

2025

12

No.714



にんじん収穫作業(農事組合法人石黒営農)

JAふくみつ
ファースト

年末年始の営業のご案内
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)



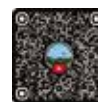
JA福光
ホームページ



う米蔵
LINE



営農情報
メールマガジン



スマート農業
YouTube

年末年始の店舗営業時間のご案内

	25日 木	26日 金	27日 土	28日 日	29日 月	30日 火	31日 水	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水
金融・共済本店	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	休	休	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	休	休	休	休	休	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00	8:45 ～ 16:00
総合受付(1F)	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	休 ※	休 ※	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	休	休	休	休	休 ※	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00	8:30 ～ 19:00
生活課	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
本 所	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休 ※	休 ※	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休 ※	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
自動車課	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	休 ※	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	休	休	休 ※	休 ※	休 ※	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30
セルフSS	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 18:00	休	8:00 ～ 18:00	8:00 ～ 18:00	8:00 ～ 18:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00	7:00 ～ 20:00
営農部	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
アグリ配送センター	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
う米蔵	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30	8:30 ～ 18:30
農機機械課	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00	8:30 ～ 17:00
デイサービス 日向ぼっこ	休	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	休	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	休	休	休	休	休	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30	8:30 ～ 17:30
簡易郵便局 (東太美・南蟹谷)	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	休	休	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	休	休	休	休	休	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00	9:00 ～ 16:00
サンキュー 福光フレッサ店	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:00 ～ 20:30	9:00 ～ 20:30	9:00 ～ 20:30	9:00 ～ 20:30	9:00 ～ 20:00	休	9:00 ～ 19:00	9:30 ～ 19:00	9:30 ～ 20:00	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30	9:30 ～ 20:30

休※…当番の職員が対応します。

ATMの営業時間

	25日 木	26日 金	27日 土	28日 日	29日 月	30日 火	31日 水	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水
南砺市役所	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	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	8:00 ～ 21:00
う米蔵	8:00 ～ 21:00	8:00 ～ 21:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	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	8:00 ～ 21:00
サンキュー 福光フレッサ店	8:00 ～ 20:00	8:00 ～ 20:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 20:00	8:00 ～ 20:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 20:00	8:00 ～ 20:00	8:00 ～ 20:00
福光中央会館	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	休	休	休	休	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00	8:45 ～ 19:00
福光地区センター	8:00 ～ 19:00	8:00 ～ 19:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 19:00	8:00 ～ 19:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:45 ～ 17:00	8:00 ～ 19:00	8:00 ～ 19:00	8:00 ～ 19:00

第41回福光農協長杯 ゲートボール大会開催



10月17日（金）、南砺市福光屋内グラウンドにおいて第41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6年）の優勝チームから優勝杯が返還され、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5チーム、37名の選手に参加いただき、試合は総当たり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、富澤常務より優勝、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。



東太美チームのみなさん



広瀬館チームのみなさん



イオックスチームのみなさん



令和7年度

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

JA福光管内の児童が、夏休みの宿題として作文と図画に取り組みました。図画の部44作品、作文の部11作品の応募がありました。今年は図画の部で富山県の表彰もありました！おめでとうございます。一部ではありますが、優秀な作品を学校別にご紹介します。

来年もみなさんの応募を楽しみにしています。

富山県 優秀賞



「わたしの弟はごはんが大好き」

南部小学校 三年 湯浅 楓

図画の部



「おにぎりの世界」

南部小学校 四年 常本 梨心



「ふっくらごはん あちち おいしそう」

中部小学校 三年 三好 煌己



「最高の一品」

中部小学校 六年 岩城 陽葵



「ごはん・お米とわたし」

東部小学校 一年 高桑 優珠稀



「ごはん・お米とわたし」

東部小学校 六年 村田 希生

令和7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102作品が出品されました。今年も多数の力作が届き、審査員も悩みながら慎重に選考いたしました。特に優秀作品は丁寧ながらも力強い筆致の良作ばかりで甲乙つけ難く、来年度もまたみなさんの作品を目にすることを、今から心待ちにしております。

