに一緒に参りています。

毎日、癒してくれて“ありがとう”これからもよろしくね。

近所の猫がエサを食べに来て終わると体スリスリニヤニヤ、可愛いですね！



福光俳句会十一月投句

福光短歌会十二月詠草

放牛に大綿縫ふ山日和

駒形 隼男

岐路に向かひて柿を味わふ

斎藤よしえ

揺らぐ灯に暗き絵仮親鸞忌

梅島くにを

晩秋の行き着く所ここまでも

山宿や一揆の石碑夕しぐれ

大浦 昌美

地図を道なりに指でなぞりぬ

冬晴れを突きレッカー車杉伐採

尾崎いつ子

訪ふことの絶えて久しき母の里

売り物にならぬ赤蕪野に積まれ

利川 輝

福光和歌子

暁光や雀こぼるる穂草原

中山 朝

道行く人の心うばひぬ

川風の曼殊沙華を揺らしゆき

名村 五月

家家に菊の花の競ひ咲き

雪吊を掛ける枝先決めかねて

安田 富子

竹本 幸子

車椅子小春の日向選りて押す

中山 朝

第八波気がかりにてコロナ収まらず

山下 喜就

宮崎 平作

宮岸 昇

南砺川柳会十二月句会

加齢かなもたつく足を叱りつけ

篠島 隆

いつの間にか立冬を迎へぬ

晴天へもたもた動く布団干し

吉田 好子

第八波気がかりにてコロナ収まらず

PK戦固唾をのんで手を合わす

吉田 主水

宮崎 平作

ただ一人本音で話す友が居る

吉田 好子

宮岸 昇

もたもたどうろう夫婦老いの道

下野 青也

桃野 瑞恵

忙しともたもたになる老い二人

高桑としえ

宮岸 昇

もたもたがぱーっとするかほほ二折

前田たけし

宮岸 昇

断捨離に本腰入れる年の暮れ

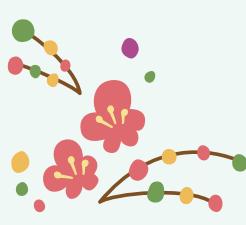
中井 タ子

桃野 瑞恵

手早かつた昔を思い奮起する

谷村 公

桃野 瑞恵



今朝見しは椿ついばむシジユウカラ
國鑑開きて知りし鳥の名

桃野 瑞恵

相続手続を スムーズに進めましょう



法務局に預けて安心!

自筆証書遺言書 保管制度

遺言者が自書して作成した自筆
証書遺言書を法務局が長期間
大切に保管する制度です

①紛失・亡失を防ぐ

遺言者の死亡後、遺言書が発見されないことを防ぎます

②他人に見られることを防ぐ

他人によって破棄、改ざんや隠匿されることを防ぎます

③残された家族のために

終活のひとつとして、あなたの思いを反映できます

事前予約制

手数料 3,900円

自筆証書遺言書保管制度
イメージキャラクター
「遺言書ほかんガルー」

相続手続がより便利に!

法定相続情報 証明制度

登記官が戸籍の内容を確認した
上で法定相続人が誰であるの
かを証明する制度です

ポイント 相続手続がいくつもある場合に
お勧めです。手続が同時に進めら
れ、時間短縮につながります。

面倒な相続手続を
より速く! より便利に!しかも無料!

次の世代へのつとめです
不動産の
相続登記を
お忘れなく!



トピックス

令和5年4月から **相続土地国庫帰属制度が実施**されます。
令和6年4月から **相続登記の申請が義務化**されます。

法務省HP



富山地方法務局
HP



各制度を紹介したYouTube

動画を掲載しています。

詳しくは、富山地方法務局HP

をご覧ください。

●富山地方法務局 / ☎076-441-0550

●魚津支局 / ☎0765-22-0461

●高岡支局 / ☎0766-22-2327

●砺波支局 / ☎0763-32-2361

青年部 だより

吉江支部 活動報告



青年部吉江支部です。当支部では、さつまいもやトウモロコシの栽培、焼き芋の販売を行い、地域の皆さんとワイワイと賑やかに、そして楽しく活動しています。

今年は農協女性部の方と保育園の子供たちと合同で定植を行いました。
品種は、安納芋とベニハルカの苗を定植しました。
今年も、たくさんの方に参加していただき、賑やかで楽しく作業を終えることができました。

さつまいもの定植



さつまいもの収穫

秋にはいよいよ春に植えたさつまいもの収穫!

