



南天

2023

12

No.690



にんじんの収穫

JAふくみつ
ファースト

年末年始の営業のご案内
第39回農協長杯
ゲートボール大会
青年部だより(広瀬)
女性部だより(北山田)

年末年始の店舗営業時間のご案内

	23日 土	24日 日	25日 月	26日 火	27日 水	28日 木	29日 金	30日 土	31日 日	1日 月	2日 火	3日 水	4日 木	5日 金
金融・共済本店	休	休	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	休	休	休	休	休	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00
総合受付(1F)	休 ※	休 ※	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	休 ※	休 ※	休	休 ※	休 ※	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00
生活課	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
本 所	休 ※	休 ※	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休 ※	休 ※	休	休 ※	休 ※	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
自動車課	8:30 ～ 17:30	休 ※	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	休	休	休 ※	休 ※	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30
セルフSS	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 21:00	7:00 ～ 20:00	休	8:00 ～ 19:00	8:00 ～ 19:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00
セルフSS整備場	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	休	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00
営農部	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
アグリ配送センター	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
う米蔵	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30
農機機械課	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
デイサービス 日向ぼっこ	8:30 ～ 17:30	休	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30
簡易郵便局 (東太美・南蟹谷)	休	休	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	休	休	休	休	休	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00
サンキュー 福光フレッサ店	9:00 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:00 ～ 20:30	9:00 ～ 20:30	9:00 ～ 20:00	休	9:00 ～ 19:00	9:00 ～ 19:00	9:30 ～ 20:00	9:30 ～ 20:00

休※…当番の職員が対応します。

ATMの営業時間

	23日 土	24日 日	25日 月	26日 火	27日 水	28日 木	29日 金	30日 土	31日 日	1日 月	2日 火	3日 水	4日 木	5日 金
南砺市役所	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00
う米蔵	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00
JA福光セルフSS	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	休	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 20:00	8:00 ～ 20:00
サンキュー 福光フレッサ店	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 20:00	8:45 ～ 20:00	8:45 ～ 20:00	8:45 ～ 20:00	8:45 ～ 20:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 20:00	8:45 ～ 20:00
福光中央会館	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	休	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00
福光地区センター	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00



あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

菜園の土壌管理 野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

【連作と輪作】 同じ土地に同じ野菜を連続して作ると連作といいますが、しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります（表1）。同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け（輪作）をしましょう。

【野菜の適性酸度】 雨が多い日本はカルシウム（石灰）やマグネシウム（苦土）が流れやすく、酸性土になりがち

です。野菜の生育に適した弱酸性（pH6・0～6・5）とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となり、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度（pH）に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH5・0～5・5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます（表2）。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

図1 土壌診断キット

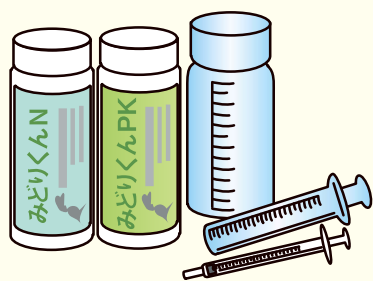


表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜		カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ
休載年数（目安）	1、2年	キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3、4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
	5、6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
	7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野暁「作物の連作障害」（農文協、1985年）より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜（例）

種 類	酸性への適応性	pH（目安）
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0～5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5～6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5～6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0～7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語事典」（農文協、1998）などより作成

【酸性土壌の矯正】 土の酸度を調べる診断キット（図1）や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量要素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり

150～200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

園芸研究家 ● 成松次郎



私たち広瀬支部は、
「未来へ伝えよう農業魂」をモットーに
日々営農活動や地域活動に励んでいます。



鳥獣害被害を考え
ポップコーン用の
爆裂種を播種



交流センター主催の
サツマイモ定植



今後も地域活動や新しい作物への挑戦するとともに、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。

女性部 だより

北山田支部 活動報告



今年度女性部員会員は32名。
賑やかで毎回楽しく活動しています。
今回は活動の一部を紹介したいと思います。



6月には前回も大好評だった千華園の石村先生に
お越しいただき、お花の寄せ植えを行いました。

お花の知識をととても分かりやすく教えてください、
お話し上手の石村先生との時間は、
あっという間!! 色々なお花とカラフルな鉢に
癒され、とても楽しく寄せ植えができました。



