

2025

11

No.713



福光南部小学校5年生 稲刈り体験

青年部だより(東太美)
女性部だより(広瀬館)

JAふくみつ
ファースト



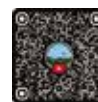
JA福光
ホームページ



う米蔵
LINE



宮農情報
メールマガジン



スマート農業
YouTube

こくしょうこくさん

国消国産が、

日本の食の

未来をつくります。



乃木坂46は、国消国産を応援しています。

日本は今、食料の約6割を海外に頼っています。
いざという時の食料に困らないために、私たちには
何ができるのでしょうか？

それは、私たちの国で消費する食べものは、できる
だけこの国で生産していくことです。その考え方を
「国消国産」といいます。

こくしょうこくさん
国消国産

私たちの国で

消費する食べものは、



できるだけこの国で
生産する

「国消国産」をすすめると、いいことがたくさんあります。



食料自給率
アップ

おいしくて
安全・安心



こくしょうこくさん
国消国産

食べて
農業を応援

輸送による
CO₂を削減



農業を応援し、「食」の安心を未来につなげていくために。
「国消国産」をいっしょに進めていきましょう！

地産地消は、あなたにも、

地域にもいいこといっぱい。

ちさんちしょう
地産地消で、

地域の食と農業を元気に！



地域で生産したものを地域で消費するのが「地産地消」。
その積み重ねが「国消国産」になります。

私たちの国で消費する食べものは、
できるだけこの国で生産する

こくしょうこくさん
国消国産

食卓に
いいこと

地域でとれたもの
だから新鮮で美味しい。

地域に
いいこと

地域の農業と
経済を元気にします。



子ども
たちに
いいこと

地域の食・農業への愛着や
理解が深まります。

環境に
いいこと

輸送で出るCO₂の排出を
抑え環境に優しい。

●地域でとれたものを食べる

●JA直売所で買う

●売り場で国産を選ぶ

●外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ

それが「国消国産」を進めるために私たちができる
こと。「地産地消」と「国消国産」が、日本の食と農業
の持続につながっていきます。



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！
ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

乃木坂46

46

第33回 みのり会ゴルフコンペ開催!

10月7日(火)、第33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。

今回は20チーム、総勢78名の方々にご参加いただき、盛大なコンペとなりました。

開会式では、前回(令和6年)の団体戦優勝チーム代表並びに個人戦優勝者から優勝杯が返還され、参加者は栄冠を目指し、一層気合十分。この日は晴天となり、絶好のコンディションの中で、参加者の皆様による力が入った熱戦が繰り広げられました。

競技終了後には、福光中央会館にて表彰式が行われました。個人・団体表彰に加え、ベストグロス賞、ドラコン賞、ニアピン賞など、多彩な賞が次々と発表され、会場は大きな歓声と拍手に包まれました。熱戦の興奮そのままに、終始笑顔が絶えない賑やかな祝宴となりました。

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。

優勝

団体戦 東太美Aチーム

森田 敏夫さん
奥野 一夫さん
蓮野 勉さん
高瀬須美夫さん



準優勝

団体戦 福光Cチーム

宮川 功さん
泉川 由美さん
湯浅 誠治さん



第三位

団体戦 太美山チーム

森田 亮子さん
松本 一総さん
田矢 守近さん
今林 英治さん



優勝

個人戦 北山田チーム 井口 俊和さん

OUT 47
IN 43
HDCP 18.0
NET 72.0



電器 & ファッション ふれあい まつり

イベント
盛りだくさん!!

11月
15(土) **16**(日) **17**(月)

会場 福光中央会館
9:30~18:00

福光産 **土・日限定**
にんじん詰め放題
100円で詰め放題!!
どれだけ詰められるかな?
開催時間
11:00~
15:00~

生育状況によっては予告なく変更または終了する場合がございます。

ハガキでGET! 大抽選会

5,000円以上お買い上げの方
ハガキの半券を抽選BOXへ
※1家族1回限り
展示会後抽選会を行います!!
抽選の結果はう米蔵LINEにて配信!!