今年は定植後の苗の育ちが良く、大きいさつまいもをたくさん収穫することができました。
多くの方に参加していただき、スムーズに作業を終えることができました。



今年のサツマイモは大きく、甘みも抜群!
飛ぶように売れて大好評&大盛況でした。



焼き芋販売



新年のご挨拶

女性部長庵 雅江

新年あけましておめでとうございます。日頃より女性部活動にご理解、ご支援をいただき、本当にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症が3年

目となつた令和4年。変異したオミクロン株の感染力と政府の対策で感染者数が大きく減少したり増加したりの1年でした。

2月に始まつたロシアのウクライナ軍事侵攻は、両国の甚大な被害、ロシアやベラルーシの輸出入規制による経済への影響、ロシア産エネルギー源が輸入できず暖房にも困るヨーロッパ各国、日本では物価上昇による日常生活への影響が大きく報道され続けていますが、ロシアの侵攻にはまだ終わりが見えません。何とか、1日でも早い解決が待たれています。

女性部では、令和4年もできることができる形で役員・部員の皆さんとの協力のもと、本部活動では、食農教育「おいしさまるかじり」米の消費拡大と日本の食文化を守りたいという「みんなでごはんを食べよう運動」そして「フードドライブ」を実施しました。「フードドライブ」

は、前年より始め、3回目の活動でした。皆さんに提供いただいた品物は南砺市社会福祉協議会を通して、経済的に困窮していらっしゃる家庭のために役立てられていますが、南砺市で開設されている井波地区や福野地区の「こども食堂」にも役立つといいなと思っています。

女性部員の高齢化と集落のくらしの会の解散、新型コロナウイルス感染症と、部員の減少に歯止めがかからず、以前は行つていた体験活動を行わず、ステージ発表と作品展だけに縮小していた「女性部&家の光愛読者のつどい」

令和4年、少し進化?しました。

☆役員が世話をするワークショップ
☆部員の声を集めたフォトジェニック
☆展示スタンプラリー

「部員さんや来場者に楽しんでいただこう!」

「若いお母さんたちにも女性部に興味をもつてもらいたい!」

考えを取り入れたものです。

ペットボトルを利用したオシャレなランタン製作・反射材でオニギリをかたどつたストラップ製作・エーコープマーク品の魚釣りゲーム・エーコープマーク品の射的ゲーム・5か所の展示めぐりで粗品がゲット

できるスタンプラリー。時間設定が災いしたか、残念なことに女性部員の方の来場も少ないと

いう現状でしたが、世話をしていた役員は大いに楽しみました。次回は、この経験を生かして必ずよいものにします。

今後とも皆様方の女性部へのご理解とご支援をよろしくお願ひ申し上げます。

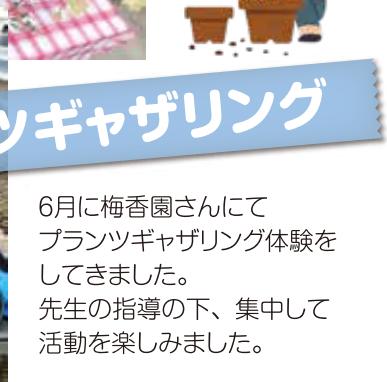


女性部 だより

山田支部 活動報告



私たち山田支部では会員34名で楽しく活動中!
活動の一部をご紹介します。



プランツギャザリング

6月に梅香園さんにて
プランツギャザリング体験を
してきました。
先生の指導の下、集中して
活動を楽しみました。



手作りみそ講習会 参加者募集のご案内

女性部

サン・レター

手作りみその特徴

- 減塩タイプのみそ
- 福光産(地元)大豆使用
- 手作りなので添加物不使用

日 時 令和5年2月11日(土) 午前8時半~12時頃

場 所 JA福光AFセンター 1階食品加工室(南砺市天神237-1)

