



令和6年度 JA女性部本部役員

2024

4

No.694



JAふくみつ

ファースト

地区担当者のご案内  
人事異動のご案内  
青年部だより(太美山)  
女性部だより(南蟹谷)

# 令和6年度 地区担当者のご案内

今年度の定期人事異動(4月1日付)により、地区センター、金融、共済、営農等の担当者が下記の通りとなりました。  
総合地区センターまたは金融共済部・営農部・生活課(下記の電話番号)へお電話いただければ、担当者がお伺いし、皆様のご相談を受け承ります。お気軽にご相談下さい、お待ちしております。

	総合的なご相談 地区センター長 (Tel.52-1325)	金融・共済のご相談 金融共済部 渉外課 (Tel.52-1331・1332)	営農指導員 営農部 営農指導課 (Tel.52-4153)	農業機械整備 営農部 農業機械課 (Tel.52-6616)	青年部事務局 本部:営農部 (Tel.52-4153)	女性部事務局 本部:生活課 (Tel.52-2841) 支部:地区センター
中部エリア	<b>石 黒</b> いしさき まさる 石崎 賢	あらい ちさ 新井 知沙	かじもと りょう 鍛冶本 亮	ひがしやま しょうた 東山 翔太	ゆあさ だいすけ 湯浅 大輔	あらい ちさ 新井 知沙
	<b>広 瀬</b> やまざき たくろう 山崎 拓朗	こせん ゆま 古仙 佑茉	なかむら あきひろ 中村 晃大	みやもり まさし 宮森 征史	なかむら あきひろ 中村 晃大	なかだ えりか 中田 絵梨花
	<b>南蟹谷</b> やまもと ひでなり 山本 秀誠	のぎき つばさ 能崎 翼 よしだ つよし 吉田 剛之	なかむら あきひろ 中村 晃大	はすかわ たかひろ 蓮川 貴博	のぎき つばさ 能崎 翼	かわむら ゆうこ 川村 優子
	<b>福 光</b> はやし たかひろ 林 貴宏	よしだ つよし 吉田 剛之	かじもと りょう 鍛冶本 亮	ひがしやま しょうた 東山 翔太	たけだ よしふみ 武田 芳文	いしさき りか 石崎 里果
南部エリア	<b>広瀬館</b> すずき とよのぶ 鈴木 豊伸	のぎき つばさ 能崎 翼	とみた まなつ 富田 希夏	かとう せい太 加藤 正泰	やまざき なおと 山崎 直人	なかがわ ひろこ 中川 宏子
	<b>西太美</b> おおしまだに ひとし 大島谷 仁	ながせ まさき 長瀬 雅咲	くぼ たいち 久保 太一	かわべ はるひろ 川辺 治博	よしだ たかひろ 吉田 貴洸	はやかわ あや 早川 文
	<b>太美山</b> なかむら まさき 中村 昌希	たけだ ひろみ 竹田 洋美	とみた まなつ 富田 希夏	はすかわ たかひろ 蓮川 貴博	かわばた たかひろ 川端 崇弘	うえさか まい 上坂 舞
	<b>東太美</b> たけだ むねひろ 竹田 宗博	かたやま あやせ 片山 絢生	かとう たつき 加藤 樹	やまだ ひでお 山田 英雄	やまだ ひでお 山田 英雄	はった めぐみ 八田 恵美
東部エリア	<b>吉 江</b> みぞぐち としひろ 溝口 利弘	おまた ゆういち 小俣 雄一 にしかわ なおこ 西川 奈緒子	かたぎし たくみ 片岸 巧	たばた しんご 田畠 慎吾	かたぎし たくみ 片岸 巧	とくのう まき 得能 万希
	<b>北山田</b> よしお たかし 吉尾 貴志	たけだ ゆうき 武田 侑樹	たかた ゆうき 高田 祐貴	ひがしやま しょうた 東山 翔太	たけだ ゆうき 武田 侑樹	みなみ ゆか 南 結佳
	<b>山 田</b> たかまつ まさき 高松 正樹	のほら じゅんこ 野原 淳子	にしむら けいじ 西村 圭史	みやもり まさし 宮森 征史	さかた まさゆき 坂田 雅之	さいだ せいこ 齋田 聖子

# 令和6年度 生産組合長の皆さん お世話になります!

(敬称略)