9月には家の光大会に展示する作品
LEDライト作りをしました。



はさみで和紙を切り、下絵に貼っていくシンプルな工程です
が、あまりにも細かい作業に手を焼き、いつもは賑やかな皆
さんも、無言で全集中!仕上がったライトにあかりを灯した時
は、ニッコリ笑顔が見られました。



第39回福光農協長杯 ゲートボール大会開催



10月20日（金）、南砺市福光屋内グラウンドにおいて第39回農協長杯ゲートボール大会が開催されました。

開会式では、前回（令和四年）の優勝、準優勝、三位のチームから優勝杯等が返還され、参加各チームは栄えある優勝杯を手にするべく気合を入れて競技に臨んでいました。

今年度は各地区より農協役職員も含む6チーム、49名の選手に参加いただき、試合は変則リーグ戦により激戦が繰り広げられました。競技終了後の表彰式で、幅田組合長より優勝、準優勝、三位のチームにトロフィと賞品が授与されました。



優勝

広瀬舘チームのみなさん



準優勝

東太美チームのみなさん



三位

吉江チームのみなさん



敢闘賞

イオックスチームのみなさん



敬老賞

岩本 芳昭さん
嶋 昭夫さん



にんじん共同選別施設スタート

11月6日から施設稼働開始。今年の出来は、品質も良く収量もまずまずと思われ、生産者から期待が高まっています。にんじんに含まれるビタミンには、免疫力をアップさせ、外部からのウイルス侵入を防ぐ働きがあります。今の時期にはぴったりと思われしますのでたくさん食べて下さい。なお選別作業にはインターンシップの高校2年生の応援も頂きました。



にんじんペーストをどうぞ

11月10日、福光中学校の学校給食ににんじんペーストを使ったキャロットケーキ提供されました。変形したにんじんをペーストにして、市内の小中学校など16校に計60kgを寄贈しました。福光中学3年1組の生徒らは口々に「食べやすくおいしい」と感想を述べ、一緒に会食した幅田組合長は「にんじんはビタミンが豊富で風邪の予防対策にもなるのでいっぱい食べて元気に過ごして欲しい」とあいさつしました。

電器&ファッションまつり

11月4日(土)～6日(月)、福光中央会館にて電器&ファッションふれあいまつりを開催しました。省エネ家電を中心に呉服・衣料コーナーにご来場頂きたいへんありがとうございました。



実需者(プレナス・神明)との面談

11月8日(水) 営農部に、持ち帰り弁当「ほっともっと」、定食レストラン「やよい軒」など直営店939店舗を全国展開されているプレナスが来組されました。プレナスは、今年の米の品質や収量状況を確認し、幅田組合長は、特に高温障害にて品質が心配された中で、一部品質が低下したものもありましたが、全体としてはまずまずの状況であったと報告しました。来年度以降も引き続き取引の継続をお願いするとともに、より良い品質の米を生産することの申し合わせを行いました。

キャンペーン期間:令和6年3月末日まで

※写真はイメージです

お風呂

参考工事費580,000円(税込)

解体、ユニットバス処分、配管、電気、換気扇、木工事、ユニットバス組立 含む

TOTO
サザナ

5台
限定

魔法Uん浴槽
(JIS高断熱浴槽準拠)

お掃除
ラクラク

Point
お掃除ラクラク
ほっカラリ床

メーカー希望価格1,272,370円(税込)

440,000円

工事費別途

Takara standard
RELAXIA P

5台
限定

Point
ホーロー壁
パネル

Point
耐震フレーム
架台

Point
極厚の保存材で
冬場でもしっかり
あたたかさを
キープ

539,000円

工事費別途

洗面化粧台

参考工事費66,000円(税込)

洗面取外し処分、配管、電気、洗面取付 含む

TOTO Vシリーズ
750mm

5台
限定

Point
収納力がUP
「奥ひろ収納」

Point
泡や髪が
スिसイ流れる
「すべり台ボウル」

メーカー希望価格234,465円(税込)

82,000円

工事費別途

Takara standard
エリシオ
750mm

5台
限定

ボウル一体型
カウンター

Point
小引き出し付き
キャビネット
&ホーロー底板

Point
継ぎ目がないから
お手入れ簡単

137,500円

工事費別途

最寄りのJA窓口またはJAホームまでご連絡ください!

JA福光

資材物流課
0763-52-8530



お待ちして
おります!