2T-C32GF1

1等景品は
液晶テレビ!!
他にも豪華景品

ハガキの再発行はいたしません。
予備ハガキでの抽選は無効となります。
必ずハガキを持ってご来店ください。

「ごはんお米とわたし」
ポスター表彰 **賞**
夏休みの宿題にもなりました
応募いただいたポスターを
展示・表彰をします!
本店1階にて展示

土・日限定
イベント時間15:00まで
作って楽しもう
ワークショップ 無料
タイルを使って小物作り
マグネット・イヤリング など
※材料が無くなり次第終了となります
香り袋制作体験
好きなお香を調合して
自分だけのオリジナル匂い袋を作ろう
※材料が無くなり次第終了となります

吉江青年部
焼き芋販売

毎年大好評の
焼き芋販売!!

15日(土)のみ



キッチンカー

カフェ カラカラさん
クレープ販売

17日(月)のみ



女性部作品展示

10月5日にて開催されました
家の光大会にて展示された
各支部のステキな作品を
ご覧ください!!

本店1階にて展示

社会に学ぶ「14歳の挑戦」

9月1日（月）～5日（金）の5日間、福光中学校と吉江中学校から4名の生徒が営農部で職場体験を行いました。

生徒たちは、販売課での野菜の仕分け、う米蔵での店舗での接客・品出し、資材の配達などを体験しました。

礼儀正しく、仕事にも丁寧かつ一生懸命に取り組んだ生徒たちの真剣な姿は職員にとっても良い刺激となり、多くの学びがありました。生徒たちの将来が大変楽しみであるとともに、私たち職員にとっても有意義な経験となりました。



令和7年度てんたかく初検査

9月3日（水）、営農部農業倉庫で令和7年産米の初検査が行われました。検査された「てんたかく」15,120kgからサンプルを抜き取り、農産物検査員が粒形、光沢、水分量などを厳しくチェックした結果、全量が「1等」に格付けされました。

今年は、夏の高湿少雨による影響が心配されましたが、生産者の皆さんの努力により、品質は平年並みをしっかり維持することができました。

「てんたかく」は、コシヒカリより早く収穫できる早生品種で、天候の変化（高温・低温・日照不足）にも強いのが特長です。粒が大きくふっくらとしており、さっぱりとした味わいです。

インターンシップ 高校生就業体験

9月8日（月）～12日（金）の5日間、南砺福野高校から1名の生徒が営農部の各課で就業体験を行いました。

営農部の中でも、生産者の皆さまの農業を支える肥料・農薬などの「生産資材」と、組合員・地域の皆さまの暮らしを支える「生活資材」の販売を担う資材物流課での体験を通して、地域農業とJAの役割について理解を深めていただきました。

また、農産物販売課では、生産者が出荷されたアスパラガスの共撰作業（市場に出すための選別・箱詰め）や、学校給食に出す野菜の準備などを、アルバイトの方と一緒に取り組みました。

さらに、この時期はカントリーエレベーターの秋の繁忙期であったため、農産物検査課で米の紙袋検査の補助も行っていました。

今回の就業体験では、農産物が生産から出荷されるまでの流れを各課で幅広く体験していただきました。今後も地域の子もたちに農業や地域を支える仕事の重要性を伝えるため、積極的に就業体験を受け入れてまいります。



JA共済書道コンクール審査会

9月9日（火）、夏休みの課題として行われたJA共済書道コンクールの審査会が福光中央会館で行われました。

夏休みの課題として取り組まれた作品には、福光管内の小・中学校5校から計102点の応募がありました。

審査会では、幅田組合長と常勤役員が、子どもたちの真剣な思いのこもった作品を学年別に厳正に審査し、最優秀賞・優秀賞・佳作を決定しました。

入賞作品は本店1階ロビーに展示され、多くのお客様の目を楽しませました。

最優秀賞・優秀賞の作品は、JA共済富山県小・中学生書道コンクールへ出展されて、審査を受けます。



記念講演

トーク&ライブ 『くちびるにうたを』 シンガー英樹 氏



能登の復興にまつわるトークや女性部の集まりにふさわしい選曲で、会場は盛り上がりました。



被災地へ募金を送る活動もされており、来場者も募金に協力しました。



ワークショップ

- ・ブローチ作り
- ・バルーンアート
- ・ちらしリメイク
- ・射的
- ・わなげ



女性部員によるワークショップ！
昨年大人気だったブローチ作りと、新たにバルーンアートとちらしリメイクに挑戦。
どのワークショップもたくさんの方でにぎわっていました。