地区	代表	生産組合名	氏名	地区	代表	生産組合名	氏名	地区	代表	生産組合名	氏名
石黒		川合田	池田 豊	太美山	◎	太美第1	今林 英治	北山田	○	神 成	柴田 勇
	○	定竜寺	山下 吉生			太美第2	松本 拓隼			久 戸	荒井 知樹
		法林寺1	寺田 吉幸			吉見第1	澤田 泰宜			在 房	川嶋 信彦
		法林寺2	江川 勝			吉見第2	松本 彰広			安 丸	中澤 勇
		中ノ江	石崎 寛之			綱 掛	山崎 邦雄			中 筋	井口喜代志
		八 幡	中川 一郎		○	立野脇	山田 吉春			上 村	溝口 浩
		松 木	東田 隆夫			道場原	森田 家一			出 村	吉本 秀三
		和 泉	田中 清志			七 曲	岩滝 義雄			山田新	岩村 晃
		西勝寺	石坂 誠			樋瀬戸	六平 勝			赤 坂	長澤 篤史
		◎	岩木1		棚田 茂		下 野		前山 裕二	◎	縄 蔵
広瀬		坂 本	本田 修悦	東太美	○	上 野	伊藤 正幸		出 村	田居 優生	
		開 発	鈴木 久之			経 塚	木戸 浩盛		天 池	藤井 裕也	
		天 神	湯浅 正明			立 野	山道 研一		吉江野	中澤 誠	
		竹 内	宮森 征史		◎	殿	天池 浩	○	西 島	西村 彰	
	◎	小 山	石本 裕			大 西	幅田 美和		中 筋	荒井 継治	
	○	山 本	笠田 篤郎			土 生	鶴野 真浩		東 島	坂井 敏之	
広瀬館	◎	祖谷1	松井 正典			立野新	伏木 進		北 島	竹田 健一	
		祖谷2	本田 貴裕			立 美	塩谷 光夫		団子林	水口 明	
		小坂第一	湯浅 淳			北部市野沢	山根 秀元		大 塚	竹田 陽一	
	○	小坂第二	久保 健一			南部市野沢	高橋 政則		梅 野	岩本 泰造	
		小坂第三	久保 雅伸	吉江		高宮1	窪田 道則	南蟹谷		砂子谷	河淵 力
		小坂第四	常本 明			高宮2	稲村 武彦		◎	高 窪	山岸 弘和
		館 1	上口 誠			小 林	窪田 和弥			人 母	干田 勉
		館 2	才田 勝		○	荒木1	竹澤 一秀			土 山	前寺 功進
	才川七一区	川辺 保			荒木2	西村 克徳			能 美	谷浦 良一	
	才川七二区	長谷川博和			下 野	沢田由紀夫			小 又	中村 大祐	
◎	才川七三区	村田 朋一	◎		田中1	宮東 俊一	○		湯 谷	井上 俊一	
	才川七四区	北吉 宜嗣			田中2	中川 賢一	◎		蔵 原	山本 直人	
西太美	○	広 谷	中屋 登		一日市	館田 昭一	福光	◎		出村 孝志	
		香城寺	本多 則人		吉江中	船藤 統嗣			1 班	川合 茂	
		糸谷新	松永 稔		角 田	木下 栄俊			2 班	小俣須美子	
		小二又	早川 善治		遊部1	太田 佳史		○	3 班	武田 文夫	
		野 地	七山 聡		遊部2	寿崎 賢			4 班	岩城 春雄	
		小院瀬見	水口登洋治		宗 守	水口 浩徳			5 班	定村 孝	
		嫁兼第1	東 不二男		鍛 治	片田 実			6 班	谷川幸志宗	
		嫁兼第2	影近 芳信	北山田		徳 成		市吉 正知		7 班	本居 文夫
		嫁兼第3	影近 一誠			利波河		山田 勉	○	8 班	大家 勝正
		嫁兼第4	東 元旦			東 殿		畑 純一		9 班	石野 哲次
	嫁兼第5	東 祐気	◎		高 畠	森 宏昭		10班	片山 彰広		

代表欄：◎ = 協議会長、○ = 副協議会長

## 年金セミナーを開催

2月4日、福光中央会館にて年金セミナーが開催されました。このセミナーは、年金の受給、請求だけでなく定年後の雇用保険・医療保険についても知識を深めて頂く事を目的としております。

社会保険労務士の宮本敦子さんを講師に迎え、雇用保険・年金の基礎知識、働き方によってどのようになるのかを事例を交えながら説明いただきました。

JAでは、毎年1回年金セミナーを、定期的に個別の年金相談会を開催しております。



## 2024 春一番 自動車展示会開催

3月9日～10日に自動車燃料センター広場において自動車展示会を開催しました。最新モデルのハイブリッドカーからお買い得な中古の軽トラックまでを展示販売させていただきました。ご来店誠にありがとうございました。

農協では、JA自動車共済加入で車検セット割引やマイカー倶楽部の特典をご用意してみなさまのご来店をお待ちしております。なお、6月には、田上がり総合展示会を予定しております。

## 良質な柿の生産目指して剪定講習会

2月17日・18日、東太美と山田の両地区で剪定講習会が開催されました。17日の東太美地区の講習会では県砺波農林振興センターの南條雅信副主幹から、残す枝や切り落とす枝の見分け方など剪定のポイントについて、説明・実演がありました。実技の後、東太美地区センターで令和5年度の生産販売の概況や地区生産販売実績や次年度に向けての対策などの説明が行われました。

