



2023

9

No.687



JAふくみつ

ファースト

令和5年産 出荷契約米等概算金
「救急の日」について
青年部だより(北山田)
女性部だより(広瀬)

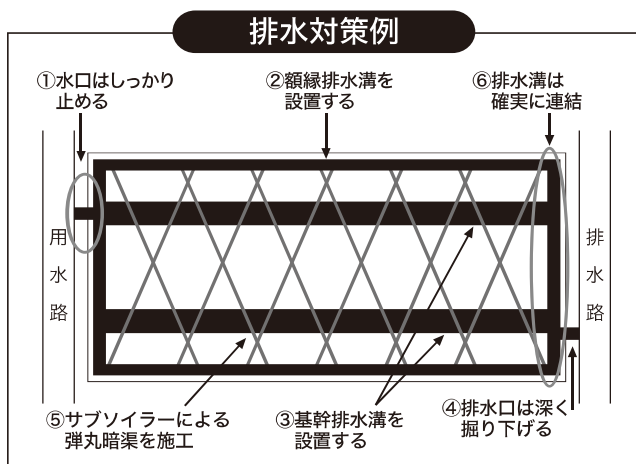
大麦安定増収コツのコツ

《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、排水が良くない場所は本数を増やす。



(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、あくまでも土壌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

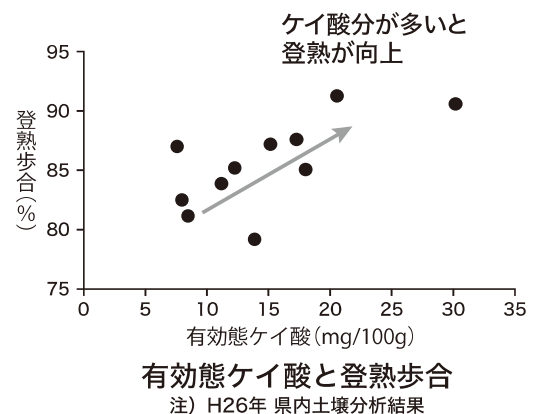
《 増収・品質向上のためのポイント 》

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、稲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。ケイ酸濃度の高い稲は、籾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、籾への「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』…

降雨により土壌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、ふくみつ米の安定増収と品質の高位平準化を目指しましょう。

令和5年産 出荷契約米等概算金

令和5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)	粳(1kg)
出荷契約米(JA米)	うるち	コシヒカリ	1等	6,500	12,796	170.61
		てんこもり	1等	5,800	11,396	151.94
		てんたかく	1等	5,800	11,396	151.94
		富富富	1等	6,900	13,596	
		その他	1等	5,550	10,896	
	酒	全銘柄	1等	6,350	12,496	166.61
	もち	新大正糯	1等	7,100	13,996	186.61
		その他	1等	6,700	13,196	175.94
	加工用米		1等	3,350	6,496	86.61
	備蓄米		1等	3,850	7,496	99.94

※出荷契約米・加工用米・備蓄米紙袋には102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5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	1,832	1,751	2,067	1,690	1,277
事故処理費用	10	10	10	10	10
手数料	726	726	726	485	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	40	0	0	0	0
合 計	2,784	2,524	2,960	2,186	2,014

・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5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	30	1等	13,428	444	13,872
	1		13,328	486	13,814
	2		12,828	263	13,091
	3		10,978	537	11,515
	4		12,128		12,128
てんこもり	30	1等	12,128	621	12,749
	1		12,028	1,507	13,535
	2		11,328	361	11,689
	3		9,478	651	10,129
	4		10,128		10,128
五百万石	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	2,548	13,376
	4		12,828		12,828
とみちから	30	1等	12,028	2,266	14,294
	1		12,028	2,830	14,858
	2		13,028	1,612	14,640
	3		12,528	2,130	14,658
	4		12,528		12,528
新大正糯	30	1等	12,828	2,594	15,422
	1		12,828	3,110	15,938
	2		13,828	1,944	15,772
	3		13,328	2,410	15,738
	4		13,328		13,328

※令和4年産米は最終精算ではありません。

農業近代化資金

利子の助成により、100万円以上で、当初**5年間**、実質**金利0%**!