Instagram



JAホーム

くみあい建設株式会社

☎ 0766-55-3520

〒939-0305 富山県射水市越中 65番地7

JAホーム

<https://www.ja-home.com/>

みんなの広場

我が家のホープ

結太くん
彩椰ちゃん
広瀬 館 お父さん 雅 さん
お母さん 絵里 さん

結太は元気いっぱいの小学4年生です。普段はやんちゃなところが目立ちますが、本当は相手のことを思いやれるお兄ちゃんです。妹が困っているときなど優しく声をかけてあげています。

スポーツではサッカーを頑張っています。家でパス練習のため壁へボールを蹴ったり、友達とも一緒に練習したりしています。

彩椰は頑張り屋さんの小学1年生です。先日の学習発表会では、毎日の練習のおかげで、お友達のセリフまで全て完璧に覚えていてびっくりしました。本番でも頑張っている姿が印象的でした。

スポーツでは今年から始めた水泳を頑張っています。進級試験で合格できるよう、毎週練習しています。

家ではケンカもしますが、二人が仲良くしている姿を見てると、とても微笑ましいです。

これからも元気にのびのびと成長してほしいです。



ペット君の部屋

飼い主：湯浅 麻未
住 所：広瀬館
愛 称：まめ太 ♂3ヶ月
種 類：豆柴

わが家に来て早1ヶ月。
大きな病気もなく、すくすく成長中。
やんちゃで、さみしがりのわが家のアイドル。
毎日のいやしになっています。



福光俳句会十月投句

名を知らぬ草も利尻の大きな花野
土手の葛高し川波些も見ず
一村のねむるダム湖に秋をしむ
温め酒迷ひも少し遠のきぬ
木犀の香寝間まで忍び来る
実南天緑と赤としだれてる
母の歌聞こゆるやふな野菊晴
移住者を迎へ芒野煌めけり
実石榴や無骨な割れ目なほ甘し
刈田の香亡兄とのノック日暮れまで

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

北山田短歌会十一月詠草

秋らしくなった玄關飾らむと
万年青鉢置く丹念に拭き
並々とあふるる湯舟のありがたし
浸りて思ふ幸せの時よ
だんだんと級友減りて時折に
あの人この人とそれぞれ想ふ
病室の五階より見ゆる稜線は
弥勒菩薩の美はしき寝姿
ようやくに炎暑去りゆきひんやりと
朝の空気が沁みてはつらつ

山田美知子
直海 桂子
井口とし子
山田 鈴子
西井可祝子

JAカードをお申込み
いただいたお客さまに

くよりぞう



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/ℓ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&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!

※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
お問合せ先

<https://www.jabank.org/benri/jacard/>
貯金為替課 電話番号 0763-52-1331

女性部&家の光大会

楽しもう

学ぼう

つながろう

10月21日（土）にJA福光女性部&家の光大会を開催しました。女性部活動実績発表、記念講演を聞き、地域のつながりの大切さや福光の良さが再発見できました。女性部員によるワークショップも行われ大変にぎわいました。またフードドライブにも取り組みました。



SDGsの取り組み

身近なことでもSDGs!!として「未来のために女性部員みんなができる取り組み」を書いたものを掲示しました。

なにげなくしている行動が、SDGsに繋がっています！



フードドライブの取り組み

今回で5回目となるフードドライブでは、乾物やお菓子などの食品、約15kgが集まりました。南砺市社会福祉協議会へ提供しました。ご協力いただきありがとうございました！



部員さんが先生になって作られた作品や、家の光記事を活用した作品などが展示されました。



サークル・グループ活動発表

8グループ63名が活動中



活動日や活動内容を紹介いただきました。

11 住み続けられる
まちづくりを



17 パートナシップで
目標を達成しよう



記念講演

「移住したからこそ出来たことTOP5」
篠島ゆき野 氏



女性部活動発表・記念講演

女性部活動実績発表

「地域に母ちゃんの力を!」
西太美支部 山本陽子 氏



各支部・集落 活動・作品展示



- 簡単箱作り
- ドットペンイラスト
- ペットボトルで作る
カラーランタン
- ハートのバッグ
- 的あてゲーム
- 輪投げ

12 つくる責任
つかう責任



エコープ
マーク品を
ゲット★できる
チャレンジコーナー



ワークショップコーナー

お目当てのマーク品を
狙い撃ち♪的あてゲーム



紙二枚を組み合わせる
ハートのバッグと
不要紙を使った簡単箱作り

大盛り上がりのチャレンジコーナー

令和5年度

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

J A福光管内の児童が、夏休みの宿題としてポスターと作文に取り組みました。今年は作文の部で富山県の表彰を頂きました。おめでとうございます。また図画の作品を学校別に紹介させていただきます。来年もみなさまの応募を楽しみにしています。

