



2023

11

No.689



大豆の収穫 吉江野営農組合

JAふくみつ ファースト

営農情報

来年の園芸作物栽培に向けて
第31回みのり会ゴルフコンペ
農業用廃プラスチック回収
農薬廃棄処理申込について
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、同じ養分が土壌から吸収され、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。



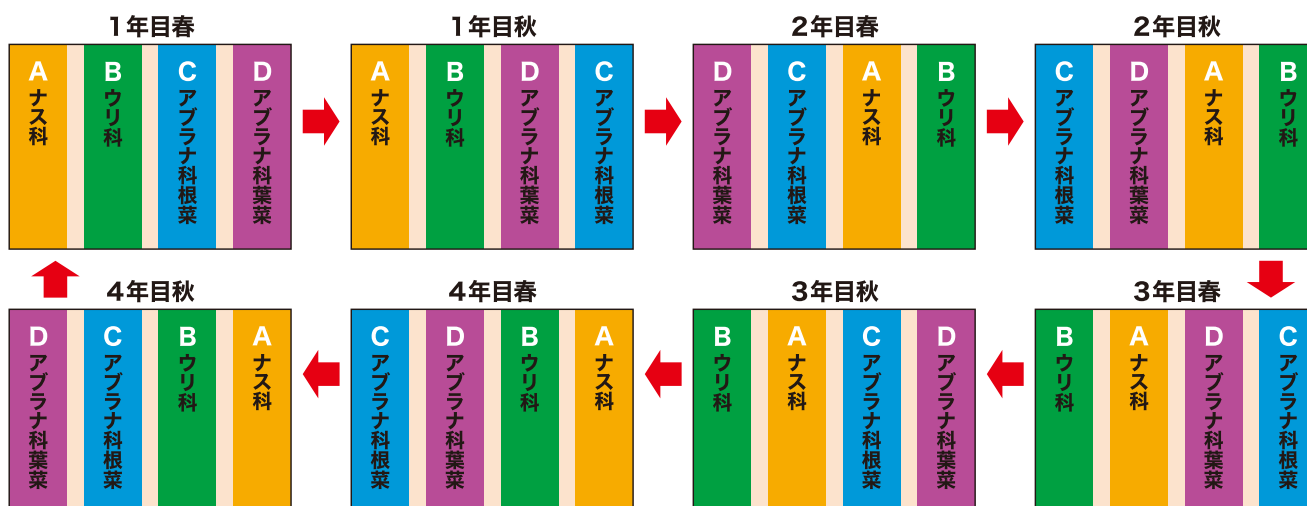
野菜の成長が悪くなったり、枯れてしまったりすることもある…

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



第31回 みのり会ゴルフコンペ開催!

10月18日(水)、第31回みのり会ゴルフコンペがトナミロイヤルゴルフ倶楽部で、開催されました。

開会式では、前回(令和4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。17チーム、69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あいあいのムードの中「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す。



団体戦 福光Aチーム

井口 一夫さん 石崎 侃さん
川辺 修二さん 高田 正夫さん

優勝



団体戦 東太美Aチーム

奥野 一夫さん 奥野 一男さん
幅田 博一さん 高瀬須美夫さん

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 久恵 龍三さん

第三位



個人戦 南蟹谷チーム 青木 善治さん

OUT-46
IN -45
Hd -20.4
NET-70.6

優勝

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。

▲廃プラは優秀なりサクル原料です。

ポイント
2

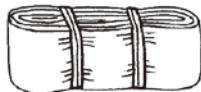
異物を取り除いて適正な梱包を。

▲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）

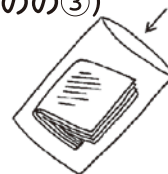
- 泥、金属、木くず、作物のくずを取り除き20kg程度に束ね、2カ所を結束する。



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25日(土)・11月26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

「期限切れ農薬」回収のお知らせ

この度、組合員の皆様の納屋に眠ったままの期限切れ農薬を、有償ではありますが回収し、適正に処理することといたしましたので、是非ご利用下さいますようお願いいたします。
(尚、農薬の不法投棄は法律で固く禁じられていますのでご注意ください。)

——— 下記のポイントを遵守し、正しい収集処理にご協力をお願いします。 ———

ポイント1 正しく分離しましょう！(処理の方法が違う場合があります)