ご融資金額上限

法人 **20,000** 万円
個人 **1,800**

ご融資期間

最大 **20** 年

※融資対象により制限あり

主要なお使いみち

農業施設建設・改修、農業機械購入・修理

【ご利用いただける方】

JA福光地域内の農業者

【ご融資上限】

個人：1,800万円以内

法人：2億円以内

【貸付期間】

7～20年以内

※融資対象により制限あり

【お使いみち】

・農業施設建設・購入、
改修、復旧
・農機具購入、改修、復旧
・果樹・花木の植栽、育成
・家畜の購入、育成
・長期運転資金 など

【ご返済方法】

元金均等返済

【返済日】

年1回

10月31日

※例外あり

【保証会社】

○富山県農業信用
基金協会

【利子補給機関】

富山県

長期金融協会

農林中央金庫（5年間）

【保証料】

保証料はJAが負担

【融資率】

認定農業者：100%

その他：80%

・金利は毎月変動いたします。

詳しくは店頭まで。

・審査結果によってはご希望
に添えない場合があります。

融 資 課

TEL:0763-52-1331

北山田青年部では、今年も恒例の新大正糯の作付け、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、部員一同活動しています。



今年もさつまいもの定植は、紅はるか1品種のみの作付けをしました。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7シーズン目に突入しました。

文化祭で例年、紅はるか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。

恒例の紅はるか(定植時)



..... にんじん栽培



今年は初めて雪下ににんじんに挑戦しました。雪の中から掘り出すのは大変でしたが楽しかったです。



収穫したにんじんは、秋に収穫したものに比べると、立派に育っていて美味しかったです。

今後の主な活動は、新大正糯の稲刈り、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に、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！

女性部 だより

広瀬支部 活動報告



5年度の活動紹介です!!

～ 家の光学習 ～ ラジオ体操を皆で楽しく♪

皆さんお馴染みのラジオ体操ですが…
趣向を変えて、イタリア語ラジオ体操で身体を動かしてみました!

全員最後まで完璧で体に染みついているのだと実感しました(^▽^)/



～ 手芸作成 ～ 余り布とダンボールで作るリース作り

皆さんは家に使わない布やレースが余っていませんか?
広瀬支部では今年そんな余っているモノを使ってリースを作っています。
皆で思い思いの形にカットして個性豊かな作品に変身中です!

作成した作品は、家の光大会や広瀬文化祭へ展示します♡

世界中でSDGsもよく耳にしますよね!
この作品も世界に貢献できる活動
になるとうれしいです☆ (≧▽≦)b



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



八海醸造株式会社と「青田回り」を開催

7月6日、新潟県南魚沼市の八海醸造株式会社が来所されました。八海醸造株式会社は福光産の五百万石を利用いただいている酒蔵会社です。

3名の方が来所され、実際に圃場で生育状況等をご覧いただきました。今年も高品質の酒造好適米をお届けすることを約束し、良質な日本酒造りにむけて関係者一同で意見交換をおこないました。



ライスコンビナート運営委員会開催



7月21日、アグリフロンティアセンターで令和5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。幅田組合長、南砺市ブランド戦略部農政課谷口係長の挨拶に続き、全農富山県本部の西井本部長から「最近の米穀情勢について」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。またプレナス㈱からは「福光農協との取組みについて」の講演を頂きました。営農部からは、令和5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。

石黒地区センターで夜店

なんと福光ねつおくり七夕祭りで7月21日～22日に石黒地区センターにて、4年ぶりに石黒青年部が夜店を開催しました。生ビール、焼きそば、焼きエビ、焼き鳥、フランクフルトなどを販売し、大勢の方にご来場頂き大盛況でした。