富山県 優秀賞

作文の部

日本の稲作が抱える問題とこれから

南砺市立福光中学校2年 江尻朱花

「いただきます。」私は合掌をした後、お米から食べ始める。なぜならお米が大好きで、早く美味しさを感じたいからと、感謝を伝えたいからだ。

小学校の時、社会の授業で日本の稲作が抱える問題について考える授業があった。そこで私は衝撃的な事実を知った。それは、米の消費量が減少していたり、米作り農家さんが減少していたり、後継者不足で悩まされていることを知ったからだ。私は、このことに危機感をもち調べることにした。

まず、米作り農家さんが減少し続けていることだ。2015年には、就業人口が約175万人だったが、2021年には約130万人にまで減少している。この背景には、米の消費量減少と生産技術向上の二つが重なり、需要と供給のバランスが崩れたことで発生した米余り現象があると考えられる。米余り現象とは、日本の人口減少や食文化の多様化により発生した現象のことだ、この問

題を解決するために日本政府は米の生産調整を掲げた。

生産調整を掲げ行なう中で、さらなる問題が発生した。まず、政府が行った減反政策による影響だ。減反政策とは、米の過剰生産を抑え国が生産量を調整するという政策で、約50年間行われたものだ。生産調整のため、米の耕作面積は大幅に減少し、生産量も減少したため、目標であった米の生産量と消費量のバランスは、政策開始以前よりも改善された。

しかし、2018年に政策が廃止されたことにより、近年米余り現象は加速し、それに伴い米の値段も不安定になってしまっている。また、違う作物を植えた耕作地に米を育てられる状態に戻すには、労力と時間がかかる。その影響で米作り農家が耕作地を放棄してしまう事態になった。

さらに、日本の米作り農家の高齢化と農業就業人口減少が発生している。現在、日本の米作り農家の平均年齢は約80

歳、農業就業人口は約170万人。そのうち約8割が60歳以上を占めている。新規就農者数も約5万人にまで減少してしまっている。米作り農家さんの減少が続くと、後継者不足により耕作放棄地が増加し、景観の悪化や食料自給率の低下につながると考えられる。

私は、日本の米が抱える問題を調べうちに、大好きな米を毎日好きなだけ食べることが難しくなってしまうのではないかと不安を抱いた。そこで、問題の解決策を調べ、自分にもできることを探すことにした。

まず、米作り農家の人口減少や高齢化対策として、新規就農者育成総合対策という取り組みがある。この取り組みは、新しく農業を始めようとしている人に、就農後から三年間、資金の交付や機械などの導入をサポートする取り組みだ。これにより、新規就農者が増加するのではないかと期待されている。

次に、農業のスマート化だ。

ロボットや技術とICTを活用し、労力や時間の削減かつ、高品質な生産をするというものだ。ドローンやロボットを活用することで、米を作る際の労力の省力化を図ることができる。また、AIを有効に活用することで、膨大なデータの管理が容易になる。

このように、現在日本の米は数多くの課題を抱え、様々な解決策が編みだされている。しかし、解決策を編み出したからといって、うまく解決するとは限らない。だからこそ、日本に住む私たちがこの数多くある問題を知り、解決のために行動を起こすことが必要であると私は思う。毎日お米を食べている一人一人が、この問題に対して自分にできることは何か。今まで目を向けてこなかったことに目を向けてみてほしい。そして、日本の米を大好きで食べていくこと。これが、私たちにできる一番身近で大切なことだと私は思う。