最優秀賞

中部小学校一年 池田凌生

わら

東部小学校二年 寺田侑加

えめば

東部小学校三年 富田紗雪

せみの声

東部小学校四年 富田悠奈

食を育む

東部小学校五年 山田羽彩

耕す大地

南部小学校六年 山田絢乃

の生命源

福光中学校 石崎藍琉

晴耕雨読

中学生の部



優秀賞

東部小学校一年 船藤哩帆

わら

東部小学校二年 木下駿

えめば

南部小学校三年 松本結月

またきね

東部小学校四年 井幡花純

結実

東部小学校五年 渡辺果歩

流る雲

東部小学校六年 村田明日加

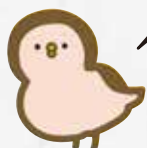
の生命源

吉江中学校 村田多砂奈

晴耕雨読

中学生の部

入賞されたみなさん
おめでとうございます！



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。

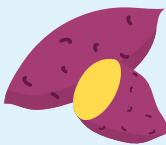
私たち広瀬支部は、
「未来へ伝えよう農業魂」をモットーに
日々営農活動や地域活動に励んでいます。



鳥獣害被害を考え
ポップコーン用の
爆裂種を播種



5月に定植
→8月に収穫
→11月に文化祭で販売
→12月に自宅で映画を
見ながらポップコーン



～交流センター主催のサツマイモ収穫～



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



こんにちは!北山田支部です。
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。

花の寄せ植え



部員の皆さんが毎年1番楽しみにしているお花の寄せ植え!!
今回も千華園の石村先生にお越しいただきました。

6月

久しぶりの日帰り研修旅行!部員同士の交流も深まりとても充実した1日になりました。ガラス工房ではグラスや一輪挿しなど、思い思いの作品を作り皆さん大満足!!その後、敷地内にあるカフェで食事をしたり、帰りには田村農園へ寄り買い物も楽しみました。



富山ガラス工房吹きガラス体験

8月

熱々に溶けたガラスを
長い竿の先につけ息を
吹き込んで形を作ります



その他、くらしの会ではエコープマーク品を試食したり、部員の皆さんで楽しいお話をしたりと、毎回賑やかに開催しています。これからも、楽しい活動をたくさんしていきたいです!!

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える食品として再注目されているヨーグルト。さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする活用法などをご紹介します。



監修 五賀ひろか

管理栄養士・野菜ソムリエ
病院勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。
SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

イラスト：小林裕美子

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまった状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

健康効果4

おいしだけじゃない！

腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。



骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

もっと知りたい！

ヨーグルトQ&A

Q 1 食べるのがおすすめですか？

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従って胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

Q 2 1日にどのくらいヨーグルトを食べると良いですか？

A 年齢や食べる目的により異なりますが、成人の場合は1日当たり100〜200gが目安です。

Q 3 おすすめの食べ合わせはありますか？

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

Q 4 花粉症に効くって本当ですか？

A アレルギー症状を緩和するには、体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が整うことで免疫力が上がり、花粉症の症状緩和につながる可能性があります。

ヨーグルトの魅力 \ 再発見 /

再発見 1

世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている！

菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも！

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、もちっと感があるものなど、味も多種多様です。



●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌 (ブルガリア菌)	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便秘改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便秘改善に役立つ。

再発見 2

自宅で簡単！ 自家製ヨーグルト作り

専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。

作り方



消毒した容器に牛乳を入れる。



牛乳の分量に合わせてタネ菌を必要量加える。



よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晚で、冬は1、2日で出来上がり！

※変な色や腐った臭いがする場合は食べないようにしましょう。

牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ！出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです！

再発見 3

料理にアクセント！ ヨーグルトの使い方あれこれ

協力：Jミルク



ミルクウェブサイト「ミルクレシビ」

ヨーグルトはそのまま食べるだけでなく、さまざまな料理のアクセントにも活用できます。調理の際は、加糖タイプやフルーツヨーグルトは避け、プレーンタイプを使ってください。

ゴボウとマイタケのヨーグルトカレー



ヨーグルトでまろやかな味に

いつも使っているカレーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が軟らかくなる効果も期待できます。

作り方は
コチラ



切り干し大根のピリ辛ヨーグルトあえ



サラダの爽やかなドレッシングにも

ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、箸休めにもぴったりのおかずです。(レシピ考案：奥泉明子さん)

