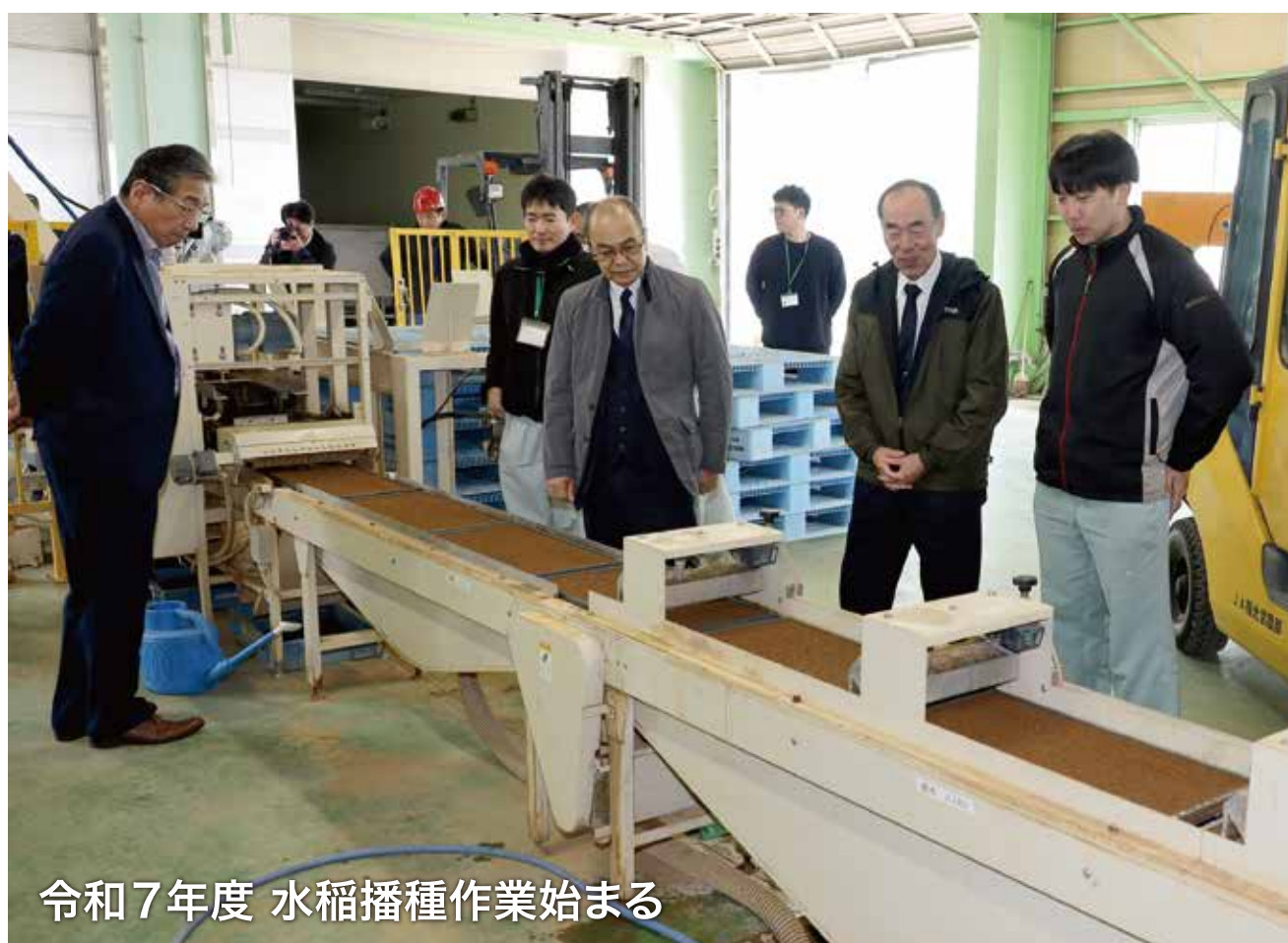




2025

5

No.707



令和7年度 水稻播種作業始まる

JAふくみつ  
ファースト

令和7年度農作業料金表  
青年部だより(広瀬館)  
女性部だより(本部)



JA福光  
ホームページ



う米蔵  
LINE



営農情報  
メールマガジン

# 分けつ期の本田管理について

## ★ 溝切りを遅れずに実施しましょう!! (秋まで残る溝の設置)

- ・ 稲の生育を見ながら、遅れずに5m (15～17条に1本程度) を目安に溝切りを実施しましょう。  
(溝の設置で、入水・排水作業が迅速に行え、中干し効果が高まります。)
- ・ 溝設置後は水戸尻としっかり連結させましょう。

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 早 生(てんたかく 81、とみちから、五百万石) | 5月上旬田植え → 5月末頃  |
| 中 生(コシヒカリ等)              | 5月中旬田植え → 6月上旬頃 |
| 中晩生(てんこもり等)              | 5月中旬田植え → 6月上旬頃 |

※出穂後～登熟期の湛水管理・間断かん水まで溝が残るようにしっかりした溝を切りましょう。

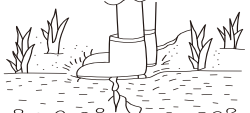
## ★ 中干しは遅れず、しっかり行いましょう!!