18日、山田地区の柿樹園地でも同様に実地講習会を行ない、山田地区センターで令和5年度の集荷・販売実績と反省点及び今後の取組みについて説明が行われました。

東太美地区



山田地区



# 令和6年度 定期人事異動表 (令和6年4月1日付)

新 部 署	氏 名	旧 部 署
管理室長(室長心得) 兼 組合員課長 兼 庶務係長	吉田 浩征	管理室次長 兼 管理課長 兼 庶務係長
金融共済部長(部長心得) 兼 金融本店店長 兼 共済課長	竹川 英晴	生活自燃部次長 兼 生活課長 兼 会館管轄係 兼 JAふくみつ旅行センター観光係長
生活自燃部長(次長待遇) 兼 生活課長 兼 会館管轄係 兼 JAふくみつ旅行センター	狹田 豊	生活自燃部長(次長待遇) 兼 生活課 JA福光ふれあいセンター所長 兼 庶務係長 兼 JA福光デイサービス日向ぼっこ所長 兼 庶務係長
管理室 管理課長 兼 庶務係長 兼 経理課長 兼 システム係長	湯浅 秀和	管理室 経理課長 兼 システム係長
金融共済部 貯金為替課長	松本 齊士	金融共済部 融資課長
金融共済部 融資課長	前田 裕久	広瀬館地区センター長 兼 事業推進員長
金融共済部 渉外課長	辻野 正史	金融共済部 渉外課長 兼 貯金為替課 課長補佐 兼 共済課 課長補佐
営農部 農産物販売課長 兼 農産物検査課 農産物検査員 兼 倉庫係長	山本 秀憲	営農部 農産物販売課長 兼 農産物検査課 農産物検査員
広瀬館地区センター長 兼 南部エリア長 兼 事業推進員長 兼 管理室 審査課 審査係長	鈴木 豊伸	石黒地区センター長 兼 事業推進員長
山田地区センター長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課	高松 正樹	山田地区センター長 兼 事業推進員長
北山田地区センター長 兼 東部エリア長 兼 事業推進員長 兼 管理室 組合員課 広報第1係長	吉尾 貴志	北山田地区センター長 兼 事業推進員長
太美山地区センター長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課	中村 昌希	太美山地区センター長 兼 事業推進員長
西太美地区センター長 兼 事業推進員長 兼 管理室 管理課 管理係長	大島谷 仁	西太美地区センター長 兼 事業推進員長
福光地区センター長 兼 中部エリア長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課	林 貴宏	福光地区センター長 兼 事業推進員長
東太美地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長 兼 管理室 組合員課 広報第2係長	竹田 宗博	東太美地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長
広瀬地区センター長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課	山崎 拓朗	広瀬地区センター長 兼 事業推進員長
南蟹谷地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長 兼 営農部 農産物販売課	山本 秀誠	南蟹谷地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長
石黒地区センター長 兼 事業推進員長 兼 生活自燃部 燃料課 LPG設備係	石崎 賢	生活自燃部 燃料課 課長補佐 兼 LPG設備推進係長
生活自燃部 生活課 課長補佐 兼 生活指導係長 兼 会館利用 兼 JAふくみつ旅行センター 観光係長	山田 淳子	生活自燃部 生活課 課長補佐 兼 生活指導係長
営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員 兼 農産物検査課 農産物検査員	吉田 一成	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員・農政係長 兼 農産物検査課 農産物検査員
営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員・主穀作推進係長	鍛冶本 亮	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員
金融共済部 渉外課 課長補佐 兼 複合渉外係	小保 雄一	金融共済部 渉外課 複合渉外第1係長
営農部 資材物流課 課長補佐	窪田 清人	営農部 農産物販売課 倉庫係長
生活自燃部 燃料課 課長補佐	川邊 保	生活自燃部 燃料課 配送係長
金融共済部 共済課 共済係長	宮川 武史	金融共済部 共済課 課長補佐
管理室 経理課 庶務係長	中川 宏子	営農部 資材物流課 庶務係長
営農部 営農指導課 営農指導員・農政係長	加藤 樹	営農部 営農指導課 営農指導員・主穀作推進係長
営農部 農産物販売課 庶務係長 兼 農産物検査課 農産物検査員	齊田 聖子	営農部 農産物販売課 庶務係長
営農部 資材物流課 庶務係長	八田 恵美	管理室 経理課 庶務係長
生活自燃部 生活課 生活指導・庶務係長 兼 会館利用 兼 JAふくみつ旅行センター	鶴野 佑佳	生活自燃部 生活課 生活指導・庶務係長
生活自燃部 燃料課 配送係長	武田 芳文	営農部 資材物流課 生活店舗・精米係長
生活自燃部 燃料課 燃料係長	吉田 貴光	生活自燃部 燃料課
金融共済部 共済課	高嶋 夏輝	営農部 資材物流課
営農部 営農指導課 兼 農産物検査課 農産物検査員	南 結佳	営農部 営農指導課
営農部 農産物販売課 兼 農産物検査課 農産物検査員	山崎 直人	営農部 農産物販売課
営農部 資材物流課	大屋 瑠奈	金融共済部 共済課
生活自燃部 生活課 JA福光ふれあいセンター 兼 JA福光デイサービス日向ぼっこ	丹羽映里沙	生活自燃部 生活課 JA福光ふれあいセンター



# 口腔体操で オーラルフレイル対策

## オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

### (唇と)頬の体操

水は大さじ1杯程度

頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

### (唇を中心とした)口の体操

①「ウー」と言いながら口をすぼめます。 ②「イー」と言いながら口を横に開きます。

### パタカラ体操

①～④を各8回ずつ、2セット発音します。

- ①「パ」…唇をはじくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

### 舌の体操(舌圧訓練)

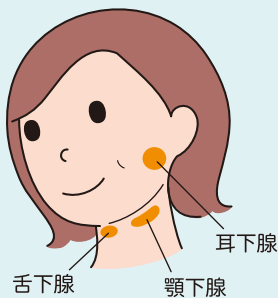
舌先と指先を10回押し付け合います

繰り返しましょう

- ①舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- ②指で、頬の上から舌先を押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- ④右の頬も①～③を繰り返します。

ロ・舌の動きをスムーズにする体操  
唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

### 唾液腺マッサージ



- ①耳下腺マッサージ  
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。
- ②顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。
- ③舌下腺マッサージ  
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

のみ込むパワー(嚥下<sup>えんげ</sup>機能)を付ける体操  
 のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

### 舌出しごっくん体操

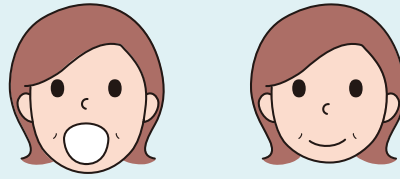


舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

### 開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- 1 ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
- 2 しっかり口を閉じて10秒間休憩します。