豊作と農作業安全を願い五穀豊穡祈願祭

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

神事に続き令和5年度（令和4年産）米麦改良優良農業者・団体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。

- 米麦改良優良農業者・団体表彰者
- (農)和泉宮農 (石 黒)
- (農)祖谷宮農 (広瀬館)
- 宮東俊一 (吉 江)

お米をおいしく楽しもう

お米からはごみが出ない

「お米からごみは出ません！」

いつも私が消費者に訴えていることです。

ごみが出ないということは、資源を無駄にしないということ、いかに日本人が古くからお米と共に歩んできたかの証しなのです。

例えばぬか。日本人のソウルフー

せているのです。

産地では稲刈り時にわらともみ殻が排出されます。これらは稲刈り後に田んぼにまけばそのまま土に戻ります。

しかし、それ以外に



いかがでしたでしょうか？ お米からはごみが出る余地がほとんどありません。お米との付き合いが古い



Oh!!

いりりけミス(ミセスカレッジ) アロマの「蚊よけスプレー」を作りました!

さる7/19(水)に梅香園 梅本恵子氏にお越しいただき、蚊よけスプレー作りを行いました。

材料は自然素材のハーブを使い、保存料が入っていないので安心して使えます(o^ー^o) 蚊よけだけでなく、刺された後のかゆみがおさえられ、デオドラント効果もあるので、夏に大活躍のスプレーです。

良い香りに包まれながら、スプレー作りを楽しみました☆彡

材料のうちの一つに使う
「ラベンダーフローラルウォーター」
をその場で作っていただきました。
とってもzeitaku~

(▶◯>◯◯)。☆♡



精油をこぼすことなく
入れられるか
ドキドキ♡

ハーブなどから抽出した天然100%のエッセンシャルオイルを3種、数滴ずつ入れます。保湿効果のある植物グリセリン、精製水を加えてよく振ったら出来上がり!

自分で作ると、材料に何を使っているのか分かるので安心して使えます。家族みんなで使えるのも嬉しいスプレーです。



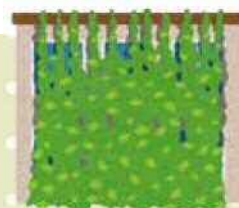
Oh!!

いりりけミス(ミセスカレッジ)

今後も教室開催を計画しています。
募集の際にはどうぞお申込みください。



● ● ●
グリーンカーテンの種
集めています



朝顔やゴーヤの種、とれたものがあれば、生活課へお願いします。
来年度のグリーンカーテン用に使わせていただきます。



いきいきクラブ



第3回目のいきいきクラブの活動は、7月27日（木）砺波市苗加にある平ら寿司本舗から講師をお招きし、無添加『ます寿司作り』を体験しました。

はじめに講師の方から、平ら寿司本舗のますの寿司について話をいただきました。



平ら寿司はよくある丸い形ではなく、砺波平野の田んぼをイメージし四角い形のものです。

- ①保存料不使用
- ②合成着色料不使用
- ③化学調味料不使用

で、化学調味料の代わりに、北海道利尻昆布の一番だしを使用しています。



講師の方がまずは見本を！
みなさんしっかり話を聞いていざ実践!!(^ ^)/



笹は時計回りに30分で5枚並べるんやったよね！



笹は8枚使用。笹の並べ方が仕上がりの見た目に重要です！
☆(..)φ(..)φ



ご飯は真ん中をへこませるように押し詰めたら綺麗な押し寿司になるんやったね！



講師の指導のもと、みなさん手際良く作業されていました(^ ^)ラッピングもし、世界で一番おいしいますの寿司ができました(^_-)☆

みんなの広場



さゆき ちゃん
おのり 桜理くん
いづき 惟月くん
あきは 瑛葉ちゃん

〔山本〕 お父さん 勇樹さん / お母さん 沙織さん

優しく面倒見の良い長女、いつも陽気で工作が大好きな長男、まだまだ甘えん坊でお米が好物の次男、お姉ちゃんとお兄ちゃんが大好きな次女の4兄弟です！

現在は虫ブームで、カタツムリやクワガタを捕まえてきて観察しています。これからいろんな事に興味を持ってすくすくと育てて欲しいです。



飼い主：法邑 智成
住 所：竹内
愛 称：きなこ(きーちゃん)
種 類：ミックス
(マルチーズ+チワワ)