- ・ 田植え1ヶ月後頃 (溝切り後直ちに) を目安に中干しを開始しましょう。
- ・ 密苗など初期生育が遅れ、茎数が少ない場合は中干しを遅らせましょう。
- ・ 中干しの目安は、粘質土壌では4～5日間隔、黒ボク土壌と砂質土壌では2～3日間隔の田干しを数回行って、田面に小さなひび割れが入り、足が沈まない程度までとします。

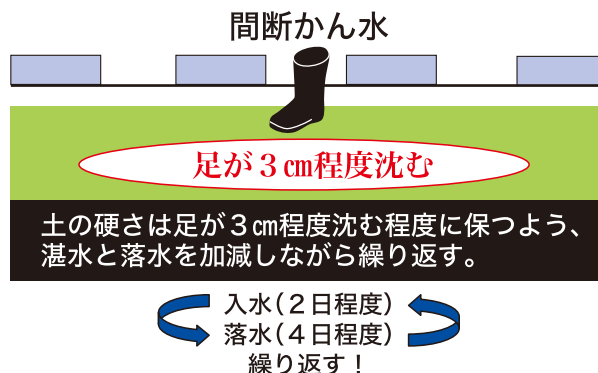
### <中干しの効果>

- ①無効分けつの発生を抑制 ②根の发育促進 ③排水性・地耐力の確保 ④適正な葉色値への誘導  
(秋のコンバイン作業に支障をきたさないように)

## ★ 中干しはほ場に応じて!!

| 【中干しの程度】 (ざる田にしない)                                                                                                                   |                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 強 く                                                                                                                                  | 弱 く                                                                                                                                           |
| 半湿田には足がしずむ程度<br>4～5日間隔<br><br>粘 質 田<br>(水持ちの良いほ場) | 乾田では弱いヒビが入っている<br>2～3日間隔<br><br>黒ボク・砂質田・転作跡田<br>(水持ちの悪いほ場) |

## ★ 中干し後の管理!!



## ★ ブイゴールSM1キロ粒剤使用上の留意点!!

気温が15～30℃の間で使用する。(30℃を超えると薬害がでるため)

## ★ 草刈りでカメムシ密度を抑えよう!!

- ◎ 農道や畦畔等の草刈りをこまめに行いましょう。
- ◎ 補植用間ざし苗は、いもち病の発生源となるので早めに取り除きましょう。

時期ごとの営農情報を、新聞折り込み「農作業コツのコツ」  
でお知らせしております。

# 令和7年度 受託農作業標準料金表

令和7年4月  
福光農業協同組合  
福光農協農作業機械銀行  
南砺市農業委員会

| 区分   | 作業名         | 作業料金(税込)     | 備考                             |
|------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 水稲   | トラクター耕起     | 8,360円/10a   |                                |
|      | トラクター代掻     | 9,020円/10a   |                                |
|      | トラクター一貫     | 17,050円/10a  | 耕起・中起こし・代掻                     |
|      | トラクター秋耕起    | 9,350円/10a   | 耕起・溝切                          |
|      | 田植機側条施肥     | 10,120円/10a  | 8条植、補助者、補植含まず。                 |
|      | 直播播種        | 7,590円/10a   | 種子コーティング別                      |
|      | 防除          | 1,100円/10a   | ハイクリブーム・動力噴霧機等                 |
|      |             | 660円/10a     | 動散使用(1回当たり)                    |
|      | 資材散布        | 1,100円/10a   | 土づくり資材等                        |
|      | コンバイン刈取     | 29,150円/10a  | 5条刈グレンタンク、運搬含まず。               |
|      | 完成苗         | 825円/枚       | 予約自引きに限ります。                    |
| 大麦   | 出芽苗         | 528円/枚       |                                |
|      | 高密度播種出芽苗    | 825円/枚       |                                |
|      | 耕起+溝切+砕土+播種 | 18,480円/10a  | ハローシーダー8連                      |
| 大豆   | 耕起+溝切+播種    | 13,090円/10a  | 動散                             |
|      | コンバイン刈取     | 25,080円/10a  | 異種穀類防止から登録コンバイン刈を原則とします。運搬含まず。 |
|      | 耕起+砕土+播種    | 17,270円/10a  | ハローシーダー3連                      |
|      | 培土          | 4,620円/10a   | 大豆専用乗用管理機(1回当たり)               |
| 特殊作業 | コンバイン刈取     | 25,740円/10a  | 2条刈、運搬含まず。                     |
|      | 深耕          | 10,670円/10a  |                                |
|      | 額縁排水        | 4,730円/100m  | 専用機使用                          |
|      | 弾丸暗渠        | 4,180円/時間    |                                |
|      | 堆肥散布        | 5,170円/10a   | 堆肥代別                           |
|      | 堆肥散布一貫作業    | 7,700円/10a   | 堆肥代・配達料含む。                     |
|      | 堆肥のみ        | 6,600円/2t車   | 別途配達料1,000円を加算します。             |
|      | 畦塗り         | 104円/m       | 専用機使用                          |
|      | 農薬廃液処理      | 11,000円/200L | 水稻育苗期間に限定します。                  |
|      | ラジヘリ防除作業    | 1,870円/10a   | 農薬代は実費負担となります。                 |
| 労賃   | 水稲          | 1,430円/10a   |                                |
|      | オペレーター      | 1,738円/時間    | 時間外料金は25%割増                    |
|      | 一般作業        | 10,340円/日    | 基準労働時間は8時間                     |
|      | 軽作業         | 9,020円/日     |                                |
|      | 超過一般作業      | 1,617円/時間    | 時間外料金は25%割増                    |
|      | 超過軽作業       | 1,408円/時間    |                                |