- 下記、剤ごとに分離し箱詰め願います。
 - (1) 一般農薬：粉剤、粒剤、水和剤、液剤等
 - (2) 特殊農薬：クロールピクリン、水銀剤

ポイント2 しっかりした箱に詰めて下さい！

- 分類ごとに、一箱最高約20kg前後の重量単位とし、しっかりとした箱に詰めて下さい。
(搬入、搬出、輸送中に農薬が漏れないように)
- 箱のふたは、しないで下さい。
- 状態の悪いものは、受け取れない場合があります。
- 容器形態がスプレー缶類は引き取りできません。



ポイント3 回収経費

- 回収経費は、**400円/kg**(税込)とし、後日口座引落とさせていただきます。
- 特殊農薬(クロールピクリン・水銀剤)の回収経費については、別途相談させていただきます。
- 1kgに満たなくても、400円(税込)とします。

ポイント4 収集日時・場所

- 収集日時は、**11月25日(土)・11月26日(日) 午前8時半～午前11時**
- 収集場所は **福光農協営農部 アグリ配送センター**
- 収集場所では、係員の指示に従い確認を受けて下さい。
- 今後の回収は未定ですので、今回忘れずに出して下さい。

- ※ 回収経費は**後日口座引落**とさせていただきます。(令和6年1月を予定)
- ※ 農薬廃棄処理申込書を10月末までに提出してください。

このような場合は
お持ち帰り願います

- 収集日以外に、搬入した場合。
- 正しく分類、箱詰めされていないもの。
- 異物が混入しているもの。

※詳しいことのお問い合わせは… **アグリ配送センター TEL 52-8530**

JAカードもお申込み
いただいたお客さまに



©よりぞう

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カードにご入会されませんか？

キャンペーン期間は、令和5年4月1日～令和6年3月31日です。



お得な特典の一例はこちら!!!

- ★JA直売所での利用代金を**5%割引!**
- ★JA-SSでの利用代金を**2円/1%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!**
- ★ご入会&ご利用で所定の条件を満たしていただくと、
最大12,000円相当のポイント還元!

※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。

※ご入会日から3か月後末日までのショッピングご利用金額合計額に応じて(20,000円ご利用ごとに3,000円相当、最大で12,000円相当)のポイントをプレゼントいたします(WEBでのキャンペーンエントリーが必要です)。
※特典の相当金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

〈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5年4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 <https://www.jabank.org/benri/jacard/>
お問合せ先 貯金為替課 電話番号 0763-52-1331

青年部 だより

東太美支部 活動報告



地域のみならずともものづくりを 体験しよう & 交流会

東太美地区では青年部の盟友とはもちろん、地域の皆さんと交流を深めており、全世代で地域を盛り上げています。

地域の方の畑をかりて毎年行っているさつまいもの定植作業から1年の活動が始まります。

今年は、3品種(安納芋、紅はるか、紅あずま)に挑戦。定植当日は、数日前からの雨では場がぬかるんで大苦戦。たくさん集まった子供たちや、大人までもが足元をとられ、長靴が脱げてしまう人も…。ですがみんな一生懸命に丁寧にさつまいもの苗を植えていました。長靴を泥だらけにし、手も汚しながらではありましたが、子供達は普段なかなかふれることのない土いじりに大興奮。地域のみならずともコロナ禍以来あまり顔を合わせる機会がありませんでしたが、定植作業をしながら交流も深めていました。

収穫はまずまずの量。大きいもの、いびつなもの、形はさまざまですが、子供たちはいろんな形のさつまいもを見て「カボチャみたい」「ニンニクみたい」など面白い表現が飛び交っていました。

夏になると、交流センターにて「夏祭り」。青年部からは夜店を出店し、焼きそばをはじめ、焼き鳥、枝豆、フランクフルト、ジュースにビールと品ぞろえ豊富で販売。

記録的な猛暑が続く暑い日ではありませんでしたが、みなさん良い匂いに誘われて、たくさん注文をいただき、ほぼ完売。準備した側も大満足の日となりました。

秋には文化祭を開催しており、こちらでも青年部は焼きそばを出店。この日は夏祭りを上回るスピードで焼きそばが売れ、即完売となりました。

6月

10月

う…埋まる…

たくさんの方に
集まってもらい
さつまいもの苗
を植えました

さつまいも定植・収穫

ボールすくいも大人気
東太美には達人がいっぱい!?