家族に溺愛されているミックス犬の「きなこ」です。
「きなこ」が来てから、家の中が本当ににぎやかになりました。
これからもずっと元気で過ごして欲しいです。



福光俳句会七月投句

夏草に埋れダム湖の離村の碑
初蟬に覚むる夜明けの老二人
夫愛し老幹実梅撓わなる
胡瓜もみ父母も居た夫もゐた
燕の子旅立ち近し賑やかに
段々の千日紅は音符です
障子戸の明滅一夜梅雨の雷
青嵐こきりこの唄浚いゆき
雨のあと採り忘れたる化け胡瓜
医王の嶺忽ち翳り遠雷す

駒形 隼男
梅島くにを
大浦 昌美
尾崎 悦子
利川 輝
直井 真
中山 朝
名村 五月
安田 富子
山下 喜就

福光短歌会八月投句

Ａ―に知的学習今日も亦
取って代わり社会もかわる
花火大会いろんな所で人見るか
夜空に上がる大輪の花
農外へ職を求めて六十年
いよいよ年貢おさめ時かな
足元の白き落花に見上げれば
高きに清きシヤラノキの花
夏休み宿題片付け早く終え
後はゆうゆうとはならぬ世は

斎藤よしえ
宮岸 昇
宮崎 平作
桃野 瑞恵
福光和歌子

8月1日(火)に「日向ぼっこ」のお誕生会にて、 『高山きよ』さん100歳のお祝いと花束贈呈が行われました。

誕生会では、手と足を動かす体操を元気にされていました。



〔宗守〕高山きよさん 大正12年8月3日生まれ



お誕生日おめでとうございます。いつまでもお元気でいて下さいね。

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、最近、大雨やら地震やら災害が多いような気がしますねか？
御隠居…うむ、そうじゃな。こういう時こそ、日頃から防災意識をもっ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が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こにあるでんすか？
御隠居…まず、損失の発生原因じゃが、①雑損控除は、災害、盗難、横領による損失が対象じゃが、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。対象になる資産に違いはあるでんすか？
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分の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が多い方の金額になるぞ。災害関連支出とは、災害により滅失した住宅、家財などを除去するための費用などじゃ。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…ご隠居、保険金を受け取ったらどうなるでんすか？
御隠居…その時は損害金額又は災害関連支出の金額から受け取った保険金等を差し引くのじゃ。
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、災害によって被害を受けたことにより住むことができなくなっ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っ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んすか？
御隠居…心配ご無用。災害等にあつて期限までに申告や納付ができないときは、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.nta.go.jp>)を見るとよかつ。
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、帰って国税庁ホームページを見てみるでやんす。
(砺波税務署)

富山県にお住まいの方限定

「買替えて」
省エネ・節電

今がチャンス!