※ 各種作業料金はあくまでも1区画30aを基準とした標準料金を示したもので、それぞれのほ場等の条件で作業料金を設定する際の目安としてください。

## 【ライスコンビナート施設利用料】

| 区 分 |     | 荷受水分                         | 1 kg当たり(税込) | 60 kg当たり目安                          | 備 考                                               | 運 賃     |       |
|-----|-----|------------------------------|-------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|-------|
| 水 稻 | 生 粳 | ～ 18.0%                      | 11 円        | 855 円(荷受水分18%)                      | うるち半乾のみ                                           | 4円/kg   |       |
|     |     | 18.1% ～ 20.0%                | 22 円        | 1,753 円(荷受水分20%)                    | うるち・もちの生粳<br>※被害粒等混入の 場合<br>は、別途処理料が 必要<br>となります。 |         |       |
|     |     | 20.1% ～ 22.0%                | 23 円        | 1,887 円(荷受水分22%)                    |                                                   |         |       |
|     |     | 22.1% ～ 24.0%                | 24 円        | 2,029 円(荷受水分24%)                    |                                                   |         |       |
|     |     | 24.1% ～ 26.0%                | 26 円        | 2,274 円(荷受水分26%)                    |                                                   |         |       |
|     |     | 26.1% ～                      | 28 円        | 2,532 円(荷受水分28%)                    |                                                   |         |       |
|     | 玄 米 | 15.0%                        | 4 円         | 水分過多等                               |                                                   | コシヒカリのみ | 4円/kg |
|     |     | 再調製                          | 16 円        |                                     |                                                   |         |       |
|     |     | ※着色粒等混入の場合は、別途処理料が必要となります。   |             |                                     |                                                   |         |       |
| 大 麦 |     | 一 律                          | 24 円        | ※異種穀類混入防止のため、原則全量 J A 共同利用施設処理とします。 |                                                   | 4円/kg   |       |
|     |     |                              |             |                                     |                                                   |         |       |
| 大 豆 | 乾 燥 | ～ 15.0%                      | 22 円        |                                     |                                                   |         | 4円/kg |
|     |     | 15.1% ～ 18.5%                | 27 円        |                                     |                                                   |         |       |
|     | 調 製 | 18.6% ～ 20.0%                | 33 円        |                                     |                                                   |         |       |
|     |     | ※子実水分20.1%以上は、5円/kgを別途加算します。 |             |                                     |                                                   |         |       |



(参考)【南砺市農業委員会 水稻標準乾燥調製料】

|                   |             |               |
|-------------------|-------------|---------------|
| 乾燥・調製[包装手間含む](税込) | 1,210円/30kg | 乾燥770円・調製440円 |
|-------------------|-------------|---------------|

★この各料金は、消費税(10%)含む金額で表示しております。

☆農地の受委託及び農作業の申し込み・お問い合わせは、**営農部(☎52-4153)**へお問い合わせ下さい。



## 令和7年度入組式 よろしくおねがいします！

3月19日、福光中央会館で令和7年度新規採用職員「入組式」が行われ、新しく4人の職員が誕生しました。式典では福田組合長はじめ常勤役員から「農協職員としての資質を高め、組合員や地域の皆様から愛される職員になれるよう日々努力して下さい」と激励がありました。

新規採用を代表して南保駿介さんが「地域の皆様に信頼される職員を目指し、精一杯頑張ります」と決意を述べました。この後、新規採用職員4名は福光農協の概要や職員としての基礎知識等の研修を重ね、4月1日付で各実習部署へ配属となりました。



## 春の電器・衣料品展示会 開催

3月21日～23日、福光中央会館で春の電器・衣料品展示会を開催しました。

今回の展示会では、快適な暮らしをサポートする多種多様な家電製品を取り揃えました。特に冷蔵庫や洗濯機、電子レンジなどの小型家電を展示し、多くのお客様が熱心に製品の機能やデザインを見ておられました。

家電製品に加え、春の装いを彩る衣料品も豊富に用意いたしました。衣料品コーナーでは、春らしい色合いのカジュアルウェアから、ビジネスシーンにも活躍するフォーマルなアイテムまで幅広く展示し、多くのお客様が試着を楽しまれていました。

## 春の農業機械展示会・農機具講習会 開催

3月28日～29日、営農部で春の総合展示会を開催しました。本格的な春の農作業シーズンを控え、来場者は担当者や業者から商品説明を受けたり、熱心に質問などをしていました。

農機具講習会では、農機具の基本操作や安全管理、メンテナンス方法について熱心に学び、実践的な知識を深める良い機会となりました。質疑応答も活発に行われ、参加者同士の交流も盛んでした。多くの皆様にご来場いただきありがとうございました。





令和7年

実施期間 3月1日～5月31日

# 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 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。

草で路肩、進入路が見えない  
幅員狭小路肩が軟弱



確認



改善

草刈り・補修

目印設置



- 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。



私たち広瀬館農協青年部は、盟友数は少ないですが、活動の際は地区の子供達や地域づくり協議会さん等に協力してもらい、なるべく大人数で活動し、協力しながら楽しく活動することを心がけています。

## 営農活動

営農活動は青年部が主になって、地域づくり協議会さんや成人クラブさん、地域の子供達と協力しながら行っています。

さつまいもと里芋の定植を子供達に教えながら、親子で協力して植えてもらいました。近年では猛暑が続いており、その影響かさつまいもが肥大化するなどの現象が起き、作物の生育も難しいものとなりました。その中で水やり方法を従来と変えてみる等、工夫していますが、毎年反省もあるので翌年には改善できるように心掛けています。



子供達とさつまいも収穫



早朝から里芋大量収穫

## 地域行事

地域づくり協議会さんと成人クラブさんと協力して、子供達に焼き芋を食べてもらうイベントを行いました。自分たちで植えたさつまいもを実際に食べてもらうことを通じて農業の重要性、食のありがたさに気づいてもらうきっかけになることを願って、イベントを行っています。

地域づくり協議会さんの呼びかけのおかげで、たくさんの子供達が集まってくれたので、青年部としても非常にやりがいを感じる事が出来ました。

また里芋に関しても収穫したものを広瀬館地区の芋煮会にて調理して振る舞ってもらいました。昨年はとても粒が小さく、収穫量も少なかったため、大変申し訳ない気持ちになりましたが、今年は昨年と水やり方法を少し変えてみたのがよかったのか、非常に出来が良く満足してもらうことが出来ました。



芋煮会食事風景



広瀬館青年部では地域の方々と協力して活動を行い、収穫したものを還元してイベントを行うことで、地区の活性化に少しでも協力したいという気持ちで日々活動に励んでいます。