焼きそば
ください

8月

夏祭り

即完!

文化祭

10月

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。

令和5年度うるち米初検査

9月4日に、営農部倉庫で令和五年産米の初検査を開催し砺波農林振興センターから生育概況、そして農協からは検査結果報告を行いました。検査されたのはうるち米の早生品種「てんたかく」168袋（一袋30キログラム）で、全量一等に格付けされました。今年は例年になく猛暑が長く続いたのでコシヒカリなど中生以降が心配されます。今後の高品質を関係者一同で期待しました。



老人クラブ若返り祭り開催

10月14日～15日に福光中央会館において老人クラブ若返り祭りが開催されました。展示会場では各地区女性部の作品が展示され多くのご来場を頂きました。

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。

店舗には冷凍食品など充実しており、話題のにんじんジェラードもぜひお買い求めください。

みなさまのご来店をお待ち申し上げます。



大豆収穫作業打合せ会議開催

10月4日（水）、営農部で大豆収穫打合せ会議を開催しました。砺波農林振興センターからは生育概況が説明され、昨年よりも主茎長は短く、倒伏は少ないが平年より葉の黄化が遅れていることから適期収穫を行うことや、青立ち株が散見されることから汚損粒の防止のため抜取り作業を行うよう指導がありました。農協からは刈取水分（20%以下）を確認後作業をすることをお願いし、施設荷受日程も併せて説明致しました。

みんなの広場



はる た
晴太くん

[本江] お父さん 太貴さん
お母さん 亜弓さん

次男の晴太を紹介します。

8月で1歳になり、最近はお兄ちゃんの後を追いかけて遊びまわっています。少しずつ言葉も話すようになり、毎日楽しく過ごしています。

これからも、色々なことに挑戦する元気で明るい子に育ててほしいと思います。



飼い主：塚本 雅史
住 所：宗守
愛 称：まめ
種 類：柴犬

甘えん坊の「まめ」です。

一日数回、ママにだっこをねだります。

生まれた時は、未熟児だったので溺愛されて育ちました。

今では、元気に過ごしています。



福光俳句会九月投句

登り来て千草の中の美術館
大玻璃に秋めきし庭美術館
竜胆や曾て志功の住し寺
山裾の初紅葉せり美術館
銀やんま飛び交ふ空のど真ん中
芒なのレモングラスよ香り立つ
露草や青らんまんと咲きにけり
爽籟や濡れ新聞に磨く玻璃
雨上り風の透き来て法師蟬
木洩日の風に消えゆく秋の蝶
光徳寺裏は野の風虫浄土
水遣りの背を越す風や涼新た
虫の音の昨夜と変はる雨の後

駒形 隼男
五十嵐千恵子
梅島くにを
大浦 昌美
利川 輝
直井 真
中川 英堂
中山 朝
名村 五月
村本寿美枝
水橋真智子
安田 富子
山下 喜就

福光短歌会十月詠草

ボニータール文武両道部活に励む
白黒くつきり靴下の跡
八十の手習い続かずあきらめぬ
若者に似つけず体も動かず
忘れじと思ひしはずの味なれど
今日のおはぎは我の味なり
朝乃四敗しているがこれからと
負けて覚える大相撲なり
街路樹の百日紅の花赤く咲くも
我が鉢植えは花も付けざる

斎藤よしえ
宮崎 平作
桃野 瑞恵
宮岸 昇
福光和歌子



10/1

食農教育 「おいしさまるかじり」



地域の親子や青年部のみなさんと一緒に、春に定植したさつまいもを収穫しました。土の中からチラリと見えるさつまいもを丁寧に掘りだしました。

さつまいもはどんなふうになっていたかな？ ツルの先をたどって、土の中深くに大きくなっている様子を見ながら、2品種のさつまいもを掘りました。

大きないもが掘れた時の親子の笑顔が、印象的でした。

吉江青年部のみなさん、春からお世話になりました。



10/7

JA砺波地区女性大会・家の光大会

JAとなみ野・JAいなば・JA福光の3JAの女性部員が集まり開催されました。JA福光の活動実績発表とJAとなみ野からは家の光普及文化活動発表が行われました。それぞれの活動の様子がうかがえる内容でした。12月に開催される富山県家の光大会でも発表されます。頑張ってください！