※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までにしてください。

### おでこ体操



- 1 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
- 2 おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

### ごっくん体操



**チェック** 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認

喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。



- 1 喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンと飲んで、喉仏を上げます。



- 2 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。  
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。



- 3 息を一気に吐き出します。  
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

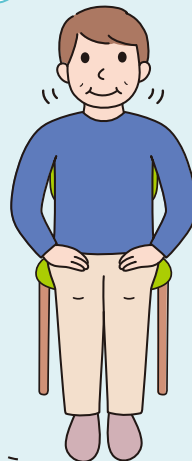
### 食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいにもものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

### 咀嚼訓練

★姿勢は正しく!  
★左右両側で均等にかみましょう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。



- 1 唇を閉じて、しっかりとかみましょう。
- 2 ガムは1カ所でもかまず、口の左右両側で均等にかみましょう。
- 3 姿勢を正してかみましょう。

かむパワー(咀嚼<sup>そしゃく</sup>機能)を付ける体操  
 食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになります。おいしく安全に食べられます。

参考:日本歯科医師会HP

オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります!

- 滑舌(口唇・舌の巧緻<sup>こうち</sup>性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



令和6年

富山県推進要綱

# 春の全国交通安全運動

期 間

4月6日(土)～4月15日(月)

スローガン

ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪

みんなで交通ルールを守ろう!  
一人一人の心がけで交通事故をゼロにしよう

自転車・電動キックボード等  
利用時のヘルメット着用と  
交通ルールの遵守

歩行者優先意識の徹底と  
「思いやり・ゆずり合い」  
運転の励行

子どもが安全に  
通行できる  
道路交通環境の確保と  
安全な横断方法  
の実践

令和6年4月6日(土)～4月15日(月)  
**春の全国交通安全運動**

4月10日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

内閣府

運動重点

- ①子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- ②歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- ③自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

## 富山県交通対策協議会

富山県・富山県警察・富山県教育委員会・市町村・(公財)富山県交通安全協会



# みんなの広場



鴻人<sup>こうと</sup>くん  
 朔人<sup>さくと</sup>くん  
 歩愛<sup>あふあ</sup>ちゃん  
 心愛<sup>こころあ</sup>ちゃん

[和泉] お父さん 一幸さん / お母さん 彩さん

長男の鴻人は小学5年生。☆工作が好きで、よく立体模型を考えて作ることに没頭しています。マイペースだけど、やるときはやる男です!

二男の朔人は小学3年生。☆食べることが大好きで、よくオリジナルの料理を考えて作っています。誰とでもすぐに仲良くなれ、いつも周りを楽しませてくれます!

長女の歩愛は小学1年生。☆優しく、いつも妹の面倒を見てくれます。頑張り屋で、自分から始めたそろばんも頑張ってます!

二女の心愛は保育園の年少さん。☆恥ずかしがり屋で外ではあまりしゃべらないけど、家ではいっぱいしゃべって歌って踊って、いつも家中に笑い声が響いています!

年の近い男子チーム/女子チームに分かれて遊ぶことが多く、4人集まるとケンカ6割・仲良し4割?のにぎやかな4兄妹ですが、困ったときはお互い助け合いながら、たくましく育ってほしいです!



飼い主：石崎 潔晃  
 住 所：和泉  
 愛 称：福ちゃん  
 種 類：雑種

わが家のネコはメスで名前は福ちゃん。人が来ると近くに寄ってきてとても人なつこいです。

寒くてもトイレは外に出ています。

エサはたくさん食べますが、たまに食べすぎるので心配してます。

年齢は8才位、これからも毎日元気に暮らしてほしいと思っています。



## 福光俳句会二月投句

御針子に配る赤飯針供養

駒形 隼男

素十句座終ゆば地酒の爛を急ぐ

梅島くにを

巫女の振る鈴を頭上に鬼やらひ

大浦 昌美

快晴の春光躍る立山連峰

尾崎 悦子

蒨葎草緑きらめく畑の中

利川 輝

二月には母姉私誕生日

直井 真

斑雪山映しダム湖のエメラルド

中山 朝

一人来て又ひとり来て囲炉裏端

名村 五月

春の霜白く光りて畦の列

安田 富子

被災地の晴るるを祈る春隣

山下 喜就

## 医王短歌会三月詠草

朝空に青き山山眼に映し一口の水喉を潤す

斎藤よしえ

テレビから連日報道能登地震 避難者の辛苦聞連死多し

宮崎 平作

雛壇の下に並べし写真立てふっくら頬の幼き娘

桃野 瑞恵

裏金は自民党だけが反対し時の総理がもつかどうだか

宮岸 昇

浮腫みあり晴れたる皮膚の可愛さよ治りし今はしわしわの甲

福光和歌子

兄嫁の里でいただきしかぶら寿しあの時の味今も忘れじ

井口とし子

石川にて大震災が発生し身をおく余裕なき被害者の方々

直海 桂子

寒さこらへこらへて咲くから鮮やかに雪の晴れ間の赤い山茶花

西井可祝子

年明けて突如警報なりひびく震度五強のこわさ体験す

山田 鈴子

名のごとく千日紅は真夏日も姿変わらず散ることほなし

山田美知子

# 春の土づくり運動

## いざ土づくり! 美味しい富山を届けよう!

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

▼詳しくはこちら



富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま



なくそう食品ロス

## 野菜の食品ロスを減らす工夫

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

家庭で最も捨てられる食品、野菜。買い方や保存方法の工夫で食品ロスを減らすことができます。

### ■ 野菜の買い方

- 買い物前に冷蔵庫の野菜をチェックし、買い物メモを作る
- 日持ちしないニラやもやしはできるだけ使う直前に買う
- レタスやキャベツは2分の1個、4分の1個などを買う
- まとめて買わず、1個単位で必要なだけ買う、など