# JA福光女性部 令和7年度役員紹介

一年間 どうぞ宜しくお願いします



これからの活動に興味のあること、楽しみなこと、やりたいこと、みなさんからのメッセージです

**監事：細木 淑美**  
一年間、皆さんと共に  
楽しく活動しましょう！

**部長：庵 雅江**  
つながりを大切にみんなで  
楽しみましょう。

**監事：北村 美由起**  
活動を通して  
つながりを広めましょう。

**副部長：竹田 八千代**  
出会いを大切にし、  
楽しく活動しましょう。



**副部長：竹田 絹子**  
皆さんと楽しく学び、  
仲間の輪広げたいです。  
よろしくお願いいたします。

つな  
がり

幹部役員のみなさん

楽  
しむ

学  
び

**福光支部長：武田 梅子**  
今年も楽しく活動し、  
健康寿命を伸ばしましょう。

**南蟹谷支部長：北島 由紀子**  
楽しくてためになる活動、  
地域のよさを発見できるような  
活動を工夫したいです。

**西太美支部長：山本 陽子**  
今年もよろしくお願い致します。  
皆で何でもやってみたいです。  
皆で楽しくやっていきたいと  
思っています。お願い致します。

**広瀬支部長：尾山 ゆかり**  
明るく元気に楽しく  
活動しましょう。  
臨床美術に挑戦します。



**東太美支部長：中川 淳子**  
楽しい事をいっぱいやって  
いつも笑顔でいたい!!

**石黒支部長：上野 由美子**  
新たな楽しみや学びを  
頂ける事に  
ワクワクしています。

**北山田支部長：川田 祐子**  
自発的に何かをすることが  
苦手ですが、皆さんの足を  
引っばらないように  
ガンバります。

各支部 支部長のみなさん

**太美山支部：東 喜代美**  
1年間、よろしくお願いします。

**広瀬館支部長：岩崎 明美**  
1年間、楽しくお話をさせて頂き  
ながら活動をしていけたら  
嬉しいです。

**山田支部長：川北 則子**  
皆さんと楽しく心が豊かになる  
活動をしていきたいと思います。  
よろしくお願いします。

## みんなの快眠講座

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
イラスト：藤田倫央

毎日を健康に過ごすための  
睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

✓多い人ほど要チェック！

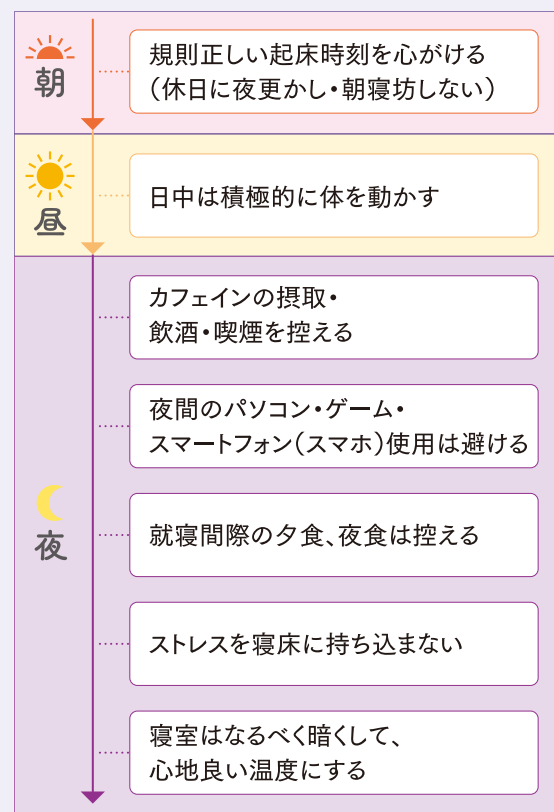
あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない  
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために

できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になります。朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため、睡眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。



# 睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

## 睡眠環境

## 光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



## 嗜好品

## カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

## 生活習慣

## 運動・食事・

## リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



# 家族の眠りを考えよう

## 子ども

### 子どもの睡眠時間の目安

|        |         |
|--------|---------|
| 1、2歳   | 11～14時間 |
| 3～5歳   | 10～13時間 |
| 小学生    | 9～12時間  |
| 中学・高校生 | 8～10時間  |

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

### ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

## シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

### ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。



## 脳トレ！ 手足の体操

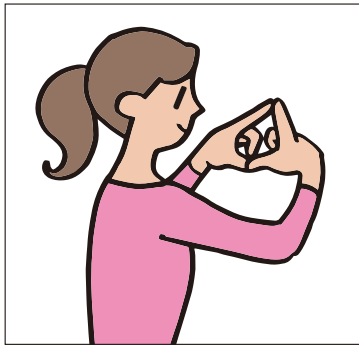
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

### シャクトリムシ体操で集中力アップ

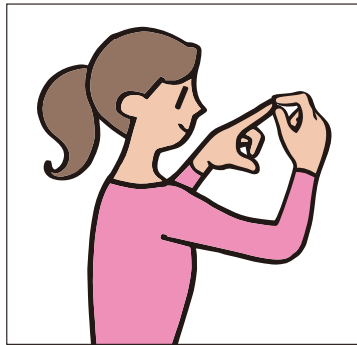
人の名前や予定などを覚えるときや金額を計算するときなどに、指先が自然と動き出す人を見かけるように、指先と集中力には密接な関係があります。