大会・家の光大会



また、記念講演ではふろしき王子ことふろしきライフデザイナーの横山功氏にお越しいただき「防災に備えるいちまいのふろしき」と題し、風呂敷の使い方を教わりました。ストール、巾着袋やリュック、ときには忍者にも変身できる風呂敷の幅広い利用に驚きました。鞆に一枚あれば便利だと感じる講演でした。会場は終始、笑顔で盛り上がりしました。

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44名の部員での活動です。今回は7月の研修旅行と9月のおかしボックスづくりについて紹介します!



7/8

城端線を利用して、
能作と若鶴酒造「三郎丸」へ



作で鋳物の小皿づくりに挑戦。
土で型を押し固めるのに緊張しました。

9/7

おかしボックス作り

くるみボタン留め



いろんな布の図柄からくるみボタンを
作り、おかしボックスに縫い留めました。
なかなか思い通りの向きに留められ
ない!
でも、みんな可愛く仕上がりました。

毎日
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

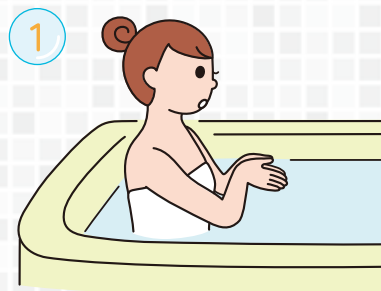
監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる)
参考文献: 『お風呂で5分! 「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社)
イラスト: 出口由加子



誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、
肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション



両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。

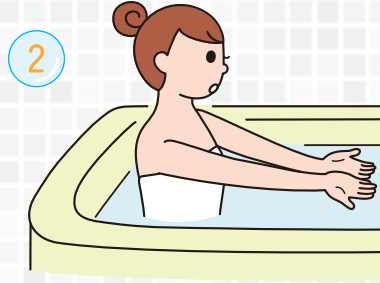


息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

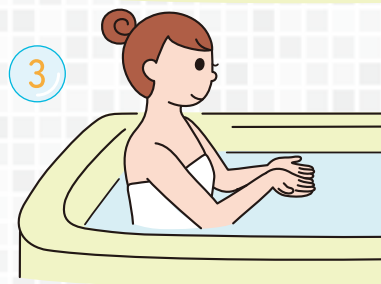
STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



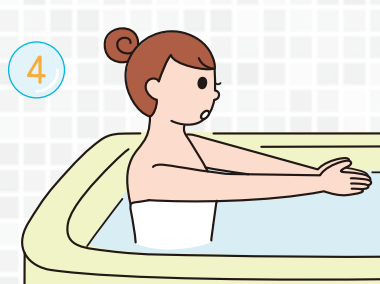
両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

腰

腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿（だいたい）骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1 大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2 肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



3 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



4 両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

脚

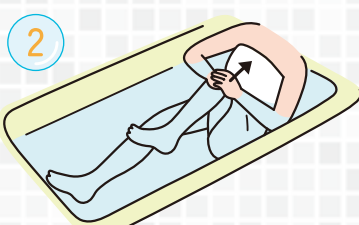
むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

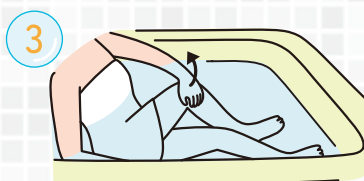
筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



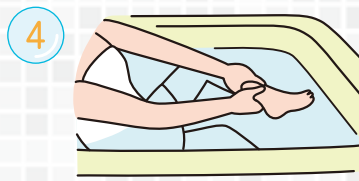
1 首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



2 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



3 息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



4 下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編 入浴の作法

入浴の前後には しっかり水分補給を！

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなったり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまいうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起こして倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

フルーツ
パラダイス

レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

イラスト：小林裕美子

レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】インド北東部（アッサム・ヒマラヤ地方）

【おいしい時期（旬）】通年・国産は秋冬（10～3月ごろ）

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、
クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、
ルチン、リモネンなど