JA福光女性部 意識調査 アンケート



女性部員を対象に、女性部についてのアンケートを行いました。
多くの部員の声を聞くことができ、今後の女性部活動の参考にしていきたいと思います。ご協力ありがとうございました。

JA福光女性部&家の光大会

「つながり 学び 楽しもう」



10月5日(日)、JA福光女性部&家の光大会を開催しました。テーマは「つながり 学び 楽しもう」。
各支部、集落の活動・作品展示やサークル・グループ活動発表の展示で、会場は見どころがもりだくさん。
記念講演・ステージ発表、お楽しみ抽せん会では参加されたみなさんが楽しみ、盛り上がりました。女性部員によるワークショップも行い会場は大変賑わっていました。



家の光の記事にあった手作りばち袋を作られた支部、書道にチャレンジされた支部、研修旅行へ行行った先で陶芸にチャレンジされた支部など毎年すてきな作品が展示されています。



各支部・集落 活動・作品展示



フードドライブ



フードドライブでは、乾物やお菓子などの食品、149品約15kgが集まりました。ふくみっつBASEへ提供しました。ご協力ありがとうございました。

サークル・グループ 活動発表



東太美地区では、青年部の盟友と地域の皆さんで地域を盛り上げています。



6月7日



今年も天気に恵まれ、良い条件の中サツマイモを植えることができました。皆さんの円滑な作業のおかげで、昨年よりも早く終わることができました。事務局の知識不足で少し浅く植えてしまいました。来年からの課題です。但し、皆さんの元気を貰っているので、立派な物が取れると信じています。

8月11日



10月6日



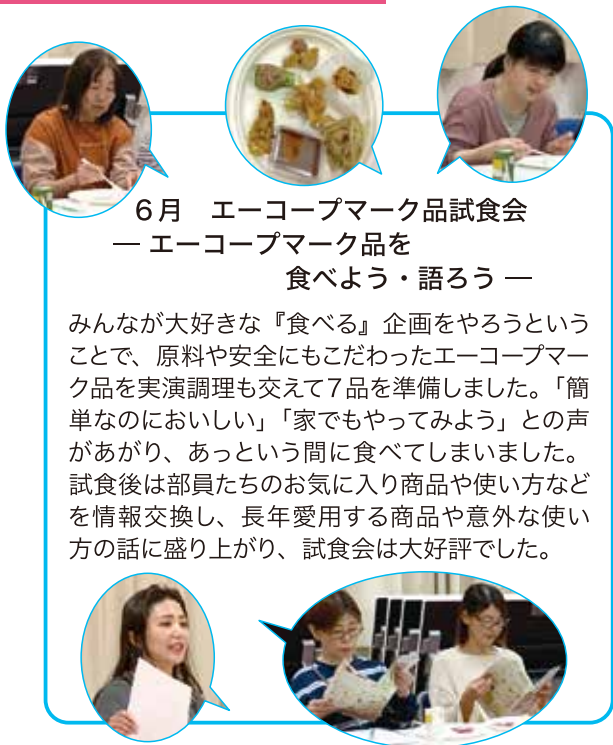
2日とも雨でしたが、青年部盟友のご協力により販売することができました。またお客様にもたくさん購入頂き、無事完売しました。青年部盟友およびお客様へ心より感謝申し上げます。今後メニューを増やしたいので、ご意見あれば教えてください！

これから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。

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41名で楽しく活動しています。
わたしたちの活動の様子をご紹介します！



6月 エコープマーク品試食会 — エコープマーク品を 食べよう・語ろう —

みんなが大好きな『食べる』企画をやるということで、原料や安全にもこだわったエコープマーク品を実演調理も交えて7品を準備しました。「簡単なのにおいしい」「家でもやってみよう」との声があがり、あっという間に食べてしまいました。試食後は部員たちのお気に入り商品や使い方などを情報交換し、長年愛用する商品や意外な使い方の話に盛り上がり、試食会は大好評でした。