今回の体操は親指と人さし指でシャクトリムシの動きをまねます。左右の手がつかれて動かないように、

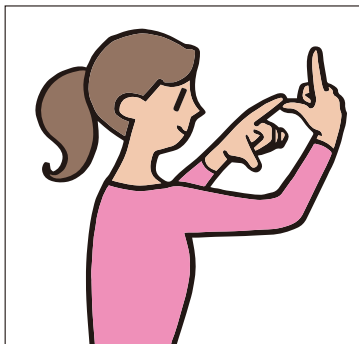
動かす指、止める指に集中して指先を動かしてみましよう。



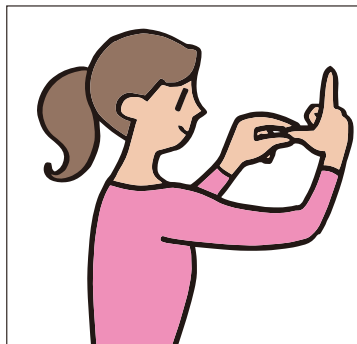
(1)親指同士、人さし指同士を合わせます。



(2)右手の親指を左手の人さし指に付けます。



(3)右手の人さし指を伸ばします。



(4)左手の親指を右手の親指に付けます。左手の人さし指を伸ばし(1)に戻ります。左右の指を入れ替えて行ってみましよう。

#### 応用

今回はシャクトリムシの動きを紹介しました。慣れてきたら、動かす指の順番を変えて逆の動きにも挑戦してみましよう。頭の体操にもなります。



## 食卓を彩る 旬のレシピ

赤堀料理学校校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



### とっておき旬のレシピ 冷やし中華

#### ポイント

芝麻醬(チーマージャン)の代わりに練りごまでもおいしいです。

#### 材料 4人分

|             |      |       |     |       |      |
|-------------|------|-------|-----|-------|------|
| 生麺          | 4玉   | 錦糸卵   |     | かけ汁   |      |
| ごま油         | 15ml | 卵     | 1個  | 水     | 40ml |
| 棒棒鶏(バンバンジー) |      | 塩     | 少々  | 砂糖    | 20g  |
| 鶏むね肉        | 80g  | 片栗粉   | 1g  | 酢     | 40g  |
| 塩・酒         | 各少々  | 水     | 3ml | しょうゆ  | 40ml |
| ネギ・ショウガ     | 少々   | ハム    | 60g | 芝麻醬   | 大さじ1 |
|             |      | キュウリ  | 80g | ごま油   | 小さじ1 |
|             |      | ミニトマト | 2個  | 練りからし | 適宜   |
|             |      | もやし   | 80g |       |      |
|             |      | 酢     | 少々  |       |      |

#### 作り方

- 棒棒鶏を作る。鶏むね肉は厚さを半分にそぎ切りにして塩、酒で下味を付け、たたいたネギ、薄切りのショウガと一緒に耐熱皿に入れて、蒸し器で約10分蒸す。粗熱が取れたら、手で割く。
- 錦糸卵を作る。卵は割りほぐし、塩を加えてこす。水で溶いた片栗粉を混ぜ合わせ、卵焼き鍋で薄く焼く。
- ハム、キュウリ、②を細切りにする。
- もやしは根を摘み、ゆでて酢をかける。
- 熱湯で生麺をゆで、氷水でしっかり締めて水気を切り、ごま油をまぶす。
- 器に⑤の麺を盛り、①の棒棒鶏、③のハム、キュウリ、錦糸卵、④のもやし、ミニトマトを彩り良く盛り、かけ汁の材料を混ぜ合わせてかける。好みで練りからしを付けていただく。



### 旬のアジを華やかなお造りに 木の葉アジ

#### 作り方

#### 材料 4人分

|      |        |
|------|--------|
| アジ   | 4尾     |
| 塩・酢  | 各少々    |
| ミョウガ | 2本     |
| キュウリ | 1/2本   |
| 塩・酢  | 各少々    |
| 木の芽酢 |        |
| 酢    | 大さじ2   |
| だし   | 大さじ1/2 |
| 砂糖   | 大さじ1/2 |
| 塩    | 小さじ1/4 |
| 木の芽  | 12枚    |

- アジはうろこを取って水洗いし、3枚におろして塩を振り15分置く。酢洗いで、酢に浸す。表面が白くなるまで漬ける。
- ①の中骨を取り除き、頭側から皮をむく。身2枚を上身、下身を半分重ねて置き、幅を半分に切り、それをまた半分重ねるように4枚を重ねる。さらに幅半分に切り、切り口を上に向けて木の葉形にする。
- ミョウガは薄切りにして水にさらす。キュウリは小口切りにする。それぞれ塩でもみ、酢に漬ける。
- 木の芽は葉のみをみじん切りにし、調味料と合わせ木の芽酢を作る。
- 皿に②の木の葉アジと③を盛り付け、④の木の芽酢をかける。



### 定番の懐かしいプリンです カスタードプリン

#### 材料 プリンカップ4個分

#### 作り方

- プリン型の内側に薄くバター(材料外)を塗る。
- フライパンに砂糖大さじ5と水大さじ3を入れ、火にかけて徐々にカラメル色に焦がし、さらに水大さじ2を入れて火から下ろしてかき混ぜカラメルソースを作り、プリン型に入れる。
- 牛乳と砂糖大さじ4を混ぜて温める。砂糖が溶けたら粗熱を取る。
- 卵を割りほぐして③を加え、バニラエッセンスを加えてガーゼでこし、②のプリン型に流し入れる。
- 沸騰した蒸し器に④を並べ、強火で2分、弱火で10分ほど蒸す。
- ⑤が冷めたら、型の周りに竹串を入れて型から出して皿に盛る。

|          |       |
|----------|-------|
| 砂糖       | 大さじ9  |
| 水        | 大さじ5  |
| 卵        | 2個    |
| 牛乳       | 200ml |
| バニラエッセンス | 少々    |
| 水        | 200ml |







### しごとの内容

平成29年、地域の皆様に長年親しまれてきた11の地区センターが統合され、「総合地区センター」として新たなスタートを切りました。それぞれの地区が培ってきた経験や知恵を結集し、より広い視点で皆様のニーズにお応えできる体制を整えております。

総合地区センターは、地域の農業振興に取り組むとともに、JAバンク（金融）とJA共済の事業を通じて、地域住民の皆様の生活を総合的に支援しています。具体的には、ライフプランに合わせた金融相談や、万一来備える「ひと・いえ・くるま・農業」の保障（共済）のご提案を行い、皆様の安心で豊かな暮らしをサポートいたします。

また、友の会や組合員組織の活動も重視しており、これらの会が円滑かつ活発に運営できるよう、会員管理や行事運営補助といった事務局機能を提供しています。これらのサポートを通じて、会員同士や地域とのつながりを一層深めていくことを目指しています。

### はたらく職員のひとこと

11地区の力が一つになり、情報やノウハウの共有がさらに進んだことで、地域の課題や組合員の皆様の声に広く応えられるようになりました。農業の発展はもちろん、金融や共済のサービスを通じて、皆様の毎日の暮らしをしっかりとサポートしてまいります。職員一同、心をつなげて努めてまいりますので、どんな小さなことでも、お気軽に総合地区センターへご相談ください。