解説：kaORU

選び方

重量感があっ
てずっり！果皮に張りと
つやがある

色鮮やか！

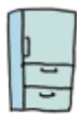
果皮に適度な
弾力があるへたがみずみずしく
緑色

NG

果皮がしなびている
変色や黒ずみがある

保存方法

袋ごと保存

ポリ袋や保存用
袋などに入れ、冷
蔵庫の野菜室へ1つずつ新聞紙などで
包むとより鮮度が保てる

要注意！

常温での長期保
存は果皮がしなび
たり、香りや風味が
低下する。風通しの
良い冷暗所で保
存し、早く使い切る

カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存
日持ちしないので、すぐ使わない場合
は冷凍する

冷凍保存

輪切り、くし切りにしたもの
ラップに包み保存用袋に入れ、
冷凍庫へ国産レモンは皮ごと凍らせてすりお
ろし、料理の風味付けにも
絞った果汁を製氷皿で凍らせても
便利

レモンのいろいろ

リスボン

原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニアの果汁
が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には
明治末期に導入され、栽培が進んだ

ユーレカ（ユリーカ）

主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカの
ジューシーで香りが良く酸味が強い。枝変わりには「アレン
ユーレカ」や「クックユーレカ」など

ジェノバ

主産地は千りの種が少なく使いやすい。香りの良さや、
しっかりとした酸味が特徴

メイヤー（マイヤー）

オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度
が高め

菊池レモン

「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」と
も呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツ
レモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

レモンのチカラ

ビタミンC

しみやしわ予防、肌荒れ
改善に。免疫力向上、ス
レス緩和、疲労回復に

カリウム

高血圧予防や
むくみ改善にエリオシトリン、
ヘスペリジン、ルチン生活習慣病予防やアンチ
エイジング効果に期待。
ルチンは動脈硬化予防
にも

クエン酸

疲労回復や殺菌効果、
食欲増進効果も

リモネン

リラクゼーション効果がある香り
の成分。血行促進、代
謝アップ、免疫力向上に

効果的な食べ合わせ

カルシウムの吸収率アップ
牛乳、チーズ、小魚、青菜類クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率
を高め、骨粗しょう症予防に効果的美肌づくりに
肉や魚、大豆美肌づくりに欠かせないビタミンCは、体を作るもとになるタン
パク質と一緒に摂取するとよ
り効果が期待できる減塩効果
クエン酸には塩味を感じやすくす
る効果がレモン果汁を加えると塩分控え
めでも味わいに満足感を得られ
るため、高血圧対策などに

教育ローン



未来に向かって・・・



最軽減後金利（保証料込）

1.700 % 学校振込限定
1.800 % 当JAで住宅ローンを利用されている方
2.000 % 上記以外の方

教育カードローン

2.200 %
 $\sim$
3.600 %



©よりぞう

【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
 証書型：20歳以上76歳未満
 カード型：20歳以上74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
 【ご融資上限】
 10万円～1,000万円

【契約期間】

証書型：6か月～17年
 （繰上期間含む）
 カード型：最長7年
 【お使いみち】
 入学金、授業料、
 住込み、家賃、
 支払い済み教育資金
 教育ローン借換資金
 など

【ご返済方法】

証書型：元利均等返済
 カード型：約定返済
 【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】
 証書型：任意の日
 カード型：毎月1日

【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（証書型）を基
 準に年2回見直しします。
 ・金融情勢によってははやむを得
 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6年2月末





おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

食事でインフルエンザ感染予防

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いなどがいなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防に効果的な栄養素を二つご紹介します。

■タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰にとると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、



手のひらにのるくらいが目安量になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりにくいです。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いでしょう。

■ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりに欠かさない栄養素です。食事でも取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるのに注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

年末調整手続きについて

熊さん：御隠居、時が経つのは早いものでもう師走でやんすね。

御隠居：そうじゃな、12月といえば、年末調整の月じゃな。一般的に、サラリーマンは勤務先に「保険料控除申告書」等を提出して年末調整をすることにより、

年税額（所得税及び復興特別所得税）が確定するんじゃよ。令和2年分からは、電子データを利用した年末調整が可能となったそうじゃ。これまで書面（ハガキ等）で添付していた保険料控除証明書等に代えて、保険会社等から交付を受けた電子データにより提出することができるようじゃ。