作り方は
コチラ



ホワイト豚汁



みそとヨーグルトは好相性

米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群！ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。

作り方は
コチラ



大豆の適期収穫・安全作業を確認

10月2日、営農部のアグリフロンティアセンターで、令和7年産大豆の収穫作業と乾燥調製施設利用についての打合せ会議が行われ、管内の生産者や関係者など約50人が参加しました。本年度の大豆作付面積は約139㍍で208トンの出荷量を見込んでいます。

会議に先立ち、富澤常務から「これから本格的に大豆収穫が始まるが、安全作業で収穫作業にあたってほしい」とあいさつがありました。砺波農林振興センターの担当者からは大豆の生育状況や収穫時の注意点、営農部からは施設稼働計画や荷受日程、大豆コンバイン使用時の注意点や、疲労時の無理な作業の禁止といった、具体的な農作業安全のポイントが再確認されました。

今回の会議を通じて、参加者は収穫期に向けた共通認識を持ち、安全かつ効率的な作業体制を確立することができました。営農部は、大豆の高品質な出荷実現に向け、引き続き生産者へのサポートを強化していく方針です。



農機具展示会 開催

10月24日（金）～25日（土）にかけて、農機具展示会を農機具整備場で開催しました。農機メーカー各社のコンバインやトラクターなど大型農業機械や小型管理機などが展示されました。冬に向けての除雪機の展示ブースもあり、来場者は農機担当者の説明を聞いていました。

またドローンによる実演も行われ、来場者はデモンストレーションエリアを取り囲むように集まり、その様子を熱心に見つめていました。



とやまエコ・ストア連絡協議会より 登録店表彰を受賞

この度、当組合のう米蔵は、令和7年10月11日付でとやまエコ・ストア連絡協議会様より、とやまエコ・ストア制度における登録店表彰を受けました。

本表彰は、レジ袋削減や資源回収など、日頃よりお客様と一体となって進めてきたエコライフ推進への貢献が認められたものです。

「環境保全」は当組合の重要なテーマの一つです。今回の受賞を励みとし、全職員一丸となって、持続可能な社会の実現に向けた取り組みを継続していくと共に、地域に根差した「エコ・ストア」として、さらなる環境活動の質向上と社会貢献に努めてまいります。



JAバンクを装った フィッシングメールに ご注意ください!

お客さま情報や利用目的の確認を求めるメールやSMSはすべて詐欺です!!

このようなメールやSMSを受信した場合には、
**本文内に記載しているリンク先へのアクセス・個人情報の
入力は絶対に行わないでください。**

JAバンクでは、「お客さま情報の確認」「取引目的の確認」「口座確認」等と称してメールやSMSでJAネットバンクへのログインを誘導することは行っておりません。



✓ 実際に確認されたフィッシングメールの件名の例

- ☐ お客さま情報等の確認について
- ☐ お取引目的等確認のお願い
- ☐ お客さまの口座が凍結されました
- ☐ 利用停止のお知らせ

※上記のほか、「重要」「緊急」といった不安をあおる表現など、様々な件名が確認されていますのでご注意ください。



このような件名のメールやSMSはすべて詐欺です!
本文内に記載している
リンク先には絶対に
アクセスしないでください。

⚠ だまされないためには

- 身に覚えのないメールや、本人確認を装った不審なメール、SMSは開封しない
- メールやSMSに記載されたリンク先には安易にアクセスしない
- メールやSMSのリンク先からは、IDやパスワード等の個人情報を入力しない

JAバンクからの正規のメールか判断に悩む場合、だまされてしまった場合には、すぐに口座をお持ちのJA店舗へ連絡し、必要に応じ最寄りの警察署へご相談ください。

JAバンクでは被害拡大防止に向けて、警察と連携し、店舗やお電話等での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。
何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



脳トレ！ 手足の体操

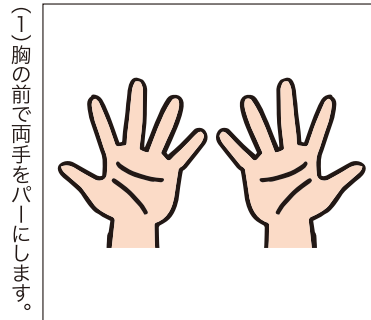
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

