

2026

1

No.715



干支「午」づくり(女性部広瀬館支部)



謹賀新年

JAふくみつ

ファースト

新年のごあいさつ

令和8年度米 生産目標数量

青年部だより(南蟹谷)

女性部だより(山 田)



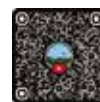
JA福光
ホームページ



う米蔵
LINE



宮農情報
メールマガジン



スマート農業
YouTube

新年のあいさつ

代表理事組合長 幅田 浩司

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様には、ご家族お揃いでお健やかに2026年の初春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

昨年は、農協の各事業に組合員の皆様はじめ地域の皆様に、ご支援ご利用を賜り厚くお礼申し上げます。

能登半島地震から2年がたってもまだまだ思うように復興が進まないなかで、昨年もトカラ列島の群発地震や青森県東方沖地震、岩手県大船渡市や大分市などの大規模火災、さらにはクマによる被害など多くの災害が発生し私たちの生活を脅かしております。

また世界的な地球温暖化と複雑な国際情勢にゆれた中で、大阪・関西万博や大谷翔平選手の活躍そして大の里の横綱昇進など明るい出来事もありましたが、米不足による価格高騰対策から備蓄米が放出され、石破内閣から高市内閣に移行して米政策も増産から需要に応じた生産へと農業政策も大きく揺れ動いています。

昨年4月に策定された「食料・農業・農村基本計画」に基づき、適正な価格形成の法制化や将来にわたって安定運営できる新たな水田政策等を通じて、農業者が将来展望をもって営農に取り組める施策が必要であります。

昨年は梅雨時期の降水量が少なく、高温と水不足に加えてカメムシも前年以上に発生しましたが、農家組合員皆様の防除の徹底と適正な水管理のおかげで、令和7年産のJA福光管内での集荷実績は13万1千俵

を超え、組合員の皆様から予約いただいたものに対して106・6%、前年に比較いたしますと113・3%と反収においてもまずまずの結果となりました。

1等米比率についても、富山県の水稲うるち玄米においては86・9%、生産量が最も多いコシヒカリでは富山県で84・5%といった中で、JA福光管内ではうるち米・酒米・もち米をあわせた全体では87・2%と残念ながら90%には届きませんでした。うるち米としては98・4%、コシヒカリでは99・2%と大変すばらしい結果となりました。

また、米の概算金が大幅に上昇し農業経営の継続に向けて明るい光が見えてきました。

このように生産者皆様の努力に支えられ、実需者の皆様から高い評価を頂く中、需要にあった品種の作付けに努めた結果、米価の高騰により全国の店頭ではなかなか米が売れないと言われる中でも、外食・中食向けに安定した販売を進めることができました。

また、スマート農業に向けた実証実験を実施し農作業の自動化や省力化、人員不足解消、労力の軽減に向けて近い将来を見据えて取り組みを進めています。また、高収益作物としてアスパラガス、ブロッコリー、加工カブに加え、にんじんの生産拡大にも取り組んでいます。

JAの経営においても地域の人口の減少、農業就業者の高齢化と世代交代が進んでいる中、事業面では政策金利の高まりで信用事業の収益が向上したことや昨年から米価の上昇で購買事業の実績が伸びたことなどで少し収支は改善しましたが、電気料金をはじめとするさまざまな経費の増大が経営を圧迫しています。

こうした情勢を背景に、当農協では協同活動強化第17次3か年運動の2年目を迎え、重点事項の確実な実践と自己改革の取り組みを行いつつ、より戦略的かつ積極的な計画を樹立しなければならぬと考えています。内部統制の整備強化に努め、会計監査人による監査、監事監査、内部監査機能を維持しながら、法令遵守態勢の強化など、様々な課題に対して経営の効率化、高度化を図ってゆかねばなりません。

組合員皆様と協同活動強化運動をさらに進め、農協改革やますます厳しくなる農業情勢の中、皆様の負託にこたえた農協運営により一層の努力を傾注しなければならぬと思っております。

今年協同活動強化第17次3か年計画として「安心して暮らせる地域社会をめざして」のメインテーマのもと、

営農では「次世代へつなぐ福光農業の実現」

生活では「暮らしに安心できるJAとしての貢献」

経営では「暮らしに安心できるJAとしての貢献」

「次代へつなぐ地域に根ざした協同組合を目指して」

をテーマに掲げ取り組んでまいります。各事業にも細部にわたる点検を重ね、財務の健全化、コンプライアンスの強化に取り組み厳しい環境を乗り越えるべく、引き続き役員一丸となって努力してまいります。

皆様の農協事業に対する、更なるご理解と結集を頂き、福光農協を力強く前進させるため、さらなるご支援ご協力を賜りたいと存じます。

終わりに組合員皆様方の益々のご活躍とご健勝そしてご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

代表理事組合長	幅田 浩司
常務理事	富澤 年司
常務理事	石崎 敏行
理事	山下 晴夫
〃	長谷川 慶一
〃	木下 三枝子
〃	荒山 政孝
〃	瀬川 仁志
〃	定村 敏之
〃	坂井 正夫
〃	神田 孝
〃	上坂 初浩
〃	川合 栄孝
〃	岩崎 武志
〃	置田 邦博
〃	森田 弘衛
〃	松本 太郎
〃	多賀 佐一
〃	松本 一夫
〃	狭田 豊
〃	加藤 博子
代表・常勤監事	西村 信二
監事	江田 博史
〃	荒井 勇一
〃	中川 吉宏
〃	庵雅江
他職員一同	他職員一同

令和8年産米 生産目標(数量)決定!