後で腐らせて駄目にするくらいなら、多少割高でも、最初から使う分だけ買うのがお勧めです。

### ■ 野菜の保存方法

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して、どこに何があるか分かりやすくしておきましょう。

野菜の中で特に日持ちしないのもやしです。もやし生産者協会によ



れば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低いチルド室や冷蔵庫がお勧めだそうです。買ってきたら袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかける、水を張った容器に入れるなど、ひと手間でも食品ロスを減らせます。

シヨウガや青ジソなどは、湿らせたキッチンペーパーでくるみ、青菜は市販の野菜保存袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

### ■ 干し野菜もお勧め

キュウリを斜め輪切りにしてざるに並べ、半干しにして酢やしょうゆ、ごま油のたれにもみ込むと、おいしい一品になります。エノキタケやシイタケ、ダイコンもお勧めです。

### ■ 漬け物にしてみよう

義母に教わった、ダイコンとセロリの漬け物をご紹介します。

材料は、ダイコン1本、セロリ5、6本、ニンジン少々、昆布1枚、シヨウガ適量、トウガラシ5、6本。調味料は砂糖175g、しょうゆ250ml、酢100ml。

全ての材料を袋に入れ、半日置けば食べられます。裂きイカを入れるとだしの代わりになります。ナガイモも同じ調味液で漬けられました。いろいろ野菜で試してみましょ。

令和5年度納涼祭（夜店）、資材散布を行いました。  
青年部員と地域の活性化を目指して楽しく活動しています。

### 夜店

夜店を開催しました。  
今年は昨年よりも盛況で楽しい  
一日でした。



### 資材散布

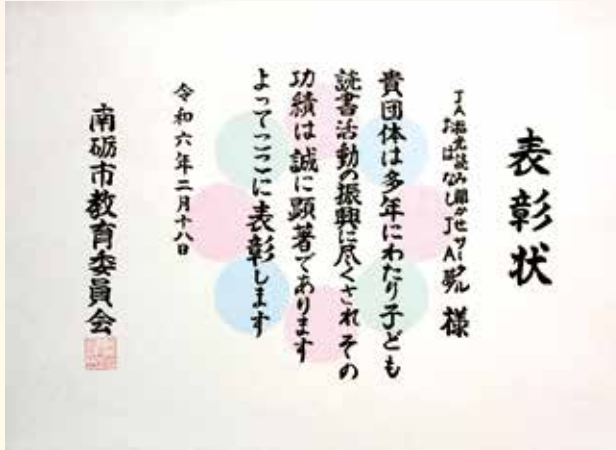
資材(シリカロマン)散布を行いました。今年は約19ヘクタールの面積を散布し、天気が良くスムーズに作業が出来ました。



太美山青年部では、地域行事への積極的な参加や新しい農業への挑戦などを通して、盟友が楽しめて、地域の活性化に貢献できるような支部活動を行っています。当支部では、随時盟友の方を募集しております。気兼ねなくご参加ください。

# 女性部 だより 本部活動

## 読み聞かせサークル おはなしJA夢 表彰!!



2/18（日）に南砺市社会教育推進大会が行われ、長年読み聞かせの活動を行ってきた「読み聞かせサークルおはなしJA夢（ジャム）」が表彰されました。読み聞かせサークルは、小学校や地域のサロンへ読み聞かせのボランティア活動をしています。

平成14年に結成、訪問に向けて準備を進め、平成15年から小学校へ読み聞かせ訪問活動がスタートしました。昨年11月で学校訪問は20年を迎えました。児童文学作家の正岡先生にも講演していただき「10年やれば本物」と言われ、はや20年。これからもたくさんのおはなしを届けたいと思います。



### 📖 なかま募集中です 📖

興味のある方は生活課 ☎52-2841まで

## JA富山県女性組織協議会 組織結成70周年記念パーティー



3/2（土）に富山電気ビルディングにてJA富山県女性組織協議会結成70周年を祝う記念パーティーに約170名が集い、開催されました。村田会長から「仲間との活動や今後さらなる飛躍へ」と開会の挨拶の後、食事を楽しみながら交流を深めました。

「春を歌う」をテーマに、南砺市出身の歌手古瀬ゆうき氏と富山市在住のピアニスト本定佳子氏の演奏でコンサートも開催されました。澄んだ伸びやかな声で童謡や歌謡曲を披露されました。また、JA氷見市女性部からはおじいちゃんおばあちゃんに扮して寸劇も行われ、会場は笑いに包まれました。

閉会の挨拶では、谷井副会長がこれからも活動が永く続くことを祈念し閉会となりました。

発刊された70周年記念誌では、各支部が紹介されるページがあり、食にまつわる活動や地域に根差した活動などを見て、改めて女性組織の大切さを感じました。



南蟹谷支部では4つの集落と9名の個人会員で活動しています。  
令和5年度の活動の一部をご紹介します。



南蟹谷支部の4つの集落では、ほぼ毎月集落活動を行っています。今年も個性あふれる作品づくりを楽しみました。



いのしし、熊、鹿…はもちろん「おなじみ」なのですが、お店で食べると別格！週末カフェ「金沢キッチン」さんへ、みんなで行ってきました。



簡易トイレはとても重要。段ボールで作れて衛生的だね。



ほとんど水が漏れることはないわね。簡易トイレセットを地域で用意したいね。



災害後3日間は「地域」でみんなを守る必要があります。



NPO法人富山県防災士会から講師をお招きし、防災学習会を開きました。防災士 佐伯ゆかりさんから、能登地震の避難所のことや備蓄品や量、避難所開設のポイントなどを分かりやすく教えていただきました。