総合地区センター  
52-1325

### 福光俳句会 三月投句

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 春雪といふに三尺飛驒の里               | 駒形 隼男 |
| 灯しつつ消しつつ車列雪解霽              | 梅島くにを |
| 春浅し畑に残りし野菜摘む               | 大浦 昌美 |
| たうたうと泡吹き上げて雪解川             | 尾崎 悦子 |
| 積もるかど気になる今日の春の雪            | 利川 輝  |
| 蜆汁煮返す音のカラカラと               | 直井 真  |
| 白梅の大枝薨に定食屋                 | 中山 朝  |
| 不漁続き岩のりを取る漁夫の黙             | 名村 五月 |
| 雪解けを待ちてくみたり作業表             | 堀 恵   |
| 親子写真いやいや撮らせ卒業す             | 安田 富子 |
| 房の地の昨夜から落つ菜種梅雨             | 山下 喜就 |
| 啓蟄を迎えても外はまだ寒し二月の大雪桜は遅れし    | 宮崎 平作 |
| 悲しみは時を経て尚ふくらみて夫と仰ぐる残雪の山    | 齊藤よしえ |
| 大の里十二勝三敗してる決定戦へと父と親方       | 宮岸 昇  |
| みつまたの小さき花はまだ蕾山陰の庭かすかな春に    | 桃野 瑞恵 |
| 溜め池は雪に囲まれ水湛ふ水鳥も居らぬ静寂のなか    | 山田 鈴子 |
| 病院で杖にもたれて立ちあがる老いに手を貸す勇気もなく | 西井可祝子 |
| 雪溶けて金木犀が起きあがる吾も立ちあがらむ命みつめて | 山田美知子 |
| 雪溶けは日び進みをり弥生半ば過ぎ行く日びは川水の如  | 井口とし子 |
| 草花も根を張り広く伸びてきて強く地面をとらへてをりぬ | 直海 桂子 |

### 医王短歌会 四月詠草





電器 & ファッション



# ふれあい



## まつり



6月

7  
(土)

8  
(日)

9  
(月)

AM 9 : 30 ~ PM 6 : 00

場所：福光中央会館 特設会場

5階 家電製品 2階 衣料・宝飾 1階 住設

衣料品コーナーではガラポン抽選会・健康チェックコーナー 開催!!

特別  
企画

アスパラ  
無料配布

土日限定

先着 50 名様

(※1家族1つに限らせていただきます)

午後 2 時より  
整理券配布

アスパラの配布は午後3時より開始



※画像はイメージです



ヘルシオの試食実演会



お祭りコーナー



無料足形健康測定

健康チェックコーナー



# ご存知ですか？ エアコン2027年規定改定

改正省エネ法/全機種グリーンマーク取得義務化  
脱炭素社会実現に向けた取り組みとして、家庭のエネルギー消費量の約3割を占めるエアコンの消費電力の抑制を目的に、2022年6月～新省エネ法施行

2027年4月以降新基準グリーンマークの機種しか出荷できなくなります。

従来のオレンジマーク仕様の廉価帯商品が品薄になる恐れがあります。エアコンの買替はぜひお早めにご検討ください!!!

5月中の設置で標準取付工事費

※通常 標準取付工事費 5.6kwhまで26,000円

**50%OFF**

※全エアコン対象。5月中にエアコン設置工事完了が条件です。



| 冷暖房の主な数値                             |                |               |                |
|--------------------------------------|----------------|---------------|----------------|
| プラスクラスター適用店連携*2                      |                |               |                |
| AC-28SFT                             |                |               |                |
| 総消費電力                                | 913kWh         | 省エネ基準 2027年   | 達成率 87%        |
| 省エネ基準 達成率                            | 5.8            | 消費電力(W)       |                |
| 暖房                                   | 8~10畳 (13~16㎡) | 3.6 (0.5~4.6) | 890 (140~1300) |
| 冷房                                   | 8~12畳 (13~19㎡) | 2.8 (0.5~3.5) | 690 (150~1150) |
| 室内機プラグ形状 ① 单相100V・15A 低運転時能力 ② 3.3kW |                |               |                |



SHARP  
プラズマクラスターエアコン  
AC-28SFT 10畳用  
本体価格

**98,000円** (税込)

※工事費別途

資材物流課 52-8530

## 御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

## 財産をもらったときの税金

御隠居：どうしたんじや熊さん、難しい顔をして。何か困りごとかい。

熊さん：そうなんやんす。実は妻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。

熊さん：御隠居も一緒に考えてくれるでやんすか。実は、妻の実家に妻の親父さんの代から続いている畑があるんですけど、親父さんも年だし、今のうちに妻に名義変更したいって言い出したんでやんす。でも税金がかかるのでなんだか心配になって、あつしに相談があつたという具合でやんす。

御隠居：ほほおー。それは「贈与」の話じやな。まさに知っておいた方がいい大事な話だ。贈与税というのがある可能性があるぞ。

熊さん：何かいい方法がありやせんかねえ。

御隠居：まあ落ち着きなさい。贈与税には「暦年課税」と「相続時精算課税」という2種類の制度があるんじやよ。

熊さん：詳しく教えてほしいでやんす。

御隠居：「暦年課税」というのは、1年間に贈与により取得した財産の価額の合計額から基礎控除110万円を控除した残額に税金がかかる制度じや。

熊さん：そうなんやんすか。ところで「相続時精算課税」とはどんな制度でやんすか。

御隠居：これは親から子への贈与等の場合で一定の要件を満たせば使える制度じや。基礎控除110万円を控除した残額に、最大で2500万円まで無税で贈与できるんじやが、相続のときに贈与でもらった財産を全部加えて相続税を計算し直す必要があるぞ。

熊さん：どっちの制度がオトクでやんすか。

御隠居：暦年課税と相続時精算課税のどちらが良いかは家庭の事情によるから、税理士さんに相談するのがよからう。

熊さん：さすが御隠居。早速妻に知らせて、税理士さんに相談するでやんす。

御隠居：おっと、ただ相談する前に「贈与税の申告」を忘れたらいかんぞ。贈与を受けたら翌年の2月1日から3月15日までに申告して、税金も納める必要があるぞ。詳しくは国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をみてものよからう。