熊さん：へえ、ここでも電子化でやんすか。難しそうでやんすね。

御隠居：国税庁では、年末調整手続きを簡便化するための「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（年調ソフト）」を無償提供しているそうじゃ。国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）から年調ソフトをダウンロードすることができるんじゃ。スマホでも公式アプリストアからダウンロードできるんじゃよ。

熊さん：年末調整の手続きについて詳しく知りたい場合は、どうすれば、良いんでやんすか。

御隠居：国税庁ホームページに「年末調整がよくわかるページ」が開設されているぞ。熊さん、ここにパソコンがあるから、ご覧なさい。

熊さん：年末調整の手続を動画で説明しているでやんす。

御隠居：税務署主催で開催していた年末調整説明会は、令和3年以降は実施されないんじゃよ。

熊さん：動画は24時間いつでも見られるから便利でやんすね。また、誤りやすい点のチェック表やQ&A等もあって、参考になりそうでやんすね。

御隠居：あとの、従業員の給与の総額や控除対象扶養親族の人数を入力すること、その従業員の年末調整の税額計算が効率的に行える、「年末調整計算シート」(Excel)を昨年から提供しておるぞ。

熊さん：それは便利そうでやんすね。

御隠居：年末調整のしかたや年末調整の電子化についての質問は、国税庁ホームページにある「税務相談チャットボット」が答えてくれるんじゃ。それ以外の様々な国税に関する質問や相談も、国税庁ホームページを確認してみるとよいぞ。それからの、電話相談センターへの相談については、電話相談センターの相談員に「1」番を選択）のほか、11月1日から直接電話相談センターにつながる「国税相談専用ダイヤル」(TEL 0570-005901)が新たに設けられたところじゃ。

熊さん：なるほど、わかりやした。早速、知り合いにも伝えるでやんす。ところで御隠居、あつしも早く配偶者を見つけないでやんす。

御隠居：残念ながら、そのような相談は受け付けておらんが、熊さんにも、早くお相手が見つかるかといいうの。

(砺波税務署)

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ

よくわかるページ



よくわかるページ

(砺波税務署)

带状疱疹は予防が大切

厚生連滑川病院 感染管理認定看護師 高橋 孝治

带状疱疹とは、水痘・带状疱疹ウイルス（VZV）によって引き起こされる感染症です。VZVは初感染後、生涯にわたって体内の神経節に潜伏感染します。潜伏しているVZVが、加齢、疲労、ストレス、悪性腫瘍、免疫抑制状態等をきっかけとして再活性化し、皮膚に痛みを伴う赤い発疹を生じます。これが带状疱疹です。水痘罹患歴のある人では約10～30%が生涯に一度は带状疱疹を発症、特に女性の罹患率が高いと報告されています。加齢はリスク因子とされ、50歳以上になると発症頻度が高まります。

<症状>

带状疱疹は身体の左右どちらかの神経に沿って帯状に発疹が出現するのが特徴です。免疫抑制状態の方は、発疹が全身に広がり播種性（はしゅせい）带状疱疹となることがあります。一般的に数日～10日間ほど痛みがあり、その後、赤い発疹に続き、水疱（すいほう）が出現しますが、皮膚と神経の両方で炎症が起きているため、強い痛みを伴います。

顔面に起きる带状疱疹では、角膜炎や結膜炎を引き起こしたり、まれに耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺などの合併症が出現することがあります。また、腰や下腹部に発症すると、便秘や尿が出にくくなったりという症状を伴うこともあります。多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあり、これは「带状疱疹後神経痛」と呼ばれ、最も頻度の高い合併症です。