右脳も左脳も鍛える 指のウエーブ体操

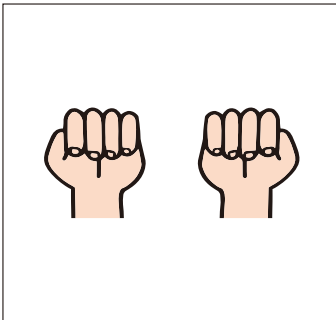
指を素早く滑らかに折ったり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化し、

豊かな言語表現ができるようになるかとされています。手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

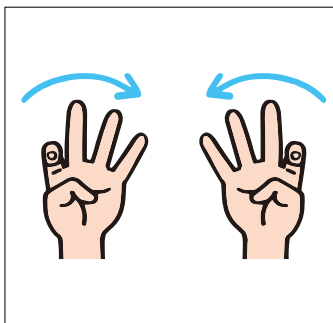
指のウエーブ体操



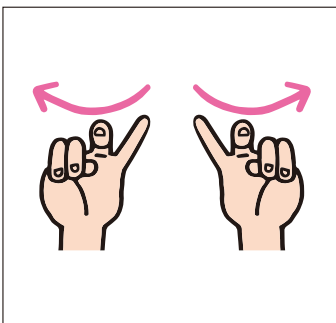
(1) 胸の前で両手をパーにします。



(3) 全ての指を折り曲げて両手をグーにします。



(2) 両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。



(4) 両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。(1)～(4)を10回程度が目安です。

※余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。
※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 かにのクリーム煮

ポイント

バターライスにかにのクリーム煮を添えたワンプレート料理です。カニは冷凍でも缶詰でもOK。殻などは除いてしっかりほぐしましょう。



材料 2人分

カニ(ほぐし身)	80g	小麦粉	大さじ1
タマネギ(みじん切り)	20g	牛乳	200ml
マッシュルーム(薄切り)	20g	塩・こしょう	少々
油	小さじ1	生クリーム	20g
白ワイン	小さじ1	バターライス	
レモン汁	小さじ1/3	白飯	2人分
塩・こしょう	少々	バター	小さじ2
ホワイトソース		塩・こしょう	少々
バター	小さじ2	パセリ(みじん切り)	適宜

作り方

- ①フライパンに油を熱してタマネギとマッシュルームを炒め、ワイン、レモン汁、塩、こしょうをし、カニを加えて炒める。
- ②ホワイトソースを作る。別のフライパンにバターを熱し小麦粉を加えて焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、塩・こしょう、生クリームを加える。ここに①を入れて、焦げ付かないように弱火で2、3分煮込む。
- ③バターライスを作る。ボウルに温かい白飯、バター、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④③を型で抜いて皿に盛り、②を添えてパセリを散らす。

優しい味でご飯が進みます かぼちゃ鶏そぼろあん

材料 2人分

カボチャ	250g	おろししょうが	小さじ1/2
水	150ml	酒	小さじ1
砂糖	15g	砂糖	小さじ1/2
塩	少々	しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	30g	水溶き片栗粉	小さじ1/2
		木の芽	適宜

作り方

- ①カボチャは種を除き、皮を一部むいて食べやすい大きさに切る。鍋にカボチャ、水、砂糖、塩を入れて落としぶたをして中火で煮る。沸騰したら弱火にして約10分、軟らかくなるまで煮る。
- ②別の鍋に鶏ひき肉とAを入れて、火にかけながら菜箸4本でかき混ぜて、そぼろを作る。①の煮汁を入れてのばし、水溶き片栗粉を入れてとろみが付くまで中火にかけ、そぼろあんを作る。
- ③器に①を盛り、②をかけて木の芽を飾る。



籠のような器の形が華やかです グレープフルーツ サラダ

材料 2人分

グレープフルーツ	1個	ソース	
セロリ	1/6本	クリームチーズ	20g
マッシュルーム	2個	生クリーム	大さじ1
レモン汁	少々	レモン汁	小さじ2/3
小エビ	2尾	蜂蜜	小さじ2
		塩	少々