全国711万トン(R7目安比4.1%増)!

需給安定のため「需要に応じた米生産」を

10月31日に国は令和8年産主食用米の生産量目安を、米の価格上昇に伴う大幅な増産となった令和7年産米を下回るものの、近年増えている訪日外国人の需要も加味し、令和8～9年の需要見込み上位値となる711万トン（131.9万ha、前年目標+4.1%）と公表し、富山県では全国の指針及び県産米の需要見通しを踏まえた上で、新たに実需者に対する原材料米及び高温耐性品種を安定供給するための上乗せ枠を設け、生産目標（数量及び面積）を186,016トン、34,000ha（前年目標+5.6%）としました。

また、福光地域への生産目標（数量及び面積）は12月18日に開催される南砺市農業再生協議会において提示され、各地区へは12月19日に福光水田農業推進協議会において示されます。

協 議 会 名	令和8年産米 生産目標(数量)(t)	令和7年産 との増減量(t)	増減率 (%)	令和8年産米 生産目標(面積)(ha)
富山市農業再生協議会	39,879.448	2,310.3	6.149	7,320
高岡市農業再生協議会	17,371.285	874.8	5.303	3,065
魚津市農業再生協議会	6,335.303	318.3	5.291	1,180
氷見市農業再生協議会	8,432.000	▲ 89.2	▲ 1.047	1,600
黒部市農業再生協議会	8,973.144	442.1	5.182	1,640
砺波市農業再生協議会	15,746.357	856.1	5.749	2,855
小矢部市農業再生協議会	11,515.180	711.4	6.585	2,065
南砺市農業再生協議会	23,671.895	1,272.3	5.680	4,485
射水市農業再生協議会	12,159.753	678.9	5.913	2,120
アルプス地域農業再生協議会	23,541.449	1,398.9	6.318	4,415
入善町農業再生協議会	13,637.832	873.6	6.844	2,385
朝日町農業再生協議会	4,752.729	234.9	5.200	870
富山県計	186,016.375	9,882.4	5.600	34,000

※上乗せ新規枠として、種子・原材料米(酒造好適米及びもち米)・富富富の前年実績面積の1割を上乗せ

※氷見市への目標面積を1,600haとし、余剰分236haを他の地域へ一律配分

※前年との増減量及び増減率は移動調整後の実績比較

「年の始まりに整う」

春の七草でわたしリセット

お正月のにぎやかさが落ち着いたら、ほっとひと息。春の七草で、体も気持ちも整えてみませんか？

日本に受け継がれてきた草木活用の知恵にならいつつ、七草を使った新しいセルフケア方法をご紹介します。

監修：平川美鶴（一般社団法人 和ハーブ協会）

イラスト：小林裕美子



春の七草図鑑

一般的に「春の七草」と呼ばれている七つの植物をご紹介します。これらはビタミンやミネラル類、食物繊維、香りなどの有効成分を豊富に含む「和ハーブ」（日本古来の有用植物）であり、私たちの足元の宝ものです。



セリ

競り合うように生える様子が名の由来で、春に香りを増します。根にも栄養と香りがあり、東北地方では鍋の具の定番になっています。



ゴギョウ（ハハコグサ）

小さく黄色い球が集まったような花が特徴です。中国では香りが邪気をはらうとされていて、かつては草餅に使われていました。



ナズナ

果実の形が三味線のバチに似ているため「ペンペン草」とも呼ばれます。ワサビと似た芳香を持ち、程よい辛さやうま味があります。



ホトケノザ（コオニタビラコ）

紫色の花を咲かせるホトケノザとは別種で、タンポポに似た黄色い花が特徴です。葉は天ぷらなどにもおすすめです。



ハコベラ

名前の由来は「はびこる・栄える」から。ハコベラの生薬は古くから利尿・催乳作用があり、歯槽膿漏（しそうのうろう）も防ぐとされています。



スズシロ（ダイコン）

ダイコンの若葉です。有機硫黄化合物を多く含み、体のエネルギー代謝を活発にするといわれています。



スズナ（カブ）

カブのことです。胚軸が鈴の形に似ているため、この名前が付けられたともいわれています。葉にはベータカロテンやビタミンCが豊富です。

七草がゆだけじゃない!

年末年始の疲れを癒やす

七草を使ったセルフケア新提案



春の七草は、七草がゆ以外にも楽しみ方がたくさん!

JAの直売所やスーパーなどで簡単に入手できる、七草セットを使ったセルフケア方法をご紹介します。



ふりかけや調味料

七草セットの余りで食欲アップ

乾燥させた七草を使います。七草と千切ったのり、塩をお好みの量混ぜてふりかけに。七草と乾燥させたユズやミカンの皮をミル(粉碎器)にかけ塩を混ぜれば、天ぷらや刺し身の付け塩に。七草とすりごまや唐辛子粉、粉ざんしょうを混ぜれば料理の味を引き立てる十味唐辛子になります。



和風ジエノベーゼ

疲れた胃腸を労うソース

七草に含まれるビタミンやミネラルで体調を整える効果が期待できます。パスタに絡めたり、バゲットに塗っておつまみにも。七草(葉の部分のみ)、大葉(10~15枚)、マツの実(10粒)、ニンニク(2片)、塩(小さじ1)、オリーブ油(30ml)を全てフードプロセッサーにかけ、ペースト状にします。