参加費 1,300円(材料費込) 一人6kgお持ち帰りいただきます

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、お持ち帰り用押ふた付き容器

募集期間 R5.1/16(月)~2/3(金) 参加される方には案内葉書を郵送します

お申込み・お問合せ先 JA福光生活課

TEL 52-2841/FAX 52-6252(8時半~17時 土日祝日除く)

※コロナウイルス感染状況によっては中止となる場合があります。

リフォームローン

お家を直そう！

©よりぞう

最軽減後金利（保証料込）

1.950%

ご融資金額

最高 1,500 万円 最大 20 年

ご融資期間

主な使いみち

増改築・バリアフリーエンジニアリング・耐震工事・外構工事
エコキュート購入・太陽光発電システム購入・造園

【ご利用いただける方】

- ・組合員もしくは組合員加入
- ・契約時年齢
20歳以上75歳未満
- ・完済時80歳未満
- ・安定した収入がある方
- ・信用状況に不安の無い方
- ・保証会社保証を受けられる方
- ・団体信用生命共済に加入可能
(借入期間10年以上の方)

【ご融資上限】

10万円～1,500万円

【契約期間】

6か月～20年

【使いみち】

増改築、
リフォーム償換、
太陽光設備など

【ご返済方法】

元利均等返済

【保証会社】

○富山県農業信用基金協会

○株式会社ジャックス

※保証料は金利に含まれてお
ります。

【返済日】自由

【ご注意】

・変動金利型の商品のため、お借

入金利を当JAの新短期プライム

レートを基準に年2回見直します。

・金融情勢によってはやむを得ず

金利を変更する場合があります。

・審査結果によってはご希望に添え

ない場合があります。

・当JAとのお取引内容により、軽減

幅が決定します。

・当ローンの詳細は、窓口及びホー
ムページで必ずご確認ください。

JA福光

富山県南砺市荒木5318

TEL:0763-52-1331



チラシ有効期限
令和5年3月末

マキタ充電式ハンディーソー新発売! 新型剪定ハサミ発売予定! ご予約受付中!

makita

さっと、手軽に、手のこ感覺

手軽につかえる安心感+本格切断性能



収納時に便利なホルスター



100mm 充電式
ハンディーソーを収納可能
ベルト装着タイプ
品番 A-75166
価格 3,400円
近日発売予定

別販売品・果樹農家様に最適
A-75166 専用ホルスター

¥3,740税込



充電式ハンディーソー
MUC101DRG
バッテリ BL1860B
充電器 DC18RA
価格 65,600円(税込)
バッテリ BL1860B
充電器 DC18RA
価格 33,800円(税込)

18V仕様
MUC101DRG(セット品)
バッテリ BL1860B・充電器付き

特価 ¥47,000税込

MUC101DZ(本体のみ)
特価 ¥24,800税込



充電式ハンディーソー
MUC100DSA
バッテリ BL1020B
充電器 DC10SA
価格 45,200円(税込)
バッテリ BL1020B
充電器 DC10SA
価格 32,800円(税込)

10.8V仕様
MUC100DSA(セット品)
バッテリ BL1020B・充電器付き

特価 ¥32,800税込

MUC100DZ(本体のみ)
特価 ¥23,800税込

新型剪定ハサミ12月中旬発売! 軽量！コンパクト！過酷な剪定作業の疲労軽減に！

makita

充電式せん定はさみ **UP100D**

販売予告情報

10.8V バッテリー2個付き!!
BL MOTOR APT



新商品!!
手軽に使える



軽量 0.89kg
最大切断径 25mm
刃物開口角度 18mm ⇄ 25mm 設定可能
15mm 梨枝 約2000本切断可能

10.8Vバッテリー2個付き!!