5月

5月 お花寄せ植え教室



6月

7月 研修旅行 — 井波の街歩きと瑞泉寺 —



7月

8月 暮らしのアドバイザーつくしの会による 『振り込め詐欺にご用心』講習会



「今からATMに…」

「あれ？振り込んじゃった！」

8月

9月

9月 防災講習会 — 自助・共助 —



地域に住む防災士の方から能登半島地震の際に現地で見たと、感じたことについてお話を聞きました。

『決して他人事ではない。厳しい状況のなかで大切なことはまず自分が助かること。それがあってはじめてまわりのひとを助けることができる。』

防災士の方の言葉に、自分ができることは何か真剣に考える機会となりました。



12月

12月 『手づくりのもので新年を迎えよう』

昨年は、地域の組合員の協力により、地元で集めた松・竹・南天を使ってミニ門松を作りました。新年にそれぞれの家に飾り、一年の福と五穀豊穡を願いました。今年もお正月用の飾りを作ろうと思っています。どんな飾りになるか、今から楽しみです。



この他にも地域の行事に参加し、いろんな世代の方と交流しています。女性部員のつながりはもちろんですが、地域とのつながりも大切にしていきたいと思っています。

JAバンクアプリ プラス 新登場!

アプリで全部できるぞう。



振込・振替



カードローン※



税金・
各種料金の払込み
(ペイジー)



住所・電話番号
変更
アプリで完結!
来店・郵送不要

JAバンクを初めて
ご利用の方に



口座開設※
アプリで完結!
来店・郵送不要



いつでも
手続きできるぞう。

通勤中に



休憩中に



帰宅後に



JAバンクアプリ プラスのダウンロードは
こちらから。



口座開設と合わせて、
JAカード(単機能型)への
お申し込みもできます!



※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。

©よりぞう





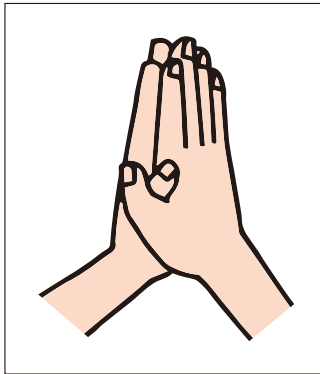
脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

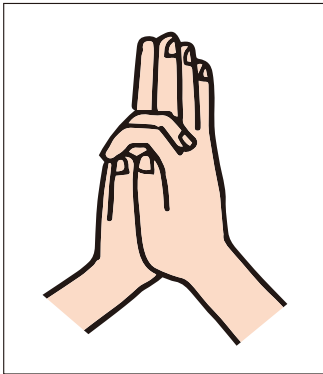
朝から頭がさえる 指の曲げ伸ばし体操

指を曲げ伸ばす体操です。朝、この体操をしながら1日のスケジュールを考えてみましょう。イメージが膨らみスムーズに計画を立てられるだけでなく、忘れてしまいがちな細かい予定を記憶するのも効果的です。この体操を行い、1日をすっきりと過ごしましょう。

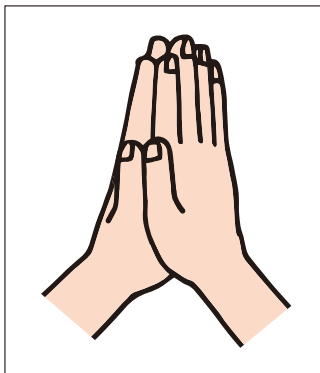
指の曲げ伸ばし体操



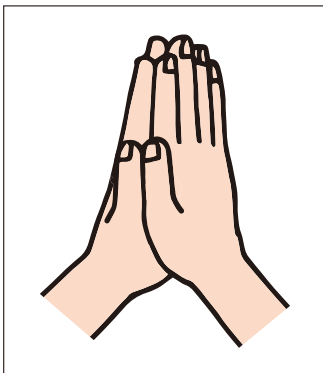
(1) 胸の前で手を合わせ、右手の親指が手前に来るように、両手の親指を曲げます。