七草バスビネガー

手軽に作れるさっぱり入浴剤

肌触りが柔らかく、さっぱりとした気分になれる入浴剤です。

- ①洗って水気を拭いた七草を保存用瓶に入れ、酢をひとひたに加えてふたをする。ときどき瓶を振って、2週間置く。
- ②家庭用バスタブにお湯をためて①の液を200ml入れ、よくかき混ぜて入浴する。

※けがや皮膚疾患のある方は使用する前に医師などに相談してください。



七草温湿布

優しい香りと温かさに癒される

草の上に寝転んだような懐かしい香りがする温湿布です。花粉症や風邪で鼻水がつらいときにおすすめです。

- ①七草を乾燥させ、袋(市販のお茶パックなど)に詰める。
- ②鍋に500mlほどの水を入れて沸かし、①を入れて10分ほど煮出す。タオルを浸し、やけどに注意して絞る。
- ③鼻腔の周りや後頭部などにタオルを当てて温める。

※タオルの色移りにご注意ください。

日本と中国の風習が融合し、七草を食べる文化に

もともと日本には新しい年の初めに若菜を摘み、野菜や肉を煮込んで作る汁物「羹(あつもの)」にして食べる風習がありました。江戸時代になると、五節句の一つ、1月7日の「人日(じんじつ)」の日に7種類の草が入ったかゆを食べる中国の風習と融合し、現在の形になったようです。

七草は冬場に不足しがちな青菜類を摂取する貴重な行事食でした。温かく優しい味わいで消化もしやすいため、現代でも冬の体調を整えるのにぴったりです。生命力あふれる七草の芽吹きに感謝しながら、一年の無病息災を願って七草を活用しましょう。

AOIKE高等学院の生徒が「福光にんじん」選別作業をサポート！



11月9日、にんじん選別施設が今年の稼働を開始しました。
今年の作付面積は11haで、180トンの出荷を見込んでいます。
夏の高湿障害の影響を受け、収穫量や品質は例年より厳しい状況でしたが、一本一本丁寧に選別作業を行いました。選別作業は12月中旬まで続けました。
作業が本格化する中、11月11日には、AOIKE高等学院南砺福光キャンパスの生徒5名が地域貢献活動の一環として選別作業を手伝ってくれました。
生徒たちは、職員の指導のもと、水洗いされたにんじんの傷の有無などを確認し、等級ごとに選別・箱詰めを行う作業に汗を流しました。若い力が加わり、作業も一段とスムーズに進みました。

南砺市発ブランド牛が東京進出！

11月14日、営農部う米蔵にて、東京での販売開始に先立ち、完成披露会を実施しました。これにより、南砺市発の新たなブランド牛「なんと牛赤丸〜福光そだち〜」の展開がいよいよ本格化します。
このブランド牛は、2023年に誕生し、南砺の豊かな自然と生産者のこだわりによって育てられた、赤身の旨みが特長です。
このたび、特産化・ブランド力向上を目指し、「なんと牛赤丸」の魅力凝縮した冷凍ハンバーグのパッケージデザインを完成させました。
このハンバーグは11月17日から東京のアンテナショップで販売が始まりました。南砺の豊かな味が、都市部の食卓を彩る日も近そうです。
大好評につき今年度の販売は終了しました。



電器・ファッションふれあいまつり

11月15日～17日、福光中央会館にて「電器&ファッションふれあいまつり」が開催されました。
5階では家電製品、2階では衣料品などが展示され、ご来場された方は熱心に商品説明を聞いておられました。
イベントとして、にんじん詰め放題（15日・16日）が行われました。新鮮な人参が詰めるだけ詰めていただける企画は、286名もの方にご利用いただき、大盛況となりました。
また、「ごはん・お米とわたし」ポスターの表彰（16日）も行われました。小学生の夏休みの宿題として応募いただいたポスターコンクールの表彰式が行われ、食と農業への関心を高めた31名が表彰されました。
3日間を通じて、多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

第45回業務研究会発表会を開催

11月26日、福光中央会館にて第45回業務研究会発表会を開催しました。この会は、係長以上の職員で構成され、農協組織・事業に関する調査研究とその方向性の策定を目的としています。研究は、管理・金融共済・営農・生活自然の4つの部会に分かれて行われました。
・金融共済部会：総合事業の強みを生かした持続可能な業務体制と推進力強化
・営農部会：総合展示会の見直し
・生活自然部会：JA現場での"DX×エンゲージメント"～予約注文編～
・管理部会：職員がいきいきと働ける職場環境づくり～エンゲージメントとは～
発表された内容は、今後の組織・事業展開につながる重要な提言であり、職員一同、組合員の皆様のために、研究成果を確実に現場に活かしていく決意が込められています。



JA福光

農家さんでない方も
ご利用OK!!

JAバンク富山 マイカーローン キャンペーン実施中!



©よりぞう

2025年 2026年
10月1日水 ~ 3月31日火

WEB
申し込みは
こちらから!



(新規申し込み)

年1.300% ~ 2.780%

2025年10月1日現在

変動金利
(保証料込み)

ご融資金額
最大**1,000万円**

ご融資期間
最長**15年**

幅広い用途に利用可能!車の購入以外にも、**様々な用途**でご利用いただけます!

こんな
ことも
OK!

バイク・高級自転車・車庫設置・
運転免許証取得費用にも対応。

新車・中古車・
オートバイ・自転車・
除雪機等の購入に

運転免許証の
取得費用に

他金融機関、
残価設定型ローン
のお借り換えも可能

車検・修理費用、
ガレージ建設資金にも

こんな
ことも
OK!