<感染性>

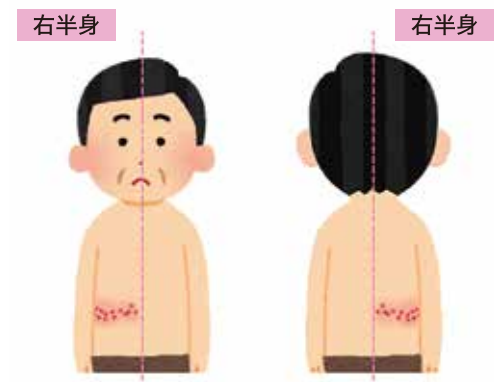
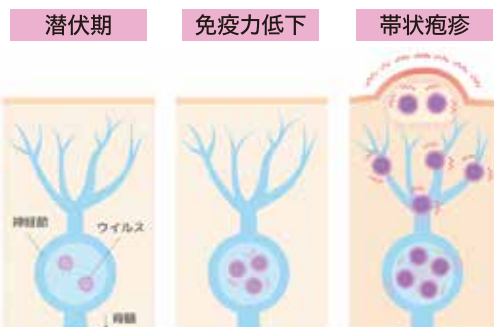
患者の水疱中や唾液にもVZVが存在することから、VZVに対する免疫がない方へ感染する可能性があります。病変部が痂皮（かひ）化するまでは、妊娠中の女性、VZVへの免疫を持たない母親から生まれた新生児、母親の免疫状態にかかわらず妊娠28週未満あるいは体重1000グラム未満の乳児、全年齢層の免疫不全の方との接触は避けるべきとされています。

<治療>

治療は、抗ウイルス薬が中心となります。薬を使うことでウイルス排出期間の短縮、皮膚病変の治癒促進効果が得られます。全身に水疱が出現したり高熱を伴ったりする場合は、点滴による治療が必要なことがありますので、入院設備のある皮膚科を受診してください。

<予防>

50歳以上の方は、带状疱疹の予防接種を受けることができます。带状疱疹ワクチンには2種類あり生ワクチンである水痘ワクチン、乾燥組み換え带状疱疹ワクチンが使用可能になっています。また、免疫力低下の原因となるストレスや、過労を避けることがその予防につながります。規則正しい生活、バランスのとれた十分な食事、十分な休息を心がけましょう。



	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
ワクチン種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回/皮下注射	2回/筋肉注射 2か月間隔で接種
発症予防効果	60歳以上で51.3%	50歳以上で97.2% 70歳以上で97.9%
神経痛予防効果	66.5%	88.8%
対象者	50歳以上	50歳以上

国立感染症研究所 带状疱疹ワクチン ファクトシート 平成29(2017)年2月10日

第7回定例理事会(9月28日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 令和5年度上期資産査定及び仮決算の結果について
第2号議案 特定事業者作成書面（リスク評価書）の定例について
第3号議案 令和5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. 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
4. コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
5. 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
6. 令和5年産米集荷状況について
7. 令和4年産米の仮精算について
8. その他



消防署からのお知らせ

暖房器具の取扱いに注意!!

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っておきましょう。

●石油・ガスの暖房器具を使う時に注意すること

- ・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ないか確認をする。

(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。)

●一酸化炭素中毒に注意しましょう

一酸化炭素とは、石油・ガスストーブ・ガスファンヒーターの不完全燃焼により発生します。無味無臭の気体で毒性が極めて強く、室内の一酸化炭素濃度が上がることで、頭痛、めまい、吐き気が起こり最悪の場合、死に至る危険があります。十分な換気を行うことで未然に防ぐことができます。定期的に換気を行いましょう。

◎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。



お便り紹介

テーマ

□健康の秘訣

■フリーテーマ

■私は病気にならないように、毎日野菜を食べています。それとほぼ毎日なわとび、鉄棒をしています。私の家には万歩計があるので毎日二千歩は歩くようにしています。

石黒 ジュエリーちゃん 女性

■健康は毎日持続的に身体を大事ですが今は秋の美味しい食物を食べる事が幸せで健康にもつながっています。

東太美 ばあばちゃん 女性

■毎日プールへ行って歩いたり泳いだりする事と友達とランチに行く事です。

吉江 ひまなおばあさん 女性

■畑仕事がいちばん！ 体を動かし、農作物に話しかけ、元気ができます。

石黒 サチばあちゃん 女性

■私は毎日30分のウォーキングをしています。寒い冬は、暑い夏より健康になると信じ続けています。いろんな病気の予防と改善になるとよく書いてあるのを見ます。

石黒 A・F 男性

■持病や大病も患いながら、健康に80代を過ごしています。健康の秘訣と聞かれますと、まずは「畑いじり」かな。お日

様のもとで野菜とたわむれるのが一番の楽しみです。

広瀬館 S・M 女性

■よく食べよく歩く事。そして少しのお酒。

南蟹谷 1040 男性

■9月18日の敬老の日に太美山地域づくり協議会より敬老のお祝いとして、紅白饅頭やお祝いの品の他に南砺市長様のお祝いのメッセージをいただき、一日一日感謝を忘れず元気に過ごしたいと思います。