(3) 右手の人さし指が手前に来るように、両手の人さし指を曲げます。



(2) 両手の親指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。



(4) 両手の人さし指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。

※余裕のある方は中指、薬指、小指でも同様に行いましょう。 ※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

食卓を彩る



とっておきレシピ

赤堀料理学園校長
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。



ごちそうレシピ タラのうま味たっぷり ブイヤベース

ポイント

タラのうま味が食欲をそそるスープです。サフランは油に触れると色が出ないため、必ず白ワインに漬けてから加えてください。



材料 4人分

タラ	4切れ	A	
塩	少々	スープ(コンソメ)	600ml
ジャガイモ	1個	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
長ネギ	60g	パセリの茎	1枝
ニンニク	1片	ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2	パセリ(みじん切り)	少々
サフラン	少々		
オリーブ油	大さじ2		

作り方

- ①タラは1切れを二つに切り、塩を振る。ジャガイモは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。
- ②長ネギは薄切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ③サフランを白ワインに浸して色を出す。※浸す前にオープンペーパーに包み、さっとフライパンで温めると色が出やすい。
- ④鍋にオリーブ油を熱して②を炒め、①とAを加えて強火で煮る。沸騰したらあくを取り、③を加えて弱火で15分煮る。
- ⑤器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

子どもにも人気の上海の家庭料理です 菜飯(ツァイファン)

材料 4人分

小松菜	150g	ラード	大さじ1
鶏もも肉	100g	A	
しょうゆ・酒	各小さじ2	塩	小さじ2/3
米	300g	砂糖	小さじ2/3
水	300ml	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①小松菜は根を切り落とし、よく洗って2cm長さに切る。鶏もも肉は2cm長さ1cm幅に切り、しょうゆと酒で下味を付ける。
- ②鍋を熱してラードを入れ、鶏もも肉を炒めて表面に火が通ったら、小松菜を加えてさらに炒める。Aを加えて火を止める。
- ③米を洗って鍋に入れ、水を加えて通常の炊飯と同じ火加減で炊く。沸騰したら②を入れて炊き上げる。



旬の魚で調理するのもお勧めです

魚の南蛮焼き

※サケやサワラなど、赤身・白身どちらでも作れます。

作り方

- ①魚の中央に切れ目を入れ、身を左右に広げて平らにし(観音開き)、塩を振って15分置く。
- ②豆腐は布巾に包み、まな板などをのせて水気を切る(元の重量の60%になるくらいが目安)。裏ごし器やざるを使って裏ごしする。
- ③ネギは半量をみじん切り、残りを小口切りにする。②にみじん切りにしたネギを混ぜ、塩(分量外)を振って①の間に挟む。
- ④③の表面に油を塗り、小口切りのネギをのせてオープンペーパーを敷いた天板にのせ、200度のオーブンで15分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけていただく。



材料 4人分

お好みの魚※	4切れ
塩	少々
豆腐	80g
長ネギ	40g
油	適宜
ポン酢しょうゆ	大さじ2

熊さん：御隠居！御隠居！！

御隠居：「……」

熊さん：御隠居！！！！

御隠居：「うん？わしとしたことが……」

熊さん：「考える」と言えば、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)に、11月11日から17日まで「税を考える週間」とありやした。

御隠居：おうそうじゃ。もうそんな時期じゃのう。今年は「これからの社会に向

かって」をテーマに、国税庁の取組などについて紹介するそうじゃな。

熊さん：国税庁の取組でやんすか。いつ聞いても、難しそうでやんすね。

御隠居：熊さん、そうでもないんじや。国税庁のホームページ内に特設ページを

設けて、これまでの「税を考える週間」の歴史や国税庁のいろんな取組について、最新のデータで分かりやすく紹介するそうじゃ。

熊さん：特設ページでやんすか。見てみるでやんす。

御隠居：それからのう、「税を考える週間」の実施に合わせて、YouTube「国税庁動画チャンネル」に、新着動画を掲載するほか、X (旧Twitter) で各種情報を発信するそうじゃ。