他社ローン、残価設定型ローン
のお借り換えもOK!

銀行やディーラーローン、クレジットなどからの借り換えにもご利用いただけます。残価設定型ローンのお借り換えを検討の方もご相談ください。返済途中での借り換えも可能です。



残価設定型ローンは残価にも金利がかかるから借入額が同じでもJAネットマイカーローンの方が金利の負担が少なくなる!

お支払い期間は、
最長15年まで設定可能です。

新年のご挨拶

女性部長 庵 雅江

新年あけましておめでとうございます。日頃より女性部活動にご理解、ご支援をいただき、本当にありがとうございます。

令和6年から7年にかけての「令和の米騒動」により、政府による備蓄米の放出が行われましたが米価はほとんど下がらず、令和8年は米を増産するという方針が打ち出されたかと思うと内閣が変わり、高市内閣になると、減産、放出米の買戻し、あるいは「おこめ券」配布の話が出るなど 米政策と物価高に関するニュースが毎日聞かれた昨年1年でした。

私たち女性部では、7月下旬、JA福光女性部結成60周年記念旅行を実施しました。エーコープマーク品の糸寒天の「かんてんばガーデン」松本城・安曇野ちひろ美術館・大王わさび農場など見学しました。学びもあり、何より笑いっぱい絆を深めた2日間の親睦旅行となりました。

10月には、女性大会を開催しました。恒例となったフードドライブ集まった品物は、一昨年講演してくださった中山明美さんが代表をされる「ふくみつつ」へ贈りました。

作品展示

いつものように力作が集まりました

記念講演

講師は、福島県でお生まれのご縁もあり、東日本大震災発生から44日目に被災地応援コンサートを始められ、仕事をされながら休日などにチャリティーコンサートをずっと続けていらっしゃるシンガー英樹さん。

講演前には射水市で、講演後には井口つばき館でのコンサートをされ、間に私たちのために、トーク&ライブを聞かせてくださいました。集まった女性部員に英樹さん持参の募金箱を回しました。女性部からお渡した謝礼も英樹さんは募金に回していらっしゃるようでした。

ワークショップ

昨年好評だったブローチ作り、ちらしメイク・ちらしの箱作り、バルーンアートなど射的や輪投げでエーコープマーク品がゲットできるコーナーもあり、多くの女性部員が楽しみました。

8月に実施した「意識調査」アンケートの結果も展示しました。部員の皆さんの想いを知り、8年以降の活動の参考にしたいと考えて行ったアンケートでした。

令和8年度に向けて、執行部では、2つの新しい活動を検討しています。現在の女性部員はもちろん

ですが、もう少し裾野を広げることができないかと考えています。

皆様の女性部への更なるご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。



アンケート結果の掲示



女性部展示品のほんの一部



にぎわうワークショップ



記念講演



女性部 だより 本部活動

「みんなでごはんを食べよう!」 米消費拡大運動実施

10月29日にJA福光女性部では、米消費拡大推進の一環として、「ごはんを食べましょう」と呼びかけながら富富富パックごはんを100パック配布しました。

手軽に食べることができるパックごはんは大変喜ばれました。

お米はパワフルなエネルギー源です。また、冷めてもおいしい、どんなおかずにも合うお米の素晴らしさを再認識しごはんをたくさん食べましょう!!



第71回JA富山県女性大会 第69回JA女性活動実績発表大会 第70回富山県家の光大会

11月29日
開催



富山県農協会館で行われたこの大会のうち、JA女性活動実績発表大会では、JAみな穂女性部梶山支部とJA高岡女性部太田支部から発表があり、食文化の伝承、地域との連携など、両支部女性部員が生き生きと活動する様子を聞きました。

午後からは、第57次南極地域観測隊の渡貫淳子氏より、「南極での生活を日本で生かす食品ロス削減と防災への備え」と題して記念講演が行われました。四季を感じる食事の工夫、食材を無駄にせず使いきる方法、そして水の大切さなど、日常生活で忘れがちな事を改めて考え、防災意識を高めるととても良い講演でした。

参加者募集のご案内

5名
限定

手作りみそ講習会

JA福光女性部
菜園グループに習う

手作りみその特徴

- 減塩タイプのみそ
- 地元大豆使用
- 手作りなので
添加物不使用

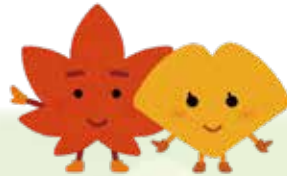
日 時：令和8年2月7日(土) 午前8時半～12時頃
場 所：JA福光AFセンター 1階食品加工室(南砺市天神237-1)
参 加 費：1,500円(材料費込) 一人3kgお持ち帰りいただきます
持 ち 物：エプロン、三角巾、マスク、手拭タオル、お持ち帰り用押ふた付き容器
募集期間：R 8.1/15(木)～1/29(木) 参加される方には案内葉書を郵送します
お申込み・お問合せ先：JA福光生活課

TEL 52-2841 / FAX 52-6252 (8時半～17時 土日祝日除く)

定員になり次第締め切ります



こんにちは！南蟹谷支部です。私たち盟友は少数ではありますが、地域に貢献できるようなアイデアを出しながら活動しています。



高齢化により南蟹谷地区内での銀杏圃場管理ができなくなっている中、南蟹谷農協青年部では今後銀杏圃場の一部管理も行っていければと考えています。



今年度も石田組さんの銀杏フェスタに参加し地元の農産物等を販売しました。地元の方、県外よりご来場された方からも大好評でした！ また私たちと一緒に活動をしてくれる新しい盟友も随時大募集しています。





部員34名。今年度もどのような企画をしたら、楽しめるか考え活動してきました。

それでは、山田支部の活動報告です!!