作り方

- ①グレープフルーツは横半分に切り、中をくり抜き果肉のみを取り出す。皮の両端に細めの切り込みを入れて取っ手になる部分を作る。
- ②セロリは薄切りにして水にさらす。マッシュルームは石突きを取って薄切りにし、レモン汁をかける。小エビは背ワタを取り、塩ゆでにして殻をむく。
- ③ソースを作る。クリームチーズをボウルに入れ、室温に戻し軟らかくしてからへらでよく練り、その他の材料を加えて混ぜる。
- ④小エビ以外の材料を③であえ、グレープフルーツの器に盛り付け、小エビを飾る。①で作った皮の切り込みにリボンを通して上で結ぶ。



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で、年税額（所得税及び復興特別所得税）が確定するんじやよ。現在では、電子データを利用した年末調整ができるんじや。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勤務先に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。

御隠居：従業員はマイナポータルを通じて一括取得した控除証明書データなどを、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）やスマホの公式アプリストアで無償提供している、「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（年調ソフト）」にインポートすることで、各種控除申告書を作成し、メール等で勤務先に提出することができるようじゃ。

熊さん：手計算が不要になって良いでやんすね。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」が開設されておるぞ。熊さん、ここにスマホがあるから、ご覧なさい。

熊さん：年末調整の手続きを動画で説明しているでやんす。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：あとのう、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で、その従業員の年末調整の税額計算が効率的にできる、「年末調整計算シート」(Excel) が提供されておるぞ。

熊さん：それは使ってみたいでやんすね。ところで、今年の年末調整で変わる

ところはあつてやんすか。

御隠居：所得税の基礎控除の見直し等が行われ、見直し後の基礎控除や給与所得控除等に基づいて計算する必要があるの

で注意が必要じゃ。年末調整のしかたなどの質問は、国税庁ホームページにある「税務相談チャットボット」に聞いてみるのが良いぞ。それからのう、「国税相談専用ダイヤル」(TEL0570-10015901)に電話をかけ、音声案内に従い「2」(源泉徴収、年末調整、支払調書)を選択すると電話相談できるぞ。

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、あつても早く配偶者を見つ

けたいでやんす。

(砺波税務署)



(よくわかるページ)

福光俳句会十月投句

兵駈けし立野原や葡萄園

葡萄棚越して遙かに日本海

豊なる錦秋の恵みワイン満つ

秋深しけふから私ワイン党

医王嶺を眺め育ちし葡萄かな

花蕎麦や赤き二両の城端線

肥沃なる大地を叩く秋の雨

フランスの樽に醸されゐる葡萄

ワイナリー囲む嶺々より秋の声

雨催ひ四合うなり刈る晩稲

秋の田の穡の邪魔な外野守備

医王短歌会十一詠草

新米に柿甘諸今年も送る笑顔に重なる遠縁

ロンドンの土俵に花咲く最終日豊昇龍が優勝決め

柿赤く熟れる頃に思い出すいとしき姉と亡き従姉らを

「いい音ね」とにかく叩くプラ容器打楽器奏者一歳男児

朝夕の頬に受く風やはらぎき虫の音聞きつつ庭草を抜く

朝刊で一足早く山やまの色彩やかな紅葉を愛でる

半袖を片付ける時に思ひ知る冷たい風が身にしみ入りぬ

眉をかき口紅つけて若づくりしてみようかな秋うららなり

吾の手にそーっと止まれ赤蜻蛉羽を休めよ茄子畑の中で

駒形 隼男

梅島くにを

大浦 昌美

白根 寿子

利川 輝

中山 朝

名村 五月

水橋真智子

村本寿美枝

安田 富子

山下 喜就

齊藤よしえ

宮岸 昇

宮崎 平作

桃野 瑞恵

山田美知子

井口とし子

直海 桂子

西井可祝子

山田 鈴子

第8回定例理事会(10月24日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 出資の減額について
 第2号議案 役員賠償責任保険加入について
 第3号議案 自己資本比率算出要領の変更について
 第4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7年度J A共済コンプライアンス点検結果について
5. 令和7年度米検査状況について
6. その他
 - ・個人情報漏えい防止・インサイダー取引防止について