大特価!! ¥98,900-(税込)

セット内容：せん定はさみ本体、バッテリBL1020B×2、
充電器DC10SA 専用ホルスター ケース

ハンディーソー・せん定はさみは、納期がかかる場合がございます。

お問い合わせは…

JA福光 資材物流課 52-8530

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

指の付け根ストレッチで心身リフレッシュ

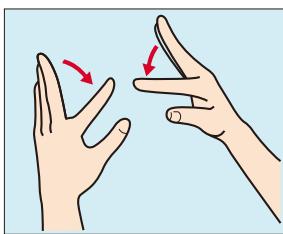
一年で最も寒さの厳しい時期です。この時期は血管が収縮し、血行が悪くなることで筋肉が硬直するため、気が付かないうちに体が縮こまりがちです。特に外気にさらされる手指は冷えてこわばります。加えてスマートフォン（スマホ）の長時間使用や、片手だけでスマホを操作することで指の関節や腱（けん）に過剰な負荷がかかり、さらに悪循環に陥りがちです。

今回は、指の付け根ストレッチに

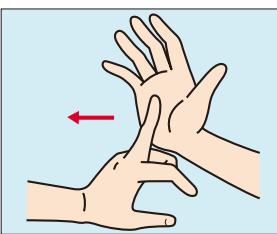
焦点を合わせて、指先の血行を良くして硬直を和らげる動きを紹介します。指先の血行が良くなると全身の巡りも良くなります。また、スマホからいつたん離れることで気分の切り替えにもなります。どこでもできる簡単な体操なので、気付いたときに行い、習慣にしてくださいね。

ポイント
ストレッチは痛みを感じない程度、気持ち良く感じるくらいの力で行います。

指の両面を伸ばす STEP1 基本の動き

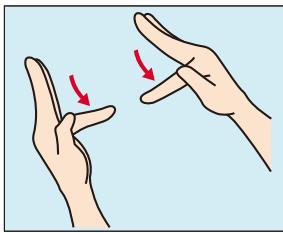


(1) 指の外側を伸ばします。親指から小指まで、1本ずつ順に根元から倒します。指が曲がったり、他の指が釣られて倒れないように指の付け根を意識しましょう。

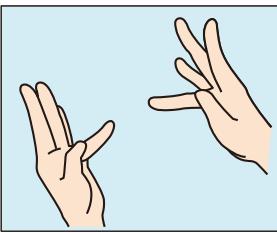


(2) 次に指の内側を伸ばします。左手の指を1本ずつ、右の手のひらに当てながら反らします。小指まで行ったら左右の手を替え、右手の指も同様に1本ずつ反らします。

STEP2 応用



(3) 両手の親指で人さし指の第2関節辺りを押して倒します。



(4) 人さし指に続き、中指、薬指、小指の順に1本ずつストレッチします。小指まで倒したら人さし指まで同じようにストレッチしながら戻ります。STEP1、STEP2共に3回繰り返してみましょう。

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

確定申告は、ぜひ、ご自宅から!

御隠居…明けましておめでとう、熊さん。これは少ないがお年玉じや。

熊さん…ありがとうございます。ところで御隠居、正月と言えば、もうすぐ確定申告でやんすねえ。医療費の支払いがたくさんあって、今年も確定申告会場で相談しながら申告書を作成する予定でやんす。ただ、会場で密になるのが不安でやんす。

御隠居…熊さんや、わざわざ混んでいる申告会場に行かんでもな、自宅で申告書は作成できるんじやよ。感染リスクを避けるためにも、自宅から申告したらどうどうすればいいんでやんすかね。

熊さん…自分で作成するんでやんすか? どうすればいいんでやんすかね。

御隠居…申告書は、スマホやパソコンから、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、意外と簡単に作ることができるんじや。