3月 「和菓子作りと抹茶体験」



地区センターにNOSE ART GARAGE FUKUMITSUから講師を迎え、和菓子の”練り切り”作りをしました。

基本的な技術を学び「水仙、椿、桃、春草」と春をイメージした4種類を作りました。

餡を練り、形を作りました。そこへ三角棒で線をつけたり、きんとんこし器でこした餡や型抜きを使用し作った餡の葉で飾り付けをしたりしました。

茶道経験者の部員に協力してもらいお茶をたてていただき、練り切りと抹茶を最後に味わいました。



6月 「日帰り研修旅行」



射水市 陶房「匠の里」へ行ってきました!

スタッフの方に見本を見せてもらったあと、板づくりという技法で皿やコップ、花瓶など一人1~2作品作っていきました。レースやいろんなデザインの型のスタンプがあったので、それを押し当てたり、線をつけるなどして各自オリジナルの作品を作りました。

色も選べ、焼き上がりの1か月後が楽しみでした。



食香バラのランチ



陶芸の後はイタリアンランチ! 射水市は特産化を目指して2022年から生食できる食香バラを栽培しているそうです。収穫時期は5月下旬から6月。ちょうど、研修旅行日はそのバラを食べれる時期だったので、「ローズ・エ・ロメオ」でバラの香りを楽しみながらランチをとりました。

食前のドリンクから最後のデザートまでほぼバラが入っていました。

帰りのバスは参加者からバラの香りがしていたかもしれません (*^^*)

その後は、新湊博物館へ行き、新湊の歴史や企画展示を解説つきで見て回ってきました。一日をとおして、楽しく射水市を学べた研修旅行になったと思います。

9~11月 「押絵ショルダーバッグ 作りと作品展示」



9月の定例会で押絵ショルダーバッグを作りました。

10月の家の光大会や11月の山田地区の文化祭に6月に作った陶芸品や個人作品と一緒に展示しました。



缶遊び体操

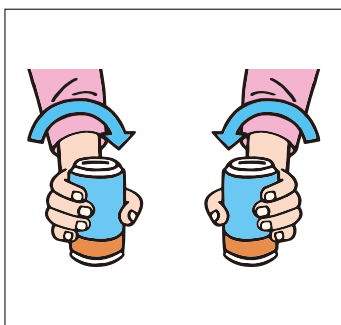
(3) 机の上に2本の缶を置き、両手を外側にひねって缶をつかみます。



(1) 机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。



(4) つかんだ缶をひっくり返します。(3)(4)を10回繰り返します。



(2) つかんだ缶をひっくり返します。(1)(2)を10回繰り返します。



※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。

缶遊び体操で手首を鍛える

お茶やジュースなどが入った缶を使って手首を鍛えてみましょう。

作業前などに適度に手首を動かしておくことで、けがの予防につながります。

ります。

体操に慣れてきた方は500mlのペットボトルなどでも挑戦してみてください。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

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。



旬なレシピ

梅花卵 (ばいかたまご)

ポイント

華やかでおいしいおせち料理のレシピを3つご紹介します。
梅花卵は、丸箸でくぼませて形を作るときに輪ゴムでしっかり固定するのがポイントです。



材料 6人分

卵	7個	卵白用	
卵黄用		砂糖	大さじ3
砂糖	大さじ5	塩	小さじ1/4
塩	小さじ1/4	食紅	少々

作り方

- 鍋に卵と水(材料外)を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてさらに12分ほどゆでて水にあげる。
- ゆで卵を卵黄と卵白に分け、卵黄は砂糖と塩を混ぜてから目の細かい裏ごし器などで裏ごす。卵白は裏ごししてから砂糖と塩を混ぜて、半分に分ける。半量には少量の水(材料外)で溶いた食紅で色を付ける。
- ぬれた布巾を広げ、その上に卵白が紅白になるように広げて約10cm×20cmの大きさのシート状にする。卵黄は直径2cm長さ5cmの俵形4本にまとめ、卵白の上に並べて巻きずしのように巻く。巻き終わったら布巾の両端を輪ゴムで留める。丸箸5本を回りに当てくぼませて梅の花の形に整え、両端と中央を輪ゴムで留める。
- ③を蒸し器に入れて8分蒸す。蒸し上がった後冷まして丸箸を取り、1cmの厚さに切る。



鶏肉のうま味とのりが好相性 鶏ひき肉の鳴門巻き

材料 4~6人分

鶏むねひき肉	200g	塩	小さじ1/3
ネギ	1/3本	片栗粉	大さじ1と小さじ2
ショウガ	1片	焼きのり	2枚
砂糖	小さじ2	油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1		

作り方

- ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- 鶏ひき肉に①、砂糖、しょうゆ、塩、片栗粉(大さじ1)を加えてよく混ぜ合わせる。
- のり2枚をそれぞれ裏側※が上になるよう乾いたまな板に並べ、茶こしを使って片栗粉(小さじ2)を振る。②を半分に分け、のりの上に均等に伸ばし、手前から巻いていく。鳴門巻きは2本作る。
- フライパンで油を熱し、③の巻き終わりを下にして置く。焼き固まったら全体を転がしながら中火で6分ほど焼く。
- ④が冷めたら食べやすい大きさに切る。