太美山 T子 女性

■今年はいちじくが豊作でした。秋の味覚の栗や芋など、これからの時期は収穫が楽しみです。また太る季節になりますね。

太美山 いちじくちゃん 女性

クロスワードパズルに挑戦！

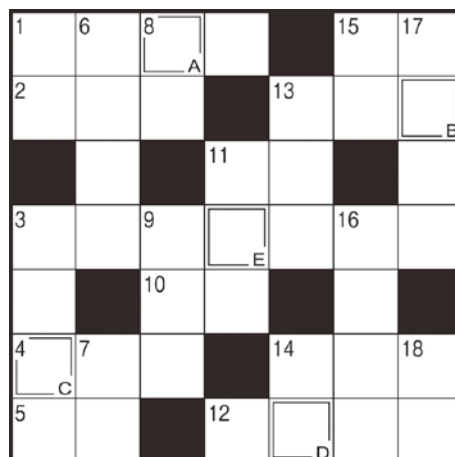
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

↓ タテのカギ

- 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- その月の一番最初の日
- 寒い日に吐くと白く見えることも
- 授業中は慎んでください
- ワカメの根元に近い部分
- 予報によると来週は寒いらしい
- 建物が立っていない宅地
- の細かい滑らかな肌
- 年越しに付きものの麺類
- チン!と鳴らすと人が来ます
- 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

→ ヨコのカギ

- サンタがプレゼントを入れます
- パパー、ママー、どこー？
- 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 大好きな歌手の——を見に行った
- レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 除夜の鐘を打つところもあります
- 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- サハラ、タクラマカンといえ
- 刃物で紙を加工して描きます
- 冬の京都市は——冷えるといわれます



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



〒939-1732

J A 福光組合員課
クイズ係 行
南砺市荒木五三八

①答え
【ファースト11月号】
○○○○○

②テーマ
「初詣」
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・
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

山のおばあちゃん (西太美)

吉江しゃっぽ花さん (吉 江)

みいちゃん (山 田)

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



「カラスウリ」

編集後記

寒くなりましたね。風邪などにご注意ください。

(H.K)

11月の主な行事予定

2日	第9回部長会議
4～6日	電器&ファッションふれあいまつり
6日	行政庁常例検査
7日	第4回ALM委員会
9～10日	メンタル・コンプラ全職員研修
13～16日	みのり監査法人監査
20日	第3回債権管理委員会 第9回経営検討会議
21日	業務研究会発表会
22日	第9回監事会 第9回定例理事会
24日	地区代表者会議
27～28日	メンタル・コンプラ全職員研修
29日	行政庁常例検査ヒアリング

私たちの姿 9月末

組合員(法人・団体含)	正3,751人 准1,701人
みなさんからの貯金高	673億3,035万円
みなさんへの貸出金	53億 559万円
長期共済新契約高	46億 680万円
長期共済保有高	1,280億6,888万円
販売品販売高	5億6,296万円
購入品取扱高	17億1,164万円
みなさんからの出資金	9億7,479万円
固定資産	75億9,304万円
減価償却費(-)	55億1,942万円

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5年11月1日(水)～令和6年2月29日(木)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		R5年12月1日～R6年2月29日	
う米蔵 TEL 52-7171 FAX 52-7172	平日	8:30 - 18:30	平日	8:30 - 18:30
	土日祝		土日祝	8:30 - 17:00
アグリ配送センター TEL 52-8530 FAX 52-8531	平日	8:30 - 17:00		
	土日祝	休業(※う米蔵にて対応いたします)		
農業機械課 TEL 52-6616 FAX 52-6618	平日	8:30 - 17:00	平日	8:30 - 17:00
	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：11月19日(日) ※毎月第3日曜日開催!

時間：午前9時～12時

場所：金融本店

次回開催は 12月17日(日) お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎ 52-1331