熊さん：他にはどんなことをしてるでやんすか。

御隠居：税についての小学生の書道や中・高校生の作文、税の標語などで表彰された作品の展示をするそうじゃ。そう

そう、社会人や大学生等を対象とした講演会や説明会も開催してるのう。ところで熊さん、熊さんは租税教室を受けたことはあるかい。

熊さん：租税教室ってなんでやんすか。

御隠居：租税教室とは、税の意義・役割・必要性や、この国の財政の状況などについて、小学生や中学生、高校生に学んでもらうための教室じゃ。子供のころから税金に関する興味を持ち、健全な納税者意識を養っていかうと、国税庁では、租税教育にも力を入れておるよう

じゃ。

熊さん：そうでやんしたか。あつしも税金についてもっと勉強したいでやんす。

御隠居：さすが熊さんじゃ。国税庁ホームページの「税の学習コーナー」には、租税教育に関連した資料を掲載しておるようじゃ。

熊さん：わかりやんした。早速帰つたら見てみるでやんす。

御隠居：「税の学習コーナー」には、小学生向け動画のリンクがあるから、そこから始めてみるとよからう。

熊さん：ご隠居、小学生向けとはあんまりでやんす。ところで、先ほどまでの考えとは、何でやんしたんで？

御隠居：熊さんがどうすれば、税についてもっと考えてくれるようになるかを思案していたんじやが心配なさそうじゃな。「税を考える週間」には、しっかり税の意義や役割について考えておくれ、熊さん！

(砺波税務署)



国税庁HP
取組紹介ページ
二次元コード

福光俳句会九月投句

穂孕みの田の溺れる秋出水

百余まで存らへし妣盆の月

立山を遙か散居は霧の中

居ながらにテレビで堪能風の盆

老猫と共に生き延び酷暑越ゆ

ねむれない八時に寝ると夜ぞ長き

爽やかや駅のホームに下駄の音

秋豪雨木々音流し耐へてゐし

早稲の刈家族総出を思ひ出す

蝕を待つ月白の空風幽か

医王短歌会十月詠草

暑さ過ぎまだスイカ有り食卓に旨さ変らず種を探れり

朝乃山千秋楽は白星で秋場所十両優勝逃す

異常なり三ヶ月近くも雨不足体と心どれだけ持つか

収穫の苦勞を任せ待ち居りて手柄のように新米送る

朝外に出るとあたりはさわやかで今日の一日を元気で過ごさむ

義妹の家は高台 空気よしみはらしもよし正に別天地

近年の異常な暑さ長き夏日本の四季は二季となるやも

剪定の済みたる庭の明るさに夫なせし日の遠きを偲ぶ

月は母太陽は父と教へしは小六担任の男先生

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

齊藤よしえ

宮岸 昇

宮崎 平作

桃野 瑞恵

直海 桂子

井口とし子

西井可祝子

山田美知子

山田 鈴子

第7回定例理事会(9月5日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 令和7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 令和7年度賦課金の調定について
 第3号議案 登録金融機関の取扱い業務の変更について
 第4号議案 組員・利用者本位の業務運営に関する取組方針の見直しについて
 第5号議案 特定事業者作成書面(リスク評価書)の定例改正について
 第6号議案 自主検査要領の一部変更について
 第7号議案 給与規程の改定について
 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・マニュアルの改訂について
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7年産米集荷状況について
7. 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るか確認をする。
(ゴミやホコリで目詰まりが起これば、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。

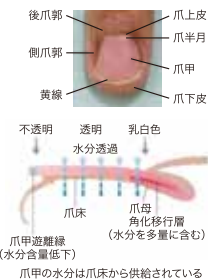
厚生連だより

爪の形態変化について

厚生連高岡病院
皮膚科 野嶋 孝則

指の爪の伸びる速さは10日で1mm(余談ですが大陸移動の速度も同じ位です)、足の爪は半分程度です。年をとると爪の伸びる速さは遅くなり、爪のシワもできますが、加齢だけで形・色の変化は起こらず、正常であれば100歳でも20代と同様な爪を保てます。