※のりのざらざらした面



子どもに人気のきんとんを果物でアレンジ

リンゴ きんとん

材料 4~6人分

サツマイモ	100g	リンゴ	150g
砂糖	60g※+52g	みりん	10g
水	100ml※	塩	適宜

作り方

- サツマイモは皮をむき、7、8mmの輪切りにして水(分量外)にさらす。水は2、3回取り替える。
- ①を軟らかくなるまでゆでて水を切り、砂糖(60g※)のうち少量(10g)を混ぜて裏ごし器やざるなどで裏ごしする。
- リンゴは皮をむいて1cm角のさいの目に切り、水大さじ1(分量外)と砂糖(52g)を入れて鍋で透明になるまで煮る。
- 鍋に②を入れ、水(100ml※)と砂糖(②の残り)を加えて強火でよく練ってつやを出す。仕上げにみりんを塩、③を汁ごと加えて混ぜ、パットに広げて冷ます。

※目安量 砂糖は裏ごししたサツマイモの60%、水は裏ごししたサツマイモと同量



御隠居：明けましておめでとう、熊さん。これは少ないがお年玉じゃ。

熊さん：ありがとうございやす。ところで御隠居、もうすぐ確定申告でやんすねえ。今年も確定申告会場で相談しながら申告書を作成する予定でやんす。

御隠居：熊さんや、わざわざ混んでいる申告会場に行かんでもな、自宅で申告書は作成できるんじゃよ。

熊さん：自宅で作成するんでやんすか? どうすればいいんでやんすかね。

御隠居：国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、24時間いつでもスマホやパソコンから申告書を作成できて、さらに自動計算されるため、計算間違いもなくて安心じゃ。

熊さん：去年は医療費の支払いがたくさんあって集計が大変でやんす。

御隠居：そんなときは、

マイナンバーカードを使ったマイナポータル連携が便利じゃよ。



マイナポータル連携の詳細

熊さん：マイナポータル連携とはどういうものでやんすか。

御隠居：マイナポータル連携とは、申告書を作成する際に、マイナポータル経由で控除証明書等のデータを一括取得し、申告書の該当項目に自動入力してくれる機能じゃ。熊さんが去年支払った保険診療分の医療費情報も自動入力の対象となっておるぞ。

熊さん：支払った医療費をまとめて自動入力してくれるとは楽でやんすね。

御隠居：ちなみに、医療費のほか給与等の収入に関する情報や、ふるさと納税等の情報も自動入力の対象になっておるぞ。

熊さん：ふるさと納税はワンストップ特例を利用するつもりでやんす。

御隠居：これこれ、医療費控除を受けるなどのために確定申告する場合は、ワンストップ特例が無効になってしまいうんじゃ。そんなときはのう、ふるさと納税の全ての金額を寄附金控除額の計算に含めて申告する必要があるぞ。

熊さん：そうだったでやんすね。知らずに提出するところやんした。提出は郵送でも大丈夫でやんすか?

御隠居：郵送よりも、申告書をe-taxで送信すれば、印刷して提出するよりも還付が早く、印刷や郵送の手間がからないといったメリットがあるんじゃ。すでに約7割の人が、e-taxで申告しているぞ。熊さんも今年は、自宅からマイナンバーカードを使ったスマホ申告に挑戦してみてもどうかのう。

ちなみに、マイナンバーカードには、2つの有効期限があって、カード本体の有効期限は10年、カードのICチップ内の電子証明の有効期限は5年となっているぞ。有効期限が過ぎたカードではe-taxで申告できないことから、早めに有効期限を確認しておくことが大切じゃ。

熊さん：分かったでやんす。早速、うちへ帰って有効期限を確認して、スマホ申告に挑戦するでやんす。

御隠居：挑戦とは前向きじゃ。お年玉を増やそうかのう...。これ、熊さん、待ちなされ。お年玉を忘れておるぞーやれやれ、熊さんには今年こそ落ち着いてもらいたいもの。

(砺波税務署)

福光俳句会十一月投句

道の辺へ伸びて庭柿たわわなる
妻と湯葉喰ひし京の夜温め酒
地図広げ旅の気分となる夜長
萱を千す世界遺産の守り人
つくしとり皮むきしてはあんばん柿
冬の蜂飴色の翅閉ち歩む
赤蕪の乾く間もなく売り切れし
通草の実大口あけて採られけり
二上に雲湧き里は柿紅葉

駒形 隼男
梅島くにを
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

医王短歌会十二月詠草

「後十年生きられるから」告げられしペースメーカー電池交換
朝乃山十両優勝ならねども幕内復帰応援行きたし
亡き父が丹精込めし水島柿熊対策に摘果悲しい
古宮の苔むす社石段に夫の後からそつと足置く
言の葉に息子への思ひ度度に百三歳の義母の日日あり
沢山の赤蜻蛉らは二羽重りすいと飛び彼方へと去る
庭のこと家内の掃除はほどに時間を決めて私の動きよ
ふさぎ込む日々をもらひしをドジャース連覇の翔平由伸
吾が畑に新しき芽を出してのび我に夢をば与えてくれる

齊藤よしえ
宮岸 昇
宮崎 平作
桃野 瑞恵
山田 鈴子
井口とし子
山田美知子
西井可祝子
直海 桂子

第9回定例理事会(11月25日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 令和7年度上半期末監事監査報告書について
 第2号議案 令和7年度上半期末行政庁提出用監事監査報告書について
 第3号議案 令和7年度上半期ディスクロージャー誌について
 第4号議案 年末年始の営業予定について
 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. 10月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第3回ALM委員会報告について
5. 農林中央金庫中間決算概要について
6. 令和7年度産米検査状況について
7. カントリー利用料金精算について
8. 第2回内部監査報告書について
9. マナー・ローダリング等の防止にかかる取組状況報告について
10. その他
 - ・労組の要求書について
 - ・第42回福光農協役職員交通安全・防犯大会について