熊さん：期限があるんでやんすね。申告しなかつたらどうなるんでやんすか。

御隠居：申告しなかつたら延滞税などのペナルティーが発生することもあるから注意が必要じや。

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、今からいつもの店で一杯やるでやんす。

御隠居：おいおい、熊さんや。早速奥さんに知らせてあげるんじやなかつたのかのお・・・

(砺波税務署)



## 第1回定例理事会(3月28日)で協議・決定された事項

### 附議事項

- 第1号議案 第59年度期末資産査定及び不良債権の処理について
  - 第2号議案 第59年度期末決算結果と第60年度事業計画設定について
  - 第3号議案 定款の一部変更について
  - 第4号議案 「J Aバンク基本方針」の変更について
  - 第5号議案 会計監査人予定者の仮決定について
  - 第6号議案 令和7年度コンプライアンスプログラムについて
  - 第7号議案 組織機構の変更に伴う職制業務分掌規程の改正について
  - 第8号議案 就業規則及び育児介護休業・短時間勤務諸規程等の一部変更について
  - 第9号議案 投資信託取扱いとそれに伴う信用事業規程の一部変更について
  - 第10号議案 ローン融資要項(統一版)(富山県版)の一部改正について
  - 第11号議案 農業資金融資要項(統一版)(富山県版)の一部改正について
  - 第12号議案 農村経済資金融資要項の一部改正について
  - 第13号議案 経営戦略シートについて
  - 第14号議案 令和7年度受託農作業標準料金について
  - 第15号議案 令和6年度うまい米づくり運動優良生産組合の選考について
  - 第16号議案 固定資産の取得について
- 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. 余裕金運用実績について
- 4. コンプライアンス委員会・情報セキュリティ委員会報告について
- 5. 苦情等発生の報告及び自主検査の点検結果報告について
- 6. 令和6年度コンプライアンスプログラム進捗状況報告について
- 7. 経済事業にかかる役員との契約について
- 8. 令和7年度水稲育苗計画について
- 9. その他
  - ・農協労福光支部春闘要求について

## 消防署からのお知らせ

### 脱水症について

#### 脱水症とは

私たちの身体の半分以上は、水分でできています。身体に占める水分量は年齢によって変わります。小児は生まれた時、体重の約80%が水分ですが歳を重ねると残念ながら水分量は減っていきま

す。成人になると水分量は約60%になり、高齢者と言われる年齢になると水分量は約50%になってしまいます。

この**身体に含まれる水分**のことを「**体液**」と言いますが、脱水とはこの**体液が減少した状態**のことを言います。

#### 脱水症のサイン

脱水症のサインとしては、主に**口の渇き・頭痛・吐気・めまい・皮膚の乾燥・体温上昇・倦怠感・目がくぼむ・汗、尿が減る**などがあります。

#### 脱水症の予防

のどが渇いたと感じる前に水分補給をし、塩分・糖分も忘れずに補給しましょう。また飲みすぎは消化器官に負担をかけるので、適量な心がけましょう。正しい水分補給で脱水症、熱中症を予防していきましょう。



## 厚生連だより

### 甲状腺ホルモン検査の勧め

甲状腺は前頸部にある蝶の形をした臓器で、身体全体の代謝や成長に関係した甲状腺ホルモンT<sub>3</sub>、T<sub>4</sub>を分泌する重要な働きをしています。甲状腺ホルモンが増加した機能亢進症では、体重減少、頻脈、発汗増加の症状を、機能低下症では無気力、易疲労感、浮腫、寒がり、体重増加、記憶力低下、不妊、流産などの症状を呈しますが気づかれにくいこともあります。人間ドックでの検査では約10%に機能異常が発見されると報告されています。機能低下で最も多い慢性甲状腺炎(橋本病)は女性で10人に1人、男性で40人に1人とされています。機能亢進症(バセドー病)は1000人あたり0.2~3.2人とされています。甲状腺中毒症では命に関わる甲状腺クリーゼとよばれる状態を起こすこともあります。人間ドックでは下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン(TSH)と甲状腺から分泌される遊離T<sub>3</sub>と遊離T<sub>4</sub>のホルモンの3種類を測定し診断します。健診で甲状腺腫を指摘されている方、甲状腺機能異常が疑われる症

状のある方、家族に甲状腺疾患のある方、妊娠を希望されている方は是非検査をしてください。

厚生連高岡・滑川健康管理センターでは、健診時に甲状腺ホルモン検査をオプションで検査(令和7年4月開始・当日申込可能)ができますので是非ご利用ください。



厚生連高岡病院  
健康管理センター所長  
亀谷 富夫

※厚生連高岡健康管理センターのホームページの「お知らせ」および厚生連滑川健康管理センターのホームページの「新着情報」に上記の掲載文と甲状腺疾患の症状に関する表を掲載しています。



高岡



滑川

## お便り紹介

テーマ

□端午の節句  
■フリーテーマ

■子供が生れたころ(40年ぐらい前)、強風でこいのぼりのポールが折れてしまったことが思い出されます。最近あんなこいのぼりみかけなくなりましたね。

K.S 広瀬館 男性

■私の息子が生れた数十年前は鯉のぼりをよく見る事が出来ました。近頃は余り見た事はありません、時代の流れと少子化でしょうか。

昔のとしより 太美山 女性

■45年前の子供の日はあちこちに鯉のぼりが上がっていました。わが家でも家の前で上げていました。風の強い日は、降るすのが絡まって大変でした。今は鯉のぼりは見られなくなりさびしいですね。

たまちゃん 南蟹谷 女性

■長男が小さかった頃、妻の里から鯉のぼりをいただき家の庭にポールを立て毎日上げました。なんか優越感を感じました。今ではほとんど見なくなりましたね。

A・F 石黒 男性

■こいのぼりも最近あまり見なくなっただしょうか。こどもの日も世の中はゴールデンウィークの方が強くなって

端午の節句という言葉も知らない人も多いのでは? 何だか寂しいですね。

あふがん 愛知県 男性

□先日JA女性部県総会にて野田聖子衆議院議員のお話を聞く機会がありました。女性として、とても素晴らしいと思いました。参加する機会を作っていただきありがとうございました。