熊さん…すごい便利でやんすね。でも、間違いないで安心じや。

御隠居…今年は医療費の明細書がたくさんあって、集計が大変でやんす。

熊さん…そこなときは、マイナポータルと連携して申告書を作成すればよいのじや。

御隠居…そんなときは、マイナポータル連携して申告書を作成すればよいのじや。

熊さん…マイナポータル連携とはどううものでやんすか。

御隠居…マイナポータル連携とはのう、申告書を作成する際に、マイナポータル経由で控除証明書のデータを一括取得し、申告書の該当項目へ自動入力してくれる機能じや。熊さんが昨年支払った保険治療分の医療費情報も自動入力の対象となつておるぞ。



確定申告書等作成コーナー
御隠居…熊さん、これ、待ちなさい。お年玉を忘れておるぞ! やれやれ、今年も

年玉を忘れておるぞ! やれやれ、今年も
トボット」に相談するとよいぞ。
熊さん…分からない事も気軽に質問でき
るなら安心でやんすね。では早速、うち
へ帰つて「自宅からe-Tax!」に
チャレンジでやんす。

御隠居…熊さん、これ、待ちなさい。お

年玉を忘れておるぞ! やれやれ、今年も
トボット」に相談するとよいぞ。
熊さん…分からない事も気軽に質問でき
るなら安心でやんすね。では早速、うち
へ帰つて「自宅からe-Tax!」に
チャレンジでやんす。



確定申告書等作成コーナー

熊さん…支払った医療をまとめて自動入力してくれるとは楽でやんすね。

御隠居…ちなみに、医療費のほかにふるさと納税や保険料も自動入力の対象になつておるぞ。詳しいことは国税庁ホー

ムページ又はYouTube「国税庁動画チャンネル」で紹介しておるぞ。

熊さん…ふるさと納税はワントップ特例を利用するつもりでやんす。

御隠居…これこれ、ワントップ特例を利用しても、医療費控除などで申告する場合には、ふるさと納税の分も一緒に申告しないと寄附金控除が受けられないんじや。

熊さん…そうだったでやんした。提出は郵送でも大丈夫でやんすか?

御隠居…郵送よりも、申告書をe-Taxで送信すれば、印刷して提出するよりも還付が早くして、印刷や郵送する手間がかからないといつたメリットがあるんじや。

熊さん…すごい便利でやんすね。でも、一人でできるか不安でやんす。

御隠居…申告書の作成で困ったときは1ヶ月半から開設される「税務相談チャットボット」に相談するとよいぞ。

熊さん…分からない事も気軽に質問でき

るなら安心でやんすね。では早速、うち

へ帰つて「自宅からe-Tax!」に

チャレンジでやんす。

子どもと作るおせち料理



お正月といえばおせち料理です。そもそもおせちとは、お正月などの節日に神にお供えする御節供（おせちく）のことでしたが、後にお正月に食べるお重に詰める料理のことを指すようになりました。

お店などが閉まる年末年始に向けて日持ちすることが前提だったおせち料理ですが、わが家では、日持ちよりも子どもでも食べやすいことを優先した、味が薄めのおせち料理を作っています。さらに、子どもたちが大きくなってきた今年は、子どもと一緒に作るおせちを目指しました。

まず、子どもたちには、おせち料理にはそれぞれおめでたい由来があることを伝えます。数の子は子孫繁栄を、黒豆はまめで健康であるように（無病息災）、田作りは稻の豊作を、栗きんとんは黄金色からお金持と一年の願いを発表しながらたどります。