いつでも、どこでも  
手軽で便利だぞう。



GOOD DESIGN  
JAバンクアプリ



アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引ができるサービスです。

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。

残高照会 入出金明細照会 投信残高照会

定期預入明細照会 PayB(払込票決済) 通帳レス口座



ダウンロードはこちらから

振込・払込

定期貯金

ローン繰上返済

カードローン

マネーフォワード for JAバンク

(家計簿アプリ)



アクセスはこちらから

- 「投信残高照会」「通帳レス口座」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。
- 「マネーフォワード for JAバンク(家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。



日本体育大学准教授 ●伊藤由美子

## ストレス解消法はお持ちですか？

柔らかな日差しとともに春の訪れを感じる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしですか？

4月7日は「世界保健デー」。世界各国ではさまざまな健康イベントが行われています。皆さんの町でも健康に関する催し物があるかもしれません。ぜひ出かけてみてください。

さて、4月は新生活の始まりですね。生活環境や職場環境、気候の変化などによって、心身に不調を感じることがありませんか？ 日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。例えば、仕事に関する不安や対人関係の悩み、家族・ペットとの死別などが挙げられます。他にも結婚や出産、昇進など、自身にとって喜ばしい出来事も日常生活の変化であり、ストレスの原因として考えられています。ストレスの解消法は人によって異なります。ご自身に見合ったストレス解消法を複数見いだして、元気に過ごしてください。

7つの部位を使った  
体操プログラム  
「The Taiso  
(ザ・タイソウ)」  
世界MIX編  
(協力:JTB)はコチラ



### レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動+体側を曲げ伸ばす運動



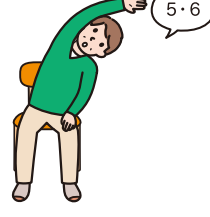
(1)いすに座り、片腕を曲げて構えます。



(2)片腕を上には伸ばします。



(3)(1)の姿勢に戻ります。



(4)腕を伸ばすと同時に息を吐きながら体側を曲げ伸ばします。



(5)(1)の姿勢に戻ります。反対側も同様に行ってみましょう。

## 御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

## 教育資金援助と贈与税

**御隠居**：どうしたんじや熊さん、むずかしい顔をして。何か困りごとかい。

**熊さん**：そうなんでやんす。実は親戚のおばあさんから相談を受けたでやんすが、どうにも難しく、困ってるんでやんす。

**御隠居**：ほほおー。それは大変じやな。どれ、わしにも聞かせてくれんかの。

**熊さん**：御隠居も一緒に考えてくれるでやんすか。実は、おばあさんの孫が4月から東京の大学に進学したんでやんす。それでおばあさんが大学の入学金や授業料を出してあげたいけど小分けにすると面倒だからまとめて1回で孫に渡したい。でも、4年間分というのかなりの金額になるんで、贈与税がかかるんじやなかるうかって、心配になって、あつしに相談したという具合でやんす。

**御隠居**：ほほおー。それで熊さんはどう答えたんじや。

**熊さん**：はい。あつしは、まとめて一回で渡しても教育費だから贈与税はかからないんじやないかって答えたんじや。

**御隠居**：なるほど、そういうことだったのかい。お孫さんに大学の学費を出してあげるなんて立派なおばあさんだねえ。しかし、おばあさんが心配したように、まとめて1回で学費を渡してしまうと贈与税がかかるんじやよ。

**熊さん**：そうなんでやんすか。そりやまいった。何かいい方法がありやせんかねえ。

**御隠居**：そうじやな、こんな方法があるぞ。保育園や学校等に対して支払われる授業料や入学金などの教育資金については、令和8年3月31日までに30歳未満の子や孫名義の教育資金口座を金融機関等で開設して、祖父母などから教育資金を一括して信託をした場合、この資金については子や孫ごとに一千五百万円までは贈与税がかからないことになっているんじや。

また、子や孫が23歳未満の場合には、学校等には該当しない学習塾や習い事への支払いについても、一千五百万円の枠のうち五百万円までは教育費として認められるんじや。

**熊さん**：さすが御隠居。早速おばあさんに知らせてあげるでやんす。

**御隠居**：非課税の適用を受けるためには要件等もあるから注意が必要じや。金融機関等へ提出が必要な「教育資金非課税申告書」など詳しい手続の方法と併せて、一度、おばあさんに国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)を見てもらうとよいぞ。金融機関等の窓口足を運んでみるのもよろう。

**熊さん**：わかりやんした。御隠居のお陰で肩の荷が下りたんで、今から自宅一杯やるでやんす。

**御隠居**：おいおい、熊さんや。早速おばあさんに知らせてあげるんじやなかったのかのお。(砺波税務署)

【砺波税務署からのお知らせ】  
令和6年能登半島地震により被災された方へ、雑損控除の相談を希望される方は、お電話でご予約ください。

問合せ先 砺波税務署  
個人課税第一部門  
電話 (0763) 3311073

※自動音声案内に従い  
「2(税務署)」を選択してください。

## 診療用・健康診断用のCT装置が新しくなりました

厚生連滑川病院 画像診断部 秋田 俊祐

滑川病院では、これまで64列マルチスライスCT装置を使用しておりましたが、昨年末に外来・入院用で1台、健康管理センター用で1台、合計2台をそれぞれ80列マルチスライスCT装置に更新しました。CTとは「コンピューター断層撮影」の略称で、放射線を利用して物体（人体）を輪切り状に撮像する装置です。検査では、極僅かな量の放射線を使用して、全身のあらゆる部位を極めて短時間に撮像します。一枚の画像の厚みが0.5mmという非常に薄くて高精細な画像を、一度に80枚撮影可能となり、従来よりも超高速に膨大な画像データを得る事が可能となりました。