図画の部



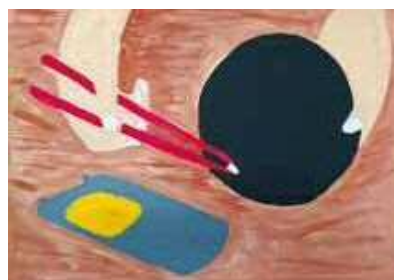
待ちきれない たきたてごはん

福光東部小学校 1年 戸田 なつみ



どれからたべようかな

福光中部小学校 1年 三好 煌己



さいごまでたべよう

福光南部小学校 2年 山田 理乃



おにぎり山ヤッホー

福光東部小学校 4年 南部 直



チームの仲間と おいしいごはん

福光中部小学校 4年 境 泰佑



たくさんご飯を 食べているぼく

福光南部小学校 4年 山本 昊



おにぎりを つくっているわたし

福光東部小学校 5年 井口 紗綺



新米おにぎり楽しみだな

福光中部小学校 5年 敷浪 怜司



パワーMAXおにぎり

福光中部小学校 6年 織田 奈津穂



各小学校から
作文8点、図画43点の応募を
いただきました。
ありがとうございました。

令和5年度 JA共済 全国小・中学生書道富山県コンクール JA福光の部

JA福光管内の児童生徒が夏休みの宿題として取り組んだ作品を公募し、小中学校合わせて108作品が出品されました。今回の入賞作品は、手本をよく見て丁寧に書かれた作品が多くみられました。筆はこびやスピードの強弱も意識してみると、もっと味わい深い作品になります。来年度もみなさんの応募を楽しみに待っています。

最優秀賞

東部小学校一年 富田紗雪
ゆかり

東部小学校二年 富田悠奈
あおば

東部小学校三年 山田羽彩
こよびろ

東部小学校四年 村田明日加
陽光

東部小学校五年 主山礼羅
る広夢が

東部小学校六年 土居菊次郎
の尊敬

吉江中学校 栗山璃音
真摯な態度

中学生の部



優秀賞

東部小学校一年 坂下陽玲
うめ

東部小学校二年 村田小夜
めつば

東部小学校三年 神田愛莉
こよびろ

南部小学校四年 山田絢乃
陽光

入賞されたみなさん
おめでとうございます!



東部小学校五年 船藤結加
る広夢が

南部小学校六年 奥野愛瑞美
の尊敬

福光中学校 湯浅茉捺
精神拓

中学生の部

なお出品数の関係上、半紙の部・条幅の部は同時審査としております。また、中学生は各学年ではなく、「中学生の部」として審査しました。



おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

乾燥肌にお薦めの食べ物

冬になると乾燥肌の悩みを抱える方も多いのではないだろうか。冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、肌も乾燥しやすくなります。スキンケアに力を入れていても肌の乾燥が気になる方は、体の内側からのケアがお勧めです。今回は、乾燥肌の改善効果が期待できる食べ物を三つご紹介します。

■ ひじき

ひじきに含まれるセラミドは、乾燥肌対策には欠かせない保湿成分です。セラミドには、皮膚を外部の刺激から守り、肌表面の角質層の水分を保つ働きがあります。定番の煮物も良いですし、水で戻したひじきを豆腐ハンバーグに入れてもおいしく食べられます。



■ 大豆製品

納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食べ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シチューを作る際に牛乳の代わりに豆乳を活用するのもお勧めです。

■ 手羽先

手羽先や鶏肉の皮、骨の周りに多く含まれるコラーゲンには、肌の張りや弾力を高める働きがあります。コラーゲンは、消化の過程で一度分解され、再合成されます。再合成をサポートする栄養素、ビタミンCと一緒に取るとより美肌効果が期待できるでしょう。トースターで焼いた手羽先にレモン汁をかけると、手軽にビタミンCも一緒に取れるのでお勧めです。

体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

厚生連だより

薬の飲み合わせに注意を

厚生連滑川病院 薬剤部長
岡田 祐二

薬と薬の飲み合わせによって十分な薬の効果が得られなかったり、逆に副作用や有害な作用が強くなることがあります。原因の約5割は代謝によるもので、薬の多くは肝臓の酵素によって作用が無くなりますが、例えばA薬がある酵素を誘導してしまいB薬の代謝を速めてしまうことでB薬の効き目をなくしてしまったり、C薬がある酵素を阻害することでD薬の代謝を遅らせてしまいD薬の効き目や副作用が強くなってしまったりと、酵素により様々な変化をもたらします。

次に多い原因は、同じもしくは反対の作用をもつ薬を同時に服用したときに、増強もしくは減弱されることです。同じ作用を持つ薬を別々の医師から処方される場合があるので、服用している薬を伝えておくことが大切です。