たくさんのお願いを込めて、家族みんなでいただくおせち料理。今年は、それのが担当したおせち料理

ちになるよう、また勝ち栗といふことから勝負強くなりますように、昆布巻きは喜ぶことがたくさんあるように、エビは腰が曲がるまで長生きできますように、などです。

すると息子は、「お小遣いが増え

るよう栗きんとんを担当したい」と言い、食いしん坊な娘は「田作りを作つてみたい」。ママはエビがいいんじゃない? と自由な担当決めが行われました。早速担当料理のレシピの相談です。栗きんとんはシンプルに、お芋をクチナシの実とゆでこし、砂糖と栗の甘露煮を混ぜて作ります。もりもり食べる息子のために甘さは控えめ、栗は多めに決めました。田作りは娘の好みに合わせて、しおゆ多めでヘルナツツ入りに。子どもたちは張り切ってお買い物から担当してくれました。今のおせちは、1品ずつになりますが、今後は、年末のイベントとしておせち作りを楽しんでもらいたいと思います。

たくさんの願いを込めて、家族みんなでいただくおせち料理。今年は、それが担当したおせち料理

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



シェフ永井のおすすめ



「マイタケのマリネ」



作り方

- (1) オーブンを200度に熱し(トースターでも可)、アルミホイルを敷き、マイタケをのせ料理酒を振りかけ、塩を振りマイタケを焼き上げる。
- (2) (1)のマイタケを冷まし、房を細かくほぐし、マリネ液の材料と白髪ネギを入れ混ぜ合わせる。
- (3) (2)を器に盛り付けカットレモンを添え、パセリを振りかけ出来上がり。

材料 (4人分)

マイタケ	300g
白髪ネギ	1本分(水にさらさない)
料理酒	適宜
塩	適宜
オリーブ油	
マリネ液 (エクストラバージン)	大さじ2
レモン汁	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1
塩	少々
カットレモン	1切
パセリ	適宜

「里芋まんじゅう」



作り方

- (1) ハナビラタケは細かくほぐし、生キクラゲは細切りにする。
- (2) サトイモは皮をむき、蒸し器(またはレンジでも可)で柔らかくなるまで火を通し、熱いうちにボウルに入れよくつぶし、塙、片栗粉を入れよく混ぜ合わせまんじゅうにする。
- (3) 揚げ油を170度に熱し(2)のまんじゅうを色良く揚げる。
- (4) キノコあんかけの材料を鍋に入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- (5) (3)で揚がったまんじゅうをおわんに盛り、(4)を回しかけ、天に大根おろし、ミツバ、すりユズをのせ出来上がり。

材料 (6人分)

サトイモ	300g
片栗粉	大さじ1
塙	1つまみ
ハナビラタケ	30g
生キクラゲ	30g
かつおだし	200ml
薄口しょうゆ	20ml
みりん	20ml
水溶き片栗粉	適宜
大根おろし	適宜
ミツバ	適宜
すりユズ	適宜
揚げ油(サラダ油)	適宜

第9回定例理事会(11月25日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 コンプライアンス関連諸規程の一部変更について
 - 第2号議案 令和4年度上半期ディスクロージャー誌について
 - 第3号議案 令和4年度余裕金運用方針変更について
 - 第4号議案 固定資産の更新について
 - 第5号議案 年末年始の営業予定について
- 質疑・協議のうえ、以上すべての議案について承認されました。

報告事項

1. 行催事の報告と予定について
2. 組合員の加入及び脱退の状況について
3. 10月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第4回ALM委員会報告について
5. 農林中央金庫中間決算概要について
6. 令和4年産米検査状況について
7. カントリー利用料金精算について
8. その他
 - ・労組の要求書について
 - ・令和4年度第42回業務研究会報告について
 - ・第39回福光農協役職員交通安全・防犯大会について

※応急処置を行っている最中や、行った後に一九番通報をしていては、救急車の到着が遅れてしまします。異物が喉に詰まつた時は、すぐに一九番通報をしてください。



●応急処置（気道異物除去）の方法

まず初めに咳が出来るか確認をします。咳をすることが最も効果的ですので、出来る限り咳をさせてください。咳が出来ない場合は**背部叩打法（はいぶこうだほう）**を行います。喉に詰まった異物を除去しましよう。それでも異物が出づ、意識、呼吸、反応がなくなった時は、心肺蘇生法に連続して強く叩きます。