外来・入院ではこの画像を利用し、あらゆる角度からの人体の臓器及び内部構造の画像を診断に用い、整形外科・循環器領域や頭部・体幹部領域全てで立体的な「3D画像」として使用します。広い範囲の撮影でも数秒で終わる為、息止め時間も短く済み、これに加えAI技術の進歩により非常に少ない被ばく線量でも高画質の画像を得ることが出来るようになりました。

また健康管理センター用CTも同機種でほぼ同機能である為、従来の検査よりも大幅に被ばく線量を抑えた検査が可能となり、これまでの胸部X線（レントゲン）写真と同程度の被曝線量で胸部CT検査が可能となりました。これにより、毎年検診時にCT検査を受診した時の放射線被ばくへの心理的ストレスは大幅に軽減される事になり、コロナ禍による受診控えも過ぎた現在、これからの受診率及び読影精度向上に大いに貢献が期待されます。

一般外来診療用CT装置



健康管理センターCT装置



## 休日ローン相談会

※毎月第3日曜日開催!

日時：5月19日(日)

時間：午前9時～12時

場所：金融本店

次回開催は6月16日(日)

お気軽にご相談  
下さい!!

お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎52-1331





# 春の農作業安全運動



あなたも農作業中に「ヒヤリ」とした経験はないですか？  
農作業事故ゼロを目指して事故防止対策を徹底しましょう。

## 農作業事故防止対策

- ① トラクターなどの農業機械の転倒・転落や、用水路の転落を防ぐために、農場や農道などの危険箇所を事前に確認し、改善に努める。



- ② 余裕をもった作業計画を立て、複数人での作業を心がける。  
③ 各作業に応じた服装、保護具(ヘルメット等)を着用する。  
④ トラクターの乗車時にはシートベルトを使用する。  
⑤ 機械等の使用前には点検整備を徹底する。  
⑥ 作業前に機械の正しい使用方法や農場の危険箇所などを作業者全員に周知する。

## 第12回定例理事会(2月26日)で協議・決定された事項

### 附議事項

- 第1号議案 第4回監事監査の結果について  
第2号議案 准組合員代表の承認について  
第3号議案 第59年度借入金の最高限度額決定について  
「15億円 ただし、貸付金の目的をもってする借入金は、限度を超えて借入れすることができる。」(案)  
第4号議案 第59年度における同一人に対する信用の供与等の最高限度額決定について  
第5号議案 令和5年度余裕金運用について  
第6号議案 令和6年度共済事業普及要綱設定について  
第7号議案 令和6年能登半島地震見舞金交付要領(案)について  
第8号議案 経済事業にかかる役員との契約について  
第9号議案 不良債権の処理の方針について  
第10号議案 令和7年度採用職員募集について  
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. 1月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第6回ALM委員会報告について
5. 第3回内部監査の結果について
6. 令和5年産最終大豆実績及び令和4年産米最終精算について
7. その他
  - ・令和6年能登半島地震被害支援募金について
  - ・令和6年度新規採用職員内定者について



### 消防署からのお知らせ

## 山火事予防にご協力を！

冬から春にかけて、山では枯葉や枯草が多くなり、空気の乾燥や季節風などの気象条件等から、**山火事発生**の**危険性が高い時期**となります。山火事のほとんどは、人間の不注意によって起きて、いったん発生すると、一瞬にして**貴重な森林を焼失**するとともに、その**回復には長い年月と多くの労力を要**することとなります。また、森林を焼失することによって、豪雨時における**土砂崩れ**のリスクが高まり、住宅の倒壊や多数の死傷者を出すといった大規模災害の発生も予想されます。

南砺市の貴重な財産である美しい山々を火災から守るために、林野での火気の取扱いには十分な注意をお願いします。

### 火の取扱いについて

- ・廃棄物の処理を行うための野焼きは原則禁止となっています。
- ・たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨て等をしていないこと。

### 山火事予防運動(福光地域重点期間)

期間 令和六年四月二十四日(水)～四月三十日(火)

令和六年 全国山火事予防運動統一標語

「忘れない 山の恵みと 火の始末」

### 【南砺市消防団福光・城端・井口地域

### 合同春季訓練について】

- ・日時 令和六年四月十四日(日) 午後一時から
- ・場所 南砺市広瀬地区 小山地内(若宮神社周辺)

※訓練実施の際、サイレンを吹鳴いたしますので、真火災とお間違えのないようよろしくお願いいたします。



## お便り紹介

テーマ

□私の趣味  
■フリーテーマ

■「私の趣味」は切手集めだった。今は積極的に買ってない。1枚1枚の切手にはアルバムで写真を見た時、いやそれ以上に購入当時の思いや情景を甦らす不思議な力があります。続けていて良かった。  
石黒 A・F 男性