【お詫びと訂正】 11月号の第7回定例理事会(9月5日)の日付に誤りがございました。
 正しくは9月29日です。皆様にお詫びして訂正いたします。



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、両手に荷物を持つていると、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、寝たがりの生活になってしまう可能性もあります。十分に注意をしましょう。



厚生連だより

【高精度・低被ばく】最新血管内治療システム「Azurion7 M12」を導入

厚生連高岡病院
 画像診断部課長 浜木 隆好

血管内治療システム「Azurion7 M12」はカテーテル(細い管)治療の際に使用します。カテーテル治療とは全身の血管や心臓の病気にに対してカテーテルを血管から挿入し、「心筋梗塞」や「不整脈」など病気の原因にアプローチする治療方法です。また、血管からカテーテルを通して行う治療のため、大きな手術や切開は必要なく、出血や痛みも少ないため、体への負担が少ない治療となります。(低侵襲治療)

新しいシステムでは血管の状態や変化が見られる部分を高精細な画像にて確認することができるため、必要な治療をより早く、正確に行うことができます。また、治療精度の向上に加え、X線被ばくや検査時間も大幅に軽減されます。

当院はこの新しいシステムを活用し、地域の皆様に、より安心と信頼の、質の高い医療をお届けしてまいります。



お便り紹介

テーマ
□好きなスポーツ
■フリーテーマ

■スポーツとは言えない気もしますが、某テレビ局の「テレビ体操」を録画して、あいている時間にテレビを見ながら運動しています。ラジオ体操の他にも、いろいろな運動があり、けっこう楽しいですよ。

のだちゃん 広瀬 女性

■私達夫婦は野球観戦が大好きで、主人が亡くなる3ヶ月前に子供孫達からWBC観戦のチケットをプレゼントされ、2人で大谷選手達を応援して来ました。

今も心暖まる懐かしい思い出です。※最近、婦人部の活動にはまっています。地域の方と楽しくおしゃべりをしながらのイベントは、とっても楽しいです。次の企画は何かしら？

T子 東太美 女性

■eスポーツといいますが椅子に座っていて…？ といつも思いますが私の草刈り作業もスポーツに入りませんか？ いい汗かきますヨ。

e 南蟹谷 女性

■なんといっても卓球です。県外の大会に行ったら観光してくるのが楽しみとなっています。

K・S 広瀬館 男性

■学生時代はバレーボール、バスケット、バドミントン、卓球などいろいろなも

のに手を出していましたが、現在は、周辺をウロウロ歩き回るだけです。私にもハツラツ？ として若い頃はあったのですけど……

さっちゃん 東太美 女性

■若い頃から広く浅くスキー、水泳、ビーチボールと何でもかじってきたが上手なものはないです残念。

H子 東太美 女性

□今日、保健センターで健康相談を終えてきました。野菜を多めに、油物を控える、下半身の筋力をつける等々、今日から少しずつ取り入れよう！ 1年後の良い数値を目指して！

サワガニ 東太美 女性

クロスワードパズルに挑戦！

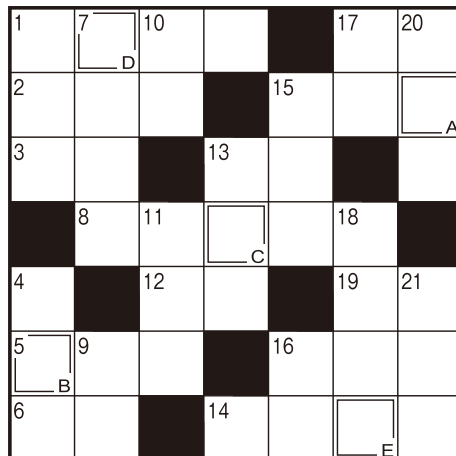
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- 1 夜目——笠の内の
- 4 足を中に入れて暖を取ります
- 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- 9 クリスマスツリーに使われる木
- 10 日本酒を温めること
- 11 じょうごとも呼ばれる道具
- 13 忘年会で乾杯の——を取った
- 15 高いところに載せたものを取るときの体勢
- 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 17 青い染め物に使われる植物
- 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- 20 ささがきにもすること多い根菜
- 21 韓国の首都