H.I 南蟹谷 女性

□おやつ作りの教室で、体に優しい材料での作り方を学びました。調味料も素材の良い物を使いたいと思いました。今まで正しいと思って使っていた物、実はもっといい物があると知りました。

まめたろう 吉江 女性

## クロスワードパズルに挑戦!

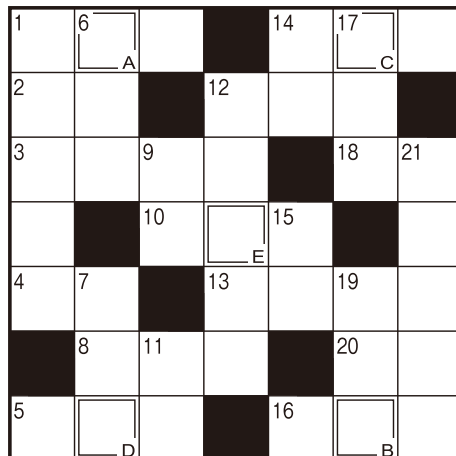
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- 1 ひげより前に顔に押し当てる人もいます
- 6 その泉は——的な空気に包まれていた
- 7 日本には謙譲の——の精神があります
- 9 周囲より小高くなっている土地のこと
- 11 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- 12 ひじをグッと曲げて出します
- 14 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- 15 ちらしやにぎりがあります
- 17 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 19 結んでお吸い物に入れることもある野菜
- 21 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に——人形を飾った
- 2 鉛筆にもリングにもあるもの
- 3 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 4 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 5 小学校で一番授業が多い科目
- 8 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- 10 カアカアと鳴きます
- 12 スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- 13 フラダンサーの腰で揺れるもの
- 14 初夏でも強く照りつけることがあります
- 16 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 18 三毛、トラ、サバといえ
- 20 ギュッと押すと気持ちいい



## 応募方法

下記の要領で郵便はがき、またはメールに必要事項①~③を明記してご応募下さい。正解者の中から、抽選で3名の方粗品進呈します。尚、正解者は本誌7月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

5月31日必着

〒939-1732  
JA福光組合員課  
クイズ係 行  
南砺市荒木五三二八

- ①答え【ファースト5月号】  
○○○○○
- ②テーマ「私のリフレッシュ方法」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。

アドレス:kumiaiin202@ja-fukumitsu.or.jp

## 当選者

K.Sさん (広瀬館)  
昔のとしよりさん (太美山)  
H.Iさん (南蟹谷)

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。

## 3月号の解答



「ウグイス」

## 編集後記

今号から広報担当となりました。初めての広報誌づくりで、至らぬ点も多々あるかと存じますが、地域の皆様に役立つ情報をお届けできるよう精一杯努めてまいります。まだまだ未熟者ではございますが、皆様に親しまれ、役立つ広報誌を目指します。農作業のこと、地域のことなど、皆様の声もぜひお聞かせいただければ嬉しいです。今後ともJA福光の広報誌をよろしく願っています。(M.N)



## 5月～6月の主な行事予定

|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 5月1日 第1回ALM委員会  | 6月2日 新採職員辞令交付式            |
| 2日 令和8年度採用職員試験  | 4日 第4回部長会議                |
| 8日 第3回部長会議      | 5日 C I 研究会発足式             |
| 12日 総代連絡協議会     | 6日 第27回農協長杯ベタング大会         |
| 13日 第1回債権管理委員会  | 7～9日 電器&ファッション<br>ふれあいまつり |
| 14日 第3回経営検討会議   | 13日 第4回経営検討会議             |
| 16日 第3回監事会      | 15日 年金相談会・休日ローン相談会        |
| 第3回定例理事会        | 20日 第4回監事会                |
| 19～22日 総代会事前説明会 | 第4回定例理事会                  |
| 24日 第60回通常総代会   | 29日 アンパンマン<br>交通安全キャラバン   |

## 私たちの姿 3月末

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 組合員(法人・団体含) | 正3,703人 准1,674人 |
| みなさんからの貯金高  | 655億1,046万円     |
| みなさんへの貸出金   | 50億5,001万円      |
| 長期共済新契約高    | 10億3,997万円      |
| 長期共済保有高     | 1,219億7,706万円   |
| 販売品販売高      | 2,869万円         |
| 購入品取扱高      | 1億5,890万円       |
| みなさんからの出資金  | 9億6,565万円       |
| 固定資産        | 76億2,411万円      |
| 減価償却費(-)    | 56億9,101万円      |

## 休日ローン相談会

※毎月第3日曜日開催!

日時：6月15日(日)

時間：午前9時～正午

場所：金融本店

次回開催は 7月20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



## 窓口での通帳コメント入力サービス終了のお知らせ

平素は、当JAをご利用いただきまして誠に有難うございます。

これまで当組合では、組合員・利用者さまからのご依頼に基づき、入金・出金伝票の備考欄にご記入いただいた文字等を職員が登録し、貯金通帳へコメント表示しておりましたが、誠に勝手ながら、窓口での待ち時間短縮および窓口業務の見直し等のため、通帳コメント入力サービスの取り扱いを終了させて頂くこととなりました。取扱終了後もコメント入力を希望される方については、JAのホームページから伝票を事前作成するQR伝票作成ツールをご利用いただくか、6月より本店窓口を設置予定のタブレット端末にてご入力していただくこととなります。

本取扱い終了に伴い大変ご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、大変お手数ですが金融窓口、若しくは地区センターまでお問い合わせ下さい。

### 1. 入力サービス終了日

令和7年6月30日(月)

### 2. 廃止するサービス内容

普通貯金(貯蓄貯金含む)の入出金伝票欄に記入した文字等の通帳への表示。

※なお、給与振込や公共料金等の自動引落処理結果は、引き続き通帳へ表示されます。