消防署からのお知らせ

窒息事故に注意！

一年の中で最も窒息事故が多くなるのが一月です。年齢別で見ると、半数以上を六十五歳以上が占めており、年齢が上がるほど窒息事故の確率が高くなります。

高齢者に窒息事故が多い理由として、「飲み込む機能の低下」「唾液分泌機能の低下」などがあります。また、窒息になりやすい食品の特徴として、粘り気があるものや噛みにくいものが窒息しやすいといわれています。自分は大丈夫と思わず、少しでも窒息事故の危険を減らせるように注意しましょう。

●窒息を防ぐ方法

- ・食材を小さく切る。
- ・汁物を先に飲んでから食べる。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。

●チョークサイン等の異変に注意

喉に異物が詰まると呼吸ができなくなり、無意識に両手で喉を掴む動作をします。

これをチョークサインと言います。その他にも、窒息の可能性を疑う動作があります。

- ・少し前まで普通に話していたのに、急に喋らなくなる。
- ・急に動作が止まる、顔色が悪くなる。
- ・胸を叩いて苦しそうな様子を見せる。

※食事中に、このような動作があった場合、すぐに救急車を呼び、応急処置をしましょう。

●応急処置（気道異物除去）の方法

まず初めに咳が出来るか確認をします。咳をすることが最も効果的です。出来る限り咳をさせてください。咳が出来ない場合は背部叩打法（はいぶこうだほう）を行い、喉に詰まった異物を除去しましょう。それでも異物が出ず、意識、呼吸、反応がなくなった時は、心肺蘇生法に移ってください。

◎背部叩打法・背中（肩甲骨と肩甲骨の間）を連続して強く叩きます。

異物が取れるか意識がなくなるまで続けましょう。

※応急処置を行っている最中や、行った後に一八九番通報をしていては、救急車の到着が遅れてしまいます。異物が喉に詰まった時は、すぐに一八九番通報をしてください。



チョークサイン

厚生連だより

循環器内科におけるパルスフィールドアブレーションの紹介 ～最先端治療による心房細動への新たなアプローチ～

厚生連高岡病院
循環器内科診療部
藤本 学

循環器内科では、2004年から不整脈（心臓のリズムが乱れる病気）に対してカテーテルアブレーション治療を行っており、これまでに4,000件を超える治療実績があります。これまで主に「高周波アブレーション（RFアブレーション）」という熱を使った治療を行っていましたが、2024年からは、より新しい方法であるパルスフィールドアブレーション（PFA：Pulse Field Ablation）を導入しました。今回は、このパルスオキシフィールドアブレーション治療の特徴と利点についてご紹介します。

【パルスフィールドアブレーションとは】

高電圧の短い電気パルスを利用して、不整脈の原因となる心臓の異常な部分を治療する新しいカテーテル治療です。従来の治療では「熱」や「冷却」によって心筋を焼いたり凍らせたりしていましたが、パルスオキシフィールドアブレーションでは「電気力」で異常な電気の流れを止めます。そのため、周囲の正常な組織を傷つけにくく、より安全性が高いと期待されています。

【心房細動とは】

パルスオキシフィールドアブレーション治療が特に有効とされるのが「心房細動」という不整脈です。心房細動は心臓の動きが不規則になる病気で、放っておくと脳梗塞や心不全の原因になることがあります。早めに確実な治療を行うことで、こうした重い合併症を防ぐことができます。

【治療の流れ】

1. 事前検査：心電図、心エコー、CTなどを行い、治療が適しているかを判断します。

2. カテーテル挿入：足の付け根（大腿静脈）から細い管（カテーテル）を入れ、心臓まで進めます。
3. 治療：異常な電気の流れがある部分に電気パルスを照射して治療します。
4. 経過観察：治療後は短期間の入院で経過を確認します。

【パルスフィールドアブレーションの特徴と利点】

- ・心臓の細胞だけを選んで治療：心筋細胞だけを選択的に傷つけ、食道や神経、血管など周囲の組織への影響が少ないとされています。
- ・短い治療時間で体の負担を軽減：従来の治療に比べて短時間で終わるため、身体的な負担が少なくなります。
- ・合併症のリスクが低い：熱を使わないため、食道損傷や血管の狭窄などの合併症が起きにくいと報告されています。
- ・回復が早い：周囲へのダメージが少ないため、治療後の回復も早い傾向にあります。

【当院の取り組み】

当院では、不整脈専門医によるチーム体制のもと、一人ひとりの患者さんに合わせた最適な治療を行っています。また、国内で使用可能な3種類すべてのパルスオキシフィールドアブレーションシステムを導入しており、症例に応じて最も適した方法を選択しています。これからも最新の医療技術を積極的に取り入れ、安全で質の高い医療を提供してまいります。