とやま省エネ家電購入応援キャンペーン

補助対象の 省エネエアコン・冷蔵庫・LED照明 購入で

地域電器店で購入するとポイント **2倍!!**

最大 **40,000円** 相当ポイントが出ます

各省エネ基準に準じてポイント額が変わります
統一省エネラベル（省エネ性能）



nanacoギフト



購入・設置対象期間 2023年6月23日(金)～2024年1月31日(水)まで



補助金対象 省エネ家電商品



省エネ性能
★★★★★3.0

エアコン

令和4年10月改正の新統一
省エネラベルによる3つ星以上

冷蔵庫

サイズにより省エネ性能基準が変わります
※詳しくは富山県HPにてご確認ください



省エネ性能
★★★★★4.0

LED照明

統一省エネラベルによる
4つ星以上

期間中でも予算の上限に達し次第終了となります。 **お早めに!**

申請方法・申請期間等、詳しくは富山県省エネ家電購入応援キャンペーン公式ホームページをご覧ください

省エネ
最上級エアコン
FXモデル

**旧モデル
数量限定セール!!**

とやま省エネ家電購入
応援キャンペーン対象

最上級 省エネエアコン

当店
おすすめモデル



プラズマクラスターエアコン

プラズマクラスター NEXT

COCORO AIR
無線LAN内蔵

自動フィルター掃除 (黄塵) 機能 SIAA抗菌リモコン
上下向きコンタクトパネル 耐塩害仕様室外機

省エネ家電
購入応援
キャンペーン

今お使いの
エアコンを

20,000円

下取値引き致します

おもに8畳用 2022年モデル

タイプ	AC-25PFX	冷暖能力 (kW)	4.2
標準取り付け工事費	666円 (税別)	冷暖能力 (kW)	24.642
省エネ性能	特約価格	178,000円 (税込)	

5台
限定

下取値引き後価格

158,000円 (税込)

おもに10畳用 2021年モデル

タイプ	AC-28NFX	冷暖能力 (kW)	5.4
標準取り付け工事費	757円 (税別)	冷暖能力 (kW)	28.009
省エネ性能	特約価格	187,000円 (税込)	

5台
限定

下取値引き後価格

167,000円 (税込)



とやま省エネ家電購入応援キャンペーン対象商品の為

さらに **30,000円分**

ポイントもしくはギフトカード

期間中でも予算の上限に達し次第終了となります。お早めに!!

**売れてます!!
寒冷地エアコン**

FK
省エネ性能
★★★★★

プラズマクラスター25000
プラズマクラスター暖房で
足もとあったか

プラズマクラスター25000
フィルター自動掃除付き



納期目安 (4992713M3)

夏だけでなく
冬にも使える!!



暖房がハイブリットで
全方向に風を流すので
部屋全体が暖まる

冷暖能力 (kW)	12畳用
タイプ	AC-367FK2
標準取り付け工事費	1,048円 (税別)
省エネ性能	特約価格

12畳用

省エネ性能
★★★★★

工事費別途

特別価格

169,000円 (税込)

納期がかかります!!
11月中旬予定

冷暖能力 (kW)	14畳用
タイプ	AC-407FK2
標準取り付け工事費	1,291円 (税別)
省エネ性能	特約価格

14畳用

省エネ性能
★★★★★

工事費別途

特別価格

178,000円 (税込)

納期がかかります!!
11月中旬予定

冷暖能力 (kW)	18畳用
タイプ	AC-567FK2
標準取り付け工事費	1,826円 (税別)
省エネ性能	特約価格

18畳用

省エネ性能
★★★★★

工事費別途

特別価格

208,000円 (税込)

納期がかかります!!
11月中旬予定



とやま省エネ家電購入応援キャンペーン対象商品の為

40,000円分

ポイントもしくはギフトカード

期間中でも予算の上限に達し次第終了となります。お早めに!!



**J A 福光
資材物流課
52-8530**

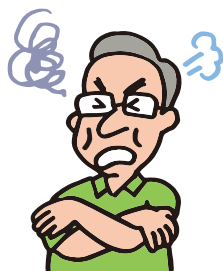
STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活

もしかしたらあなたも……? 老人脳の5タイプ



いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- ☐ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- ☐ 同じことを何度も言うようになった
- ☐ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで
予防!

毎日違う道を 歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- ☐ 流行に付いていけなくなった
- ☐ 昔が懐かしいと思うことが多い
- ☐ 食べたい物が思い付かない

これで
予防!