ヨコのカギ

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物や大根などを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り——
- 5 和服の袖の下、袋状の部分
- 6 ——を憎んで人を憎まず
- 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 12 漢字では独活と書く山菜
- 13 木を切り倒すときに使います
- 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 15 暮れのあいさつとして贈ります
- 16 人間は二足——をする生き物です
- 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 19 泣き顔になること。——をかく



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
南砺市荒木五三二八
クイズ係 行

- ①答え
【ファースト12月号】
〇〇〇〇〇
- ②テーマ
「私にとっての今年の漢字(一文字)」
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

T子さん (東太美)
eさん (南蟹谷)
サワガニさん (東太美)

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



「タマイレ」

編集後記 朝晩、本格的に寒くなってきました。皆さんの体調はいかがですか？ あっという間に師走となり、本当に一年は早いものです。この一年は、春に開幕し大盛況のうちに閉幕した「大阪・関西万博」が記憶に新しいところです。また、夏には「世界陸上競技選手権大会(東京)」が開催され、世界トップクラスの熱戦に日本中が湧きました。国内外の大きなイベントを通して、皆さまとともに活気ある一年を過ごすことができました。2026年が皆さまにとって、健康で安心して過ごせる年になる事を心より願っています。(M.T)

12月～1月の主な行事予定

12月 1日 第10回部長会議	1月 5日 新春始業式
5日 第42回交通安全防犯大会	8日 第11回部長会議
8日 中央会館防災避難訓練	14日 第11回経営検討会議
第4回コンプライアンス委員会	15日 第10回監事会
11日 協活・役員専門正副合同会議	第11回定例理事会
15日 第10回経営検討会議	18日 休日ローン相談会
16日 第9回監事会	20～23日 地区協同活動推進協議会
第10回定例理事会	25日 第51回南砺うまい米推進大会
18日 協活運営審議委員会全体会議	26～27日 第4回監事監査
21日 休日ローン相談会	
22日 第2回賞罰委員会	
25日 地区代表者会議	
29日 第4回ALM委員会	

私たちの姿 10月末

組合員(法人・団体含)	正3,669人 准1,662人
みなさんからの貯金高	658億5,282万円
みなさんへの貸出金	49億5,919万円
長期共済新契約高	41億9,983万円
長期共済保有高	1,192億6,359万円
販売品販売高	26億8,309万円
購入品取扱高	20億 867万円
みなさんからの出資金	9億6,565万円
固定資産	76億5,692万円
減価償却費(-)	57億5,143万円

タブレット導入により、面倒な書類記入が簡単になりました。ぜひご利用ください。

タブレットで
簡単・便利に

JAバンクでの
お取引をもっと便利に

JAバンク スマイルナビ

郵便番号検索すると、
住所が自動で表示されるし、
金融機関も検索できて
伝票よりもとっても便利だぞう
タブレット画面で文字も見やすく、
操作も手軽にできるぞう

©よりぞう

ご利用いただけるお取引

お預入れ

お引出し

お振込み

お届け内容の
変更

定期貯金

定期積金

普通貯金等
口座開設

普通貯金等
の解約

キャッシュカードの
発行・再発行等

※振替の振替
のお客様向け

JA CASH CARD

JA CASH CARD



タッチで簡単
お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変
だった書類への記入が不要に。
タブレットの画面に沿って必要事
項を入力・選択するだけで、お取
引の受付ができます。※1



複数の書類
記入不要！

複数のお取引でもタブレットなら
署名は一度きり。
続けて入力する場合、2件目のお
取引から同じ内容は自動表示され
るため、入力不要です。※2



カード持参で
自動入力！

キャッシュカードをご持参いただ
ければ、住所等のお客様情報や口
座情報が自動で表示され、簡単・便
利にタブレット入力が行えます。※3



印鑑不要で
簡単手続き！

出金や定期貯金の口座開設などの
取引に加え、住所などの変更につ
いては印鑑不要でお手続きが可能
です。※4

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。

※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。

タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。

※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

※4：印鑑が不要となる対象のお取引については窓口までお問い合わせください。