他の原因では吸収によるものがあり、例えば胃の中のpH値を変化させることで別の薬の効果に影響をもたらすものや、金属イオンを持つ薬が別の薬とくっついてしまい腸などからの吸収が妨げられるため服用時間をあけなければならないものもあります。分布や排泄などが原因のものもあります。

以上、ここまでは薬と薬についてでしたが、薬と食の

飲み合わせに注意するものも多くあり、ひとつの食品などを多く摂取する場合は影響も大きくなります。サプリメントを定期的に摂取される場合も注意が必要です。また、ひとつの薬同士では飲み合わせにあまり問題がない場合でも、多くの薬を服用している場合は影響が出ていることもありますので、医師または薬剤師にご相談下さい。



第8回定例理事会(10月27日)で協議・決定された事項

附議事項

第1号議案 役員賠償責任保険加入について
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. 9月末取扱高・事業の実施状況について
4. 令和5年度JA共済コンプライアンス点検結果について
5. 令和5年産米集荷状況について
6. その他



消防署からのお知らせ

転倒による怪我に注意!!

これから徐々に気温が下がり、路面が凍結する季節になります。路面の凍結によって転倒の可能性が高くなり、怪我につながる危険があります。また、五〇歳以上の方々の転倒による怪我が多いという統計が出ています。転倒による怪我を未然に防ぐためにも、ポイントをおさえておきましょう。

●転倒で多い負傷部位

- ◎肩・・・転んだ時に肩を直接ぶつける、肘や手をついた時。
- ◎背骨・・・尻もちをついた時。
- ◎手首・・・転んで手をついた時。
- ◎太ももの付け根・・・尻もちをついた時。
- ◎頭部・・・手を出せずに転倒した時。

●転倒を未然に防ぐ方法

- ・ゴムの長靴、滑りにくい靴を履いて歩きましょう。
- ・歩幅を小さくし足裏全体で歩き、ゆっくりと急がずに行動をしましょう。
- ・事前に天気予報を見て、路面が凍結するかの情報をチェックしておきましょう。
- ・凍結しやすい場所に凍結防止機能付きのマットを敷きましょう。(玄関、段差のある場所)
- ・ポケットに手を入れる、両手に荷物を持っていると、反射的に身体を守る事ができないので、両手を塞がないなど工夫をしましょう。
- ・屋内でも、つまづく原因となるモノを置かないようにしましょう。
- ・敷居や段差などにスロープをつけましょう。
- ・年齢を重ねることで下半身の筋力が低下し、転倒のリスクが高まります。
- ・日頃から、無理のない程度に体を動かしましょう。
- (例) ジョギング、柔軟体操、スポーツ等

◎転倒で大きな怪我に繋がりが、寝たきりの生活になってしまっ
可能性もあります。十分に注意をしましょう。



お便り紹介

テーマ
□自家菜園
■フリーテーマ

■義母は、畑を楽しみに、いろんな野菜を作って知り合いの方におすそ分けをしています。もらった方は、「いらないから」と言っている、何かしらお返しされ、まるで「わらしべ長者」のようで申し訳ないです。
石黒 K・K 女性

■年金暮らしだから、畑仕事をしながら自給自足の生活をしています。「国産国消」はもっともだと思う。
吉江 卓ちゃん 男性

■我が家の方針は苗は「接木」を購入⇒病気に負けないように。肥料は基本的にはやらない⇒スーパーで買った方が安くならない様に。
石黒 A・F 男性

■今年は異常気象で降水量が少なく苦労してホースで畑に水を引いた。例年より収量は少なかったがどうにか里芋を掘上げた。来年はどんな気候になるだろうか…？
西太美 水口 女性

■大根や白菜に虫がついて困っていたら、モミがらくんたんをまわりにかけると虫が来なくなります。甘柿の事で先代が植えて下さった柿は、最近沢山なりますが、熊さんとの競争かと思って