「新しい体験」を 毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にしたけゆき) 先生

●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人が
やっていること』
西 剛志 著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- ☐ 聞き間違いが増えた
- ☐ テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- ☐ 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで
予防!

聞こえにくく なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- ☐ 人の話を聞かなくなった
- ☐ 服装に気を使わなくなった
- ☐ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで
予防!

ダンスや お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- ☐ すぐにイライラするようになった
- ☐ 感情を抑えられないことが多い
- ☐ 物事を客観視できない

これで
予防!

利き手ではない方の 手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいいでしょう。



野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

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5年度第2回監事監査報告書について
 - 第2号議案 令和5年度夏期産米改良座談会開催について
 - 第3号議案 令和5年度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4号議案 お盆前後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. 6月末事業取扱高・事業実施状況について
- 4. 各連合会決算状況について
- 5. 内部監査の結果について
- 6. 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
- 7. その他

厚生連だより

バイオ医薬品とバイオシミラー No.1

厚生連高岡病院 薬剤部部長 船本 哲生

皆さんは、バイオ医薬品についてご存じでしょうか？

バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品です。医療機関においてバイオ医薬品は生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオ医薬品は、これまで治療薬のなかった病気や、従来の医薬品では満足度の高い治療を行うことのできなかった病気への効果が期待されています。



バイオ医薬品のはたらき

バイオ医薬品には、体の中でつくられるタンパク質を補うものや、病気の発症にかかわる分子の動きを抑えるものがあります。

1 足りない生理活性タンパク質を補う働き(補充療法)

ヒトの体の中では、血糖値を調節するインスリン、赤血球を増やすエリスロポエチンなど健康を保つために必要な様々な生理活性タンパク質が働いています。また、ヒトの体には、生理活性タンパク質を作る仕組みも備わっていて、例えば、インスリンは膵臓、エリスロポエチンは腎臓で作られています。このような大事なタンパク質が不足すると、糖尿病や貧血といった病気になります。そこで、足りなくなったタンパク質を補って病気を治すために、遺伝子組換え技術を用いてタンパク質を人工的に作り、薬にしたものがバイオ医薬品の始まりです。

2 病気の原因になる分子の機能を抑える働き

外来性の異物に対して体の中で作られる免疫グロブリン、すなわち抗体は様々な標的に特異的に結合する性質を持っています。この性質を利用して、がん細胞の表面分子や様々な疾患の原因になる分子に対して、特異的に結合する抗体を人工的に作り、医薬品にしたものが、バイオ医薬品の中でも特に「抗体医薬品」と呼ばれるものです。

次回はバイオシミラー医薬品についてお伝えします。

お便り紹介

テーマ

□日帰り旅行
■フリーテーマ

■今年の6月に日帰り旅行へ行きました。いろんなところへ行き楽しみました。とくに行ったところはおぼえていませんが「あの時は楽しかったな～」と思っています。

石黒 ハートちゃん 女性

■若い頃は夫婦で出かけると必ずケンカになりいやな気持ちが残りました。夫婦2人で出かけていらっしゃる人を見ると仲がいいなあ…。古希を迎えた近頃になってやっといっしょに他県までの

日帰り旅行でも仲良く??出かけられるようになりました。

広瀬 館 まっこ 女性

■10数年前はおにぎりを持ってドライブに行ったりしましたが、今はこの食事がおいしいとかこのデザートがおいしいとか友達に誘ってもらいルンルン気分です。

東太美 R子 女性

■長い間、日帰り・泊りがけ旅行を自粛して淋しかったのが女子会(もち食べておしゃべりして)家族旅行を励みに暑い夏を乗り切りたいと思います。

東太美 ばあちゃん 女性

■数年前まで日帰り旅行と言うと大体

100キロ圏内で温泉とか娯楽センターへ行き食事とか風呂へ入り土産屋さんへ寄り帰ります。最近は高速道路の整備により200キロ位まで距離が伸びています。

北山田 ヨシノブ北山田 男性

□先日、昼近くに車のガソリン入れにJ Aスタンドに行きました。するとどこも空いてなく2車ほど待っていき私が入れることになって、大雨・横風と最悪の状態で入れました。でも洗車割引券が出ましてびっくりラッキーでした!