※食事中に、このような動作があつた場合、すぐに救急車を呼び、応急処置をしましょう。

※応急処置を行っている最中や、行った後に一九番通報をしていては、救急車の到着が遅れてしまします。異物が喉に詰まつた時は、すぐに一九番通報をしてください。

●窒息を防ぐ方法

・食材を小さく切る。
・汁物を先に飲んでから食べる。
・よく噛んでゆっくり食べる。



一年の中で最も窒息事故が多くなるのが一月です。年齢別でみると、半数以上を六十五歳以上の年齢が占めています。年齢が上がるほど窒息事故の確率が高くなります。高齢者に窒息事故が多い理由として、「飲み込む機能の低下」「咳反射機能の低下」「唾液分泌機能の低下」などがあります。また、窒息になりやすい食品の特徴として、粘り気があるものや噛みにくいものが窒息しやすいと言われています。自分は大丈夫と思わず、少しでも窒息事故の危険を減らせるように注意しましょう。

消防署からのお知らせ

厚生連だより

うがいの効用

厚生連滑川健康管理センター

正しい“うがい”的やり方は？

「ブクブク」うがいを行ってから、「ガラガラ」うがいをしましょう。

正しいうがいのしかた



*ガラガラうがいは、しぶき（細かな水滴）がでますので、口に含む水の量を少なめにし、口の中の水を吐き出すときは、しづかに吐き出してください。

*洗口剤・薬剤を“うがい”に用いる場合は、使用書の指示に従ってください。

うがいには「ブクブク」と「ガラガラ」がありますが、何が違うのでしょうか？

「ブクブク」うがいは…口の中を洗浄することができます。水を口に含み、口を閉じて、水を左右の頬に移動させながら、ブクブクと行います。

「ガラガラ」うがいは…どの一部を洗浄することができます。水を口に含み、上を向いて、口の奥でガラガラと行います。

お便り紹介

テーマ

□年賀状

■フリーテーマ

■毎年版画の年賀状を出しています。早いもので干支(えと)も一巡しました。膨るのに時間はかかりますが出来たときは「やったね!!」と自己満足しています。(笑)

石黒 A.F 男性

■年賀状は1年に一度の大切なコミュニケーションです。特にコロナ禍では、その役目も大きいのでは……最近はメールやラインも増えていると思います

が、やっぱり手書きを添えたハガキが温かくうれしいものです。

広瀬館 S.M 女性

■1枚の年賀状だけで繋がっている高校時代の友人3人! 每年お互い、今年こそは会いたいねと書いて、50年余りです。今年も又会いたいねと書きます(笑)でも、来年春には、必ず実現するつもりです。必ず……

南蟹谷 あづき 女性

■毎年、12月の終わり頃になって慌て準備します……。今年は余裕を持って取りかかります!

福光 えりんぎ 女性

■年賀状は毎年出していますが、毎年少なくなっています。コロナの中会える機会が少なく、年賀状の便りで皆の元気を知り、心あたたかくなります。

魚津市 沢田 男性

□高齢につき段々と記憶力が低下し、字も手が震えて書けなくなりました。認知症予防にクイズに頑張っております。

太美山 ABC 女性

□11月8日440年に1度の皆既月食。とても感動しました。お月様に、手を合わせてお祈りしました。

福光 定村 女性

クロスワードパズルに挑戦!