つまり爪の形・色に変化が見られる場合、何らかの病気や外的な影響が後から起こった可能性があります。



左の写真は各部位の名称です。

爪の根元にある白っぽい部分(爪半月)が乳白色なのはできたばかりの新しい爪で、水分を多く含んでいるからです。爪全体が薄いピンク色に見えるのは、下にある皮膚(爪床)からちょうど水分が送られているためです。

でも、爪先(黄線)は爪床から離れて水分が届かなくなるので、白っぽく見えるようになります。

爪は何も力が加わらなければ自然とカールする性質があります。(寝たきりの人が巻き爪になる理由)。普通は指の腹から上向きにかかる力と爪がカールしようとする力がちょうど釣り合っただけのカーブを保っています。しかし、そのバランスが崩れると巻き爪等の変形が起こります。左写真ではヒールの高



55歳、美容師に認められた爪甲下角質増殖。コールドパーマ液の刺激が原因と思われる。



いパンプスを履くことで足に負担がかかり、親指(第1趾)の爪が巻いてしまった様子が写っています。また、爪が褐色に変わっているのは「爪甲内出血」と呼ばれるものです。強い力が加わると爪を作る部分(爪母)で内出血が起き、血液の成分が混ざり込んで爪が茶色っぽくなります。また爪の下(爪床)が傷ついて出血すると爪の下に「かさぶた」ができて黒く見えることもあります。爪が伸びていくにつれて、こうした血のかたまりも前に押し出され、時間がたつと元の色に戻っていきます。

健康な爪であれば爪の下に垢(あか)はたまりません。しかし、爪の下の皮膚(爪床)に刺激が加わったり、水虫の原因である白癬菌(はくせいきん)に感染したりすると「爪甲下角質増殖」と呼ばれる状態になります。右の写真では白癬菌による感染、左の写真はパーマ液が原因でどちらも爪の下に垢がたまっていきます。垢がたまるとう爪床から爪への水分の通り道が塞がれてしまうため、透明さが失われ白く濁って見えるようになります。

爪を美しいままに保つには、「外力を避ける」「感染を避ける」こと、つまり窮屈な靴を履かない、清潔を心掛ける、等が大切と思われます。

お便り紹介

テーマ
□秋を感じる瞬間
■フリーテーマ

■秋は食欲の秋、果物の秋店頭には色々なフルーツが並びます。数えたらきりがありません全てが美味しいです。しかし今年は価格が高いです。

ヨシノブ 北山田 男性

■瞬間という程ではないのですがこの時期になると毎年八尾お「おわら踊り」が盛大に催されます。全国から観光客が多く富山の八尾にやってきました。僕も妻とよく行きました。昨年は名古屋の息子

家族とその母も来て楽しみ、一同感激していました。駐車場は裏手の井田川に沿った穴場で夜の八時に行っても止められる秘密基地。こぎゅうの音が何とも言えない哀愁だ。

ナントの水ちゃん 北山田 男性

■夜ふと虫の声に気付いたときや、朝晩の空気が冷たいと感じたときです。

きのこ 石黒 女性

■今年は残暑でなかなか感じませんが、部屋の中に入ってくる日差しは角度は変化してきていて、季節は少しずつ秋になっているのかと思います。

あふがん 愛知県 男性

■風が冷たくなって、夜長の時期に入ってくるのも目立って来そう。

K.T 埼玉県 男性

□久しだけ涼しくなった夕方に実家の片づけに行ってます。「親世帯」の「もったない」のつまった実家はどこも物だらけ。終活しといってくれよ…と思うけど、よく見てみると捨てるのが面倒な物ばかりです。もしかして「もったない」じゃなく「めんどくさい」だったんでしょうか？