石黒 石黒C美 女性

□高齢につき体力、忍耐力、記憶力も衰えて来ました。周りの人にも支えられ頑張っております。

太美山 T子 女性

クロスワードパズルに挑戦!

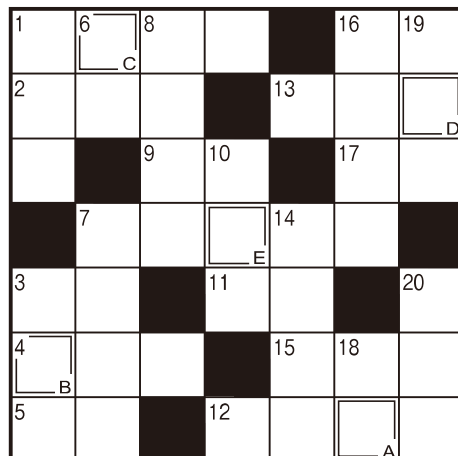
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

↓ タテのカギ

- オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- スベード、ハート、ダイヤ、——
- なるべく——嫌いをせずに食べてね
- 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- カラオケでのレパートリー
- HPと表される仕事率の単位
- 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- 木材を切る道具
- 天井と向かい合っています
- 絹ごしや木綿があります
- リレーの選手がつながく物

→ ヨコのカギ

- 秋桜と呼ばれることもある花
- 有効利用されていない土地
- イガに守られた実がなります
- 野球では右翼手ということも
- 小説家がつづるもの
- 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 春日局は徳川家光の——でした
- 刺し身についていることもある花
- 手紙のこと。往復——
- 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ローマやカイロ、マニラなど
- 日本海に大きく突き出た——半島
- 白川郷や下呂温泉で知られる県



応募方法

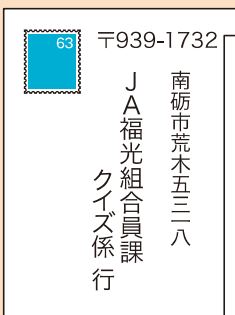
下記の要領で郵便はがきに必要な事項を明記してご応募下さい。

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



- ①答え
【ファースト9月号】
〇〇〇〇
- ②テーマ
「健康の秘訣」
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

広セのバーバさん (広瀬 女性)

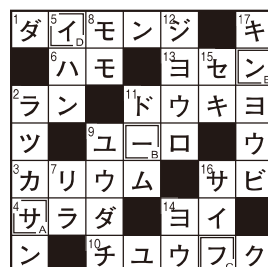
吉江のぐうたらばあさん (吉江 女性)

七タさん (福光 女性)

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



「サーフィン」

編集後記

7月13日未明、大雨による土砂崩れに巻き込まれ65歳の市議会議員の男性がお亡くなりになられました。まさかこんなことになるなんて残念です…。 “とってもあいそんないです” 合掌 (H.K)

9月の主な行事予定

- 8日 第7回部長会議
- 15日 第3回コンプライアンス委員会
- 22日 令和6年度採用職員試験
- 27日 第7回経営検討会議
- 28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3,765人 准1,707人
みなさんからの貯金高	674億2,499万円
みなさんへの貸出金	53億6,887万円
長期共済新契約高	34億4,455万円
長期共済保有高	1,295億4,078万円
販売品販売高	1億7,436万円
購入品取扱高	13億1,102万円
みなさんからの出資金	9億7,479万円
固定資産	76億 946万円
減価償却費(-)	54億9,622万円



いざ土づくり!
美味しい富山を
届けよう!

9/15
11/15

土づくり

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(木)~30日(土)

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 こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ② 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- ③ 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

—— 南砺警察署・南砺市交通安全協会 ——