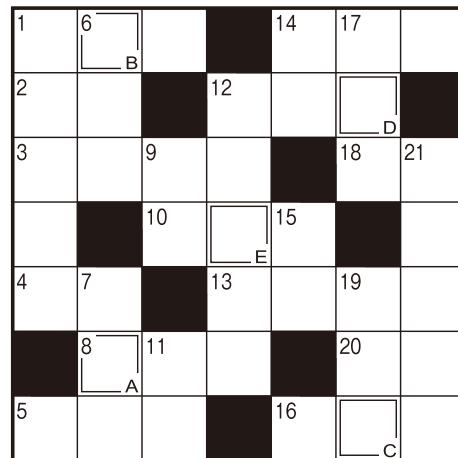
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

▽ タテのカギ

- 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- Lが大ならMは
- こうなった——を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるものの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と——節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

⇒ ヨコのカギ

- ウインタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は——
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温かくなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇もこの1つ
- 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぷらを天——に漬けて食べた



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3月号で発表します。
(粗品は当選者へ直接郵送します。)

1月31日
必着



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

当選者

だじろーさん (広瀬館)
なつきのおじじさん (西太美)
ピーちゃんパパさん (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。

11月号の解答



「ユキアソビ」

編集後記

明けましておめでとうございます。2023年、本年もよろしくお願い申し上げます。さて、毎年恒例2022年の漢字「戦」が発表されました。ロシアのウクライナ侵攻による戦争の脅威と円安・物価高による生活上の戦い、そして日本を熱くさせたワールドカップでした。皆さんのが「漢字」は何でしたか? (H.K)

1月の主な行事予定

- 4日 新春始業式
 6日 第11回部長会議
 12日 第11回経営検討会議
 第5回ALM委員会
 13日 第10回監事会
 第11回定例理事会
 14~15日 新春初売り自動車展示会
 15日 休日ローン相談会
 19日 相続個別相談会
 19~23日 みのり監査法人監査
 22日 南砺うまい米推進大会
 24~27日 地区協同活動推進協議会
 26~27日 第3・4半期末監事監査
 第3回内部監査

私たちの姿 11月末

組合員(法人・団体含)	正3,792人	准1,718人
みなさんからの貯金高	668億5,519万円	
みなさんへの貸出金	53億7,307万円	
長期共済新契約高	54億 60万円	
長期共済保有高	1,332億3,696万円	
販売品販売高	14億1,011万円	
購買品取扱高	20億5,668万円	
みなさんからの出資金	9億7,704万円	
固定資産	74億5,147万円	
減価償却費(-)	54億6,829万円	



JA配達灯油

富山県下 サンクスキャンペーン
総勢 650名様に当たる!!

暮らしにいいものプレゼント!

◎配達灯油50Lお買い上げ毎に応募券を1枚進呈いたします



富山県産和牛
肩ロース
すき焼き用

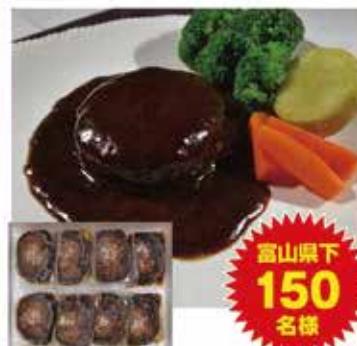


富山県下
50
名様

※写真はイメージです



富山の牛豚使用
ハンバーグ8個



富山県下
150
名様



しろえび紀行



富山県下
450
名様

●応募方法/キャンペーン期間中、参加JA-SOにて配達灯油50Lお買い上げ毎に応募券1枚を進呈いたします。応募券を5枚集めて、下記応募用紙に添付してください。応募用紙1枚を一口として「JA配達灯油サンクスキャンペーン」の応募権利獲得となります。応募用紙に必要事項を記入し切り取ったうえで、取扱JA-SOスタッフまでお渡しください。※富山県下で650名様のご当選となります。

※おひとり様何口でもご応募できます。

●当選発表/キャンペーン終了後、応募者の中から厳正な抽選を行い、2023年3月下旬頃、当選者にご連絡いたします。

※本キャンペーンは景品表示法に基づいて実施いたします。※JAによりキャンペーンを実施していない場合がございますが、その際はご了承ください。※賞品の写真はイメージです。

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：2月19日(日)

時間：午前9時～午後1時

次回開催は 3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！！