パルスフィールドアブレーションに関するご相談・お問い合わせは、厚生連高岡病院循環器内科までお気軽にご連絡ください。

お便り紹介

テーマ
得意料理
フリーテーマ

■「豚の角煮」です。家族に好評で、「お父さんのお肉」(?!)と言って喜んで食べてくれます。 H.K 石黒 男性

■インスタントラーメンが得意です。(笑) 生タマゴを落としレベルを上げます(笑) A.F 石黒 男性

■週に2, 3回朝食にタマゴサンドを作っています。基本は卵焼きで、後はハムとか色々かえています。手ぬぎで市

販を買ってくると家で作ったサンドがいいと言われます。 きなこ 南蟹谷 女性

■得意料理というか好きな料理です。竹の子を湯でてショウウ、サトウ、ワサビと和えるだけ、アルコールが余計に進みます。一度お試しあれ。 ヨシノブ 北山田 男性

■ほとんど料理はしないのですがギョウザのつつむことはできます。 K.S 広瀬館 女性

■得意なものはありません。レシピ通りに作る事に徹して、アレンジなどの冒険もしませんね。アレンジできる人がうらやましいです。 あふがん 愛知県 男性

■毎年9月23日は町内の小宮神社の例大祭である「3匹獅子舞」が奉納されます。お囃子に合わせて境内で3匹の獅子が物語りに沿って舞いを演じます。大変歴史のある伝統的な迫力ある獅子舞です。 Yui 東京都 男性

■季節が変わり扇風機をしまい暖房器を準備する時期になりました。夜寝ていると足もとが重いので何かと見ると我が家の唯一の相棒猫のカイ君が蒲団の上に乗って寝ているのです。寒くなると始まる年中行事のようで可愛いもので「ごろごろごろ」の声にいやされます。 ナントの水ちゃん 北山田 男性

クロスワードパズルに挑戦!

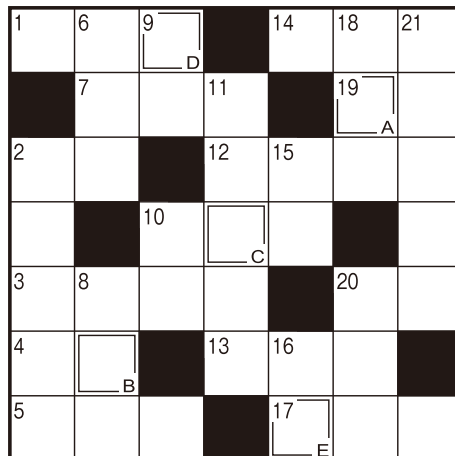
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- メレンゲを作るときに使う道具
- 鍋料理の締めにも使う麺
- 晴れかなあ、雨かなあ
- 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 令和8年の干支です
- 歯ブラシにつけます
- 自分の兄弟姉妹の息子
- ダルメシアンは——模様の犬です
- 書初め大会で——に選ばれた
- 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 単位はアンペアです

ヨコのカギ

- 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- どら焼きに挟み込まれているもの
- おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 交差——、及第——
- 右手が——、という人が多数派です
- 本を読み終えること
- ガラガラとのを洗います
- 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 椅子のこと。ロッキング——
- アルカリと混ぜると中和します
- 焚くとよいかがりが広がります



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3月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

1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1月号】
〇〇〇〇〇
- ②テーマ
「今年こそ挑戦したいこと」
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

H. Kさん (石黒)
カキちゃんさん (北山田)
あふがんさん (愛知県)

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。

11月号の解答



「ブンカサイ」

編集後記 明けましておめでとうございます。2026年は「午(うま)年」。馬は古来より「前向きに進む」「運気を駆け上げる」象徴とされ、縁起の良い動物と言われています。私自身も、馬のように軽やかなフットワークで駆け回る一年にしたいと考えております。皆様にとって、本年が天高く駆け上がるような、勢いのある素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。(M.N)

1月～2月の主な行事予定

1月5日 新春始業式	2月1日 年金セミナー
8日 第11回部長会議	4日 第12回部長会議
14日 第11回経営検討会議	5日 第5回ALM委員会
15日 第10回監事会	10日 事業計画策定
第11回定例理事会	打合せ会議(地区センター)
18日 休日ローン相談会	12～13日 第4回内部監査
20～23日 地区協同活動推進協議会	15日 年金相談会
25日 第51回南砺うまい米推進大会	休日ローン相談会
26～27日 第4回監事監査	16日 第12回経営検討会議
	第4回債権管理委員会
	17日 事業計画策定全体会議
	26日 第11回監事会
	第12回定例理事会
	28日 棚卸実査立会

私たちの姿 11月末

組合員(法人・団体含)	正3,665人 准1,658人
みなさんからの貯金高	662億9,793万円
みなさんへの貸出金	49億3,088万円
長期共済新契約高	43億9,073万円
長期共済保有高	1,192億 498万円
販売品販売高	35億4,716万円
購入品取扱高	21億7,206万円
みなさんからの出資金	9億6,565万円
固定資産	76億5,687万円
減価償却費(-)	57億6,468万円

書かない確定申告 確定申告はマイナンバーカードでe-Tax

いつでも どこでも
初めてでも 安心♪



スマホで
サクッと♪



★確定申告書等作成コーナーなら、
金額等を入力するだけで自動計算で申告書が完成！
申告書はそのままe-Taxで送信

★さらにマイナポータル連携で控除証明書等のデータが
自動入力でき、控除証明書等の書面の管理や保管も不要！

- 申告に困ったときは「チャットボット『ふたば』」をご利用ください。
- 国税に関する電話相談は、「国税相談専用ダイヤル（ナビダイヤル）」
(電話相談センター)をご利用ください。
・電話相談の方はこちら 0570-00-5901



作成コーナーはこちら



マイナポータル連携
の詳細はこちら



チャットボット
「ふたば」はこちら