います。熊被害に会わない様に祈っています。
西太美 さざん花 女性

■今年は猛暑日が続いて少しばかりの夏野菜もいつもより成りが悪かったり、ヘンな型が付いたりした年でした。来年はどんな夏なのかな？
吉江 T・K 女性

■今年は、ししとうとピーマンがたくさん獲れました。
広瀬館 PONちゃん 女性

□暑い夏もやっと涼しくなりコタツがほしい季節になりました。身体がついていくのも大変ですが気持ちを楽しく心がけていきたいですね。 山田 モモ 女性

クロスワードパズルに挑戦！

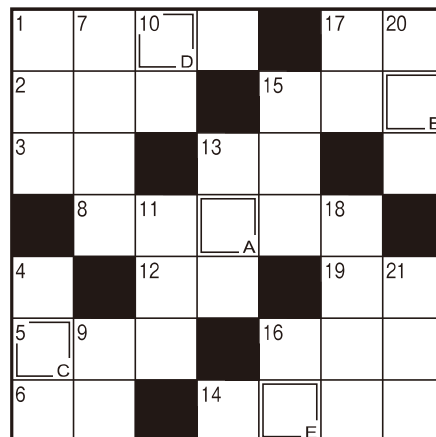
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

↓ タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやポンカン生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあけて行きます
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ーや硯(すずり)を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ーの計は元日にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。ーカメラ

→ ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前にーブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧というご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からによさき
- 13 農地ー、道路交通ー
- 14 DNAが含まれる体の設計図。ー操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、ー、資源ごみに分別した
- 17 彼女はーを言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」



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2月号で発表します。
(粗品は当選者へ直接郵送します。)

12月31日
必着

〒939-1732
JA福光組合員課
クイズ係 行
南砺市荒木五三三八

- ①答え
【ファースト12月号】
〇〇〇〇〇
- ②テーマ
「令和6年の抱負」
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

T・Fさん (石黒)
M子さん (東太美)
ナントの水ちゃん (北山田)

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。

10月号の解答



「フユジタク」

編集後記

いよいよ師走を迎え、一段と寒くなりましたね。コロナやインフル、エンゲ、風邪などで体調をくずさない様に。何かと気忙しいと思いますが、交通事故や火災などには気を付けましょう。今年一年「ファースト」をご愛読いただきありがとうございました。また、編集に際してご協力いただいた方々に感謝申し上げます。令和6年もよろしく願っています。なおファーストに載せて欲しい記事や企画があればJA福光管理室にご相談ください。「おたより」お待ちしております。みなさま良いお年を！ (H.K)

12月の主な行事予定

1日	第40回交通安全防犯大会 中央会館防災避難訓練
4日	協活正副幹事長会議
5日	第10回部長会議
7日	第4回コンプライアンス委員会
11日	行政庁常例検査講評
11～12日	メンタルヘルス・コンプライアンス全職員研修会
13日	協活・役員専門正副合同会議
14日	第10回経営検討会議
15日	令和6年度採用職員試験
19日	第10回監事会 第10回定例理事会
20日	第2回賞罰委員会
21日	協活運営審議委員会全体会議

私たちの姿 10月末

組合員(法人・団体含)	正3,753人 准1,700人
みなさんからの貯金高	676億 588万円
みなさんへの貸出金	51億6,832万円
長期共済新契約高	48億1,286万円
長期共済保有高	1,276億8,550万円
販売品販売高	11億6,772万円
購入品取扱高	19億1,942万円
みなさんからの出資金	9億7,479万円
固定資産	75億9,302万円
減価償却費(-)	55億3,290万円

休日ローン相談会

お気軽にご相談下さい!!

日時：1月21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 2月18日(日)

お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎ 52-1331



北陸三県統一

年末の交通安全県民運動

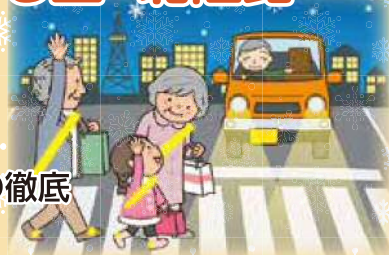
令和5年12月11日(月)～20日(水)

スローガン ゆっくり走ろう 雪のふる里 北陸路

運動
重点

- ① 高齢者の交通事故防止(北陸三県統一重点)
- ② 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ③ 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- ④ 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

—— 南砺市交通安全協会 ——



組合員資格確認のお願い

時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素より格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、組合員の皆様の組合員資格に変動が生じた場合は、定款に定めるところにより、書面にて当組合宛にその旨をご連絡頂くこととなっております。組合員資格の変動があった場合は、お手数ですが当組合窓口までお申し出ください。

組合員資格の変動は、組合員資格を喪失した場合、正組合員から准組合員になった場合または准組合員から正組合員に資格が変動した場合などが該当します。

何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。