■旅行です。いろいろな所へ出かけ、珍しい物を見たり、その土地ならではのおいしい物を食べたりするのが楽しいです。  
石黒 キンピオ 男性

■クイズ等への投稿、的中すればうれしいが考える過程が楽しい。ファーストも一助になっている。  
北山田 ヨシノブ 男性

■20年間程書道をしていましたが趣味も長く続けるには、体力・気力・経済力も必要で…しかし続けていたおかげで、友達も出来ましたし、楽しい事や苦しい事、悔しい事、いろいろ体験できました…感謝です。  
福光 ふきのとう 女性

■野菜作りです。今年もガンバって色々な野菜を作りたい。  
西太美 菜々子 女性

■これという趣味がない私、でも食べ歩

きは大好きでどここの何が美味しい!と聞けば軽々とすっこんで食べに行く事が幸せです。  
東太美 ばあば 女性

□夫婦ともにいつのまにやら古希をすぎ2人の話題は、自分の体力の衰えのこと。物忘れがひどいことを互いに笑いあっています。  
広瀬 館 まっこ 女性

□タンズ、コンテナの衣類を整理しています。もう少しで春だもの…  
西太美 ケヤキ 女性

□今年はおどろくほどの暖冬でした。これから春先、あさつき、ふくのとう 色々出てきて楽しみです。  
太美山 おにぎりちゃん 女性

# クロスワードパズルに挑戦!

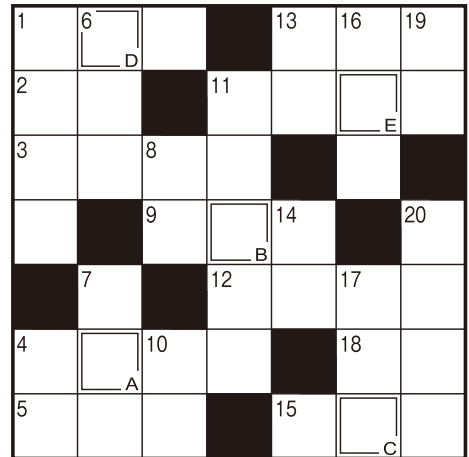
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### タテのカギ

- アルバイトの——試験を受けた
- 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ご——の良い日にお越しください
- ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 味を感じ取ります
- 沖縄では5月中に——入りすることが多いですね
- ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 魚偏に占と書く魚
- 凸という字の音読みは
- 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 衣服のしわをのばします

### ヨコのカギ

- 陰暦の5月のこと
- 棋聖、天元、本因坊といえ
- ワインやウイスキーはこれ
- 話題となるような出来事
- ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 指揮者が振るもの
- 家臣が仕えます
- 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 目には——山ホトギス初ガツオ(山口素堂)
- 遠くの親類より近くの——
- 1と-1の間地点



## 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6月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

4月30日  
必着

〒939-1732  
JA 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4月号】  
○○○○○  
②テーマ  
「健康維持に何かしていますか?」  
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。

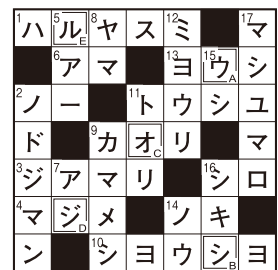
## 当選者

- M・Hさん (石黒)  
パンジーさん (西太美)  
井澤さん (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。

## 2月号の解答



「ウシオジル」

## 編集後記

4月といえば、何を連想しますか? 本格的な春の到来とともに、新生活のスタート時期でもある4月。「桜」、「入園式・入学式」、「新年度・新学期」、「エイプリルフール」…連想するものは人それぞれですね。私は桜の下で仲良き友とゆっくりと花見がしたいのですが、さて皆さまはどうでしょうか?

## 4月～5月中旬の主な行事予定

4月1日	定期人事異動辞令交付式	5月1日	令和7年度採用職員試験
4日	第2回部長会議	2日	第3回部長会議
8～10日	みのり監査法人監査	13日	総代連絡協議会
12日	令和7年度採用職員試験	14日	第2回ALM委員会
16日	第2回経営検討会議	15日	第3回経営検討会議
17～19日	第1回監事監査		第1回債権管理委員会
21日	休日ローン相談会	16日	第3回監事会
23日	FA親睦会総会		第3回定例理事会
26日	JA信用・共済事業 合同推進大会	20～23日	総代会事前説明会
		25日	第59回通常総代会
30日	第2回監事会 第2回定例理事会		

## 私たちの姿 2月末

組合員(法人・団体含)	正3,761人 准1,688人
みなさんからの貯金高	672億5,521万円
みなさんへの貸出金	54億 464万円
長期共済新契約高	69億1,632万円
長期共済保有高	1,328億8,241万円
販売品販売高	19億6,307万円
購入品取扱高	25億 734万円
みなさんからの出資金	9億7,479万円
固定資産	75億7,503万円
減価償却費(-)	55億5,199万円

### 定年退職



管理室  
**石崎 敏行**  
在籍年数 42年



金融共済部  
**加藤 秀徳**  
在籍年数 42年

長い間、ありがとうございました。



### 令和6年度新規採用職員



いしい ゆうき  
**石井 佑季**

- 出身地区 南砺市法林寺
- 実習部署 営農部資材物流課



わかばやし ゆか  
**若林 侑夏**

- 出身地区 高岡市泉町
- 実習部署 営農部営農指導課



よしだ つよし  
**吉田 剛之**

- 出身地区 小矢部市水島
- 実習部署 金融共済部渉外課



はすかわ たかひろ  
**蓮川 貴博**

- 出身地区 砺波市太田
- 実習部署 営農部農業機械課

よろしくお願いたします。



### 依願退職

生活自燃部  
**竹田 翔太**  
在籍年数 8年5か月