みよん 広瀬 女性

□猛暑で野菜は実らず、大雨で稲刈りできず、大変な夏でした。災害がでないように祈ってます。

いちじくちゃん 太美山 女性

クロスワードパズルに挑戦！

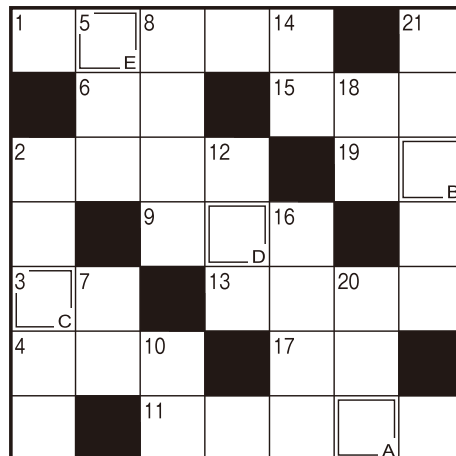
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

↓ タテのカギ

- 2 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 5 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 7 分別して出します
- 8 雄弁は銀、——は金
- 10 陶器よりも高い温度で焼きます
- 12 耳の長い動物
- 14 天高く——肥ゆる秋
- 16 暦の上ではこの日から冬
- 18 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 20 『源氏物語』の作者は紫——です
- 21 SLとも呼ばれる蒸気——

→ ヨコのカギ

- 1 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 2 ——果敢に若武者が戦う
- 3 江戸時代のタクシーです
- 4 秋の山を彩ります
- 6 「豚」の音読み。——カツ
- 9 金属の輪を長くつないで作ります
- 11 旅先の体験を書き綴ったもの
- 13 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- 15 よく晴れた日の、夕日の色といえ
- 17 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- 19 ギターに張ります



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名の方に粗品進呈します。尚、正解者は本誌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
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11月号】
〇〇〇〇〇
- ②テーマ
「得意料理」
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

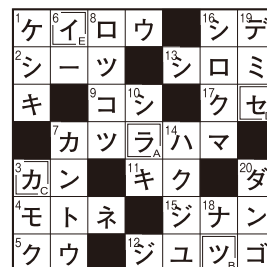
当選者

お、お、お母ちゃんさん (広瀬)
K.I さん (太美山)
ナントの水ちゃんさん (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。

9月号の解答



「ラツカセイ」

編集後記 朝晩の冷え込みが身に染みる季節となりました。温かい飲み物と、地域で採れた美味しい食材で、心も体も温まる時間を過ごしたいと思う今日このごろです。風邪など召されませんよう、皆様お健やかにお過ごしください。来月も地域に根ざした話題をお届けする予定です。(M.N)

11月～12月の主な行事予定

11月4日 第9回部長会議	12月1日 第42回交通安全防犯大会
4・7日 北陸監査法人監査	中央会館防災避難訓練
12～13日 第2回内部監査	2日 協活正副幹事長会議
15～17日 電器&ファッション ふれあいまつり	第10回部長会議
16日 休日ローン相談会	8日 第4回コンプライアンス委員会
18日 第9回経営検討会議	15日 第10回経営検討会議
第3回債権管理委員会	11日 協活・役員専門正副合同会議
25日 第8回監事会	16日 第9回監事会
第9回定例理事会	第10回定例理事会
26日 業務研究会発表会	18日 協活運営審議委員会全体会議
	22日 第2回賞罰委員会
	25日 地区代表者会議
	29日 第6回ALM委員会

私たちの姿 9月末

組合員(法人・団体含)	正3,678人 准1,658人
みなさんからの貯金高	644億9,725万円
みなさんへの貸出金	50億4,970万円
長期共済新契約高	40億 238万円
長期共済保有高	1,195億4,104万円
販売品販売高	10億6,316万円
購入品取扱高	18億2,175万円
みなさんからの出資金	9億6,565万円
固定資産	76億3,893万円
減価償却費(-)	57億4,876万円

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7年11月1日(土)～令和8年3月1日(日)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		R7年12月1日～R8年3月1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

【お詫びと訂正】

『JA ふくみつファースト』2025年10月号の記載記事に誤りがありました。

■ 2ページ『令和7年産米販売代金精算伝票』の見方で②③米穀概算金精算通知票の種類欄

(正) 水稻うるち玄米

(誤) 水稻うるちもみ

ご迷惑をお掛けしましたこととお詫びするとともに、訂正させていただきます。