



2024

10

No.700



早生の収穫作業(殿宮農組合)

JAふくみつ

ファースト

令和6年産米
販売代金精算伝票の見方
スマート農業技術紹介
青年部だより(山田)
女性部だより(東太美)

令和6年産米 販売代金精算伝票の見方について

出荷形態(もみ・玄米・紙袋)および検査方法により、伝票の出力内容が異なりますので、以下を参考にしてください。

【出荷形態別・品種別検査方法】

出荷形態	品 種	検査方法	伝票出力
もみ	コシヒカリ、てんこもり、五百万石	もみ検査	①を参照
	とみちから、てんたかく81、新大正糯	玄米検査	②を参照
玄米	コシヒカリ	玄米検査	②を参照
紙袋	コシヒカリ	紙袋検査	③を参照

① 米穀概算金精算通知票(兼検査結果通知書)

6年産		流通 出荷契約J A米		産地 富山		伝票番号	
検査買入日 令和 年 月 日	品種 コシヒカリ	検査場所		検査員		食糧庁生産者コード	
検査機関	検査場所	検査員		検査方法		検査方法	
種類 水稲うるちもみ	包装 バラ	量目 (kg) 1	品質区分	銘柄 富山県産 コシヒカリ		請求数量 3,750	
検査請求日	需給調整	運賃区分	集荷業者	請求数量		3,750	

等級	数量	単 価	金 額	水分	格付理由
合格	3,750	210.61	789,787	14.5	
1等					
2等					
3等					
合計	3,750		789,787		

控除内訳		控除明細(JA売上)	
検査手数料 10%	金額(円)	金額(円)	うち消費税(円)
合計	3,258	3,258	295
控除内訳		控除明細(JA立替)	
合計			

籾重量3,750kg ÷ 75kg
= 50俵/玄米60kg個

コシヒカリ1等概算金
15,796円/60kg(中味)
15,796円 ÷ 75kg
= 210.61円/もみkg

検査手数料790円/1ト
790円 ÷ 1,000kg × 1.1
= 0.869円/もみkg

② 米穀概算金精算通知票(兼検査結果通知書)

6年産		流通 出荷契約J A米		産地 富山		伝票番号	
検査買入日 令和 年 月 日	品種 コシヒカリ	検査場所		検査員		食糧庁生産者コード	
検査機関	検査場所	検査員		検査方法		検査方法	
種類 水稲うるちもみ	包装 フレコン	量目 (kg) 1	品質区分	銘柄 富山県産 コシヒカリ		請求数量 3,750	
検査請求日	需給調整	運賃区分	集荷業者	請求数量		3,750	

等級	数量	単 価	金 額	水分	格付理由
合格	3,000	263.26	789,780	14.5	
1等					
2等					
3等					
合計	3,000		789,780		

控除内訳		控除明細(JA売上)	
検査手数料 10%	金額(円)	金額(円)	うち消費税(円)
合計	2,607	2,607	237
控除内訳		控除明細(JA立替)	
合計			

玄米重量3,000kg ÷ 60kg
= 50俵/玄米60kg個

コシヒカリ1等概算金
15,796円/60kg(中味)
15,796円 ÷ 60kg
= 263.26円/玄米kg

検査手数料790円/1ト
790円 ÷ 1,000kg × 1.1
= 0.869円/玄米kg

③ 米穀概算金精算通知票(兼検査結果通知書)

6年産		流通 出荷契約J A米		産地 富山		伝票番号	
検査買入日 令和 年 月 日	品種 コシヒカリ	検査場所		検査員		食糧庁生産者コード	
検査機関	検査場所	検査員		検査方法		検査方法	
種類 水稲うるちもみ	包装 紙袋	量目 (kg) 30	品質区分	銘柄 富山県産 コシヒカリ		請求数量 3,750	
検査請求日	需給調整	運賃区分	集荷業者	請求数量		3,750	

等級	数量	単 価	金 額	水分	格付理由
合格	100	8,000	800,000	14.5	
1等					
2等					
3等					
合計	100		800,000		

控除内訳		控除明細(JA売上)	
検査手数料 10%	金額(円)	金額(円)	うち消費税(円)
合計	2,750	2,750	250
控除内訳		控除明細(JA立替)	
合計			

100袋/30kg ÷ 2
= 50俵/玄米60kg個

コシヒカリ1等概算金
16,000円/60kg(包装代込)
16,000円 ÷ 2
= 8,000円/30kg

検査手数料50円/60kg
50円 ÷ 2 × 1.1
= 27.5円/30kg

適正管理で良品質向上を目指そう!

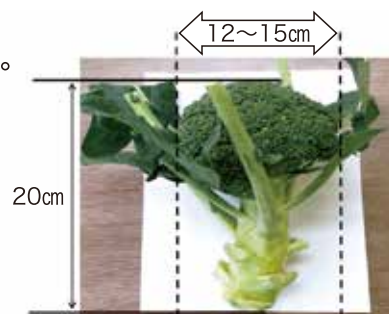
1. ブロccoli

(1) 病虫害防除

黒すす病・黒腐病及びコナガ・アオムシ等の防除を徹底しましょう。

(2) 収穫作業

- 花らしい直径が12~15cm(右図参照)を目安に、早朝に収穫しましょう。
- 花らしいや茎についた土は必ず水で洗い流してください。
- 未成熟果・損傷果・病虫害被害のないものを出荷してください。
- 花咲や異形・病虫害被害のあるものは返品対象となります。



2. アスパラガス

(1) 例年10月15日頃より来年度に向けた養分転流が始まります。

地上部の刈取り実施まで茎枯病・斑点病防除を徹底しましょう。

(2) 11月下旬に葉茎が全体の8~9割枯れあがったら(右図参照)地際から刈取りましょう。(堆肥の中の株を刈る気持ちで!!)



刈取った茎葉は乾燥させ、ほ場外で処分してください。
※支柱等を片付け、年内の管理は終了となります。

3. にんじん

(1) 病虫害防除

黒葉枯病及びヨトウムシ類・キアゲハ等の防除を徹底しましょう。

(2) 収穫作業

- 播種後80日頃から必ず試し掘りを行いましょう。
- 晴天の続く日を見計らって掘り取り機で掘り上げましよう。
- 1次選別で「岐根」、「裂根(割れ)」、「腐敗」等(右図参照)は、出荷せずに、ほ場で廃棄してください。
- 収穫後は、黒ずみ症の発生を防止するため、にんじんの表面が乾燥しないように、速やかに福光農協の予冷庫に運搬し、品温が10℃以下となるよう冷蔵保存してください。



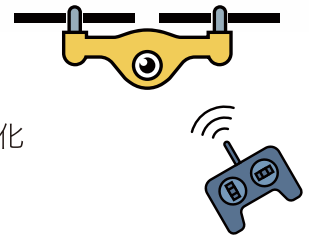
疑問に思ったら
営農指導員がお答えします!

スマート農業技術紹介 第1回 ドローン

農作業における省力化・低コスト化を目的としてスマート農業技術が日々開発され進化を遂げています。そんなスマート農業技術を今後隔月6回(予定)に分けてご紹介します。

(1) 農業用ドローン活用のメリット





- 農薬・肥料散布の負担を軽減(防除作業時間の短縮が可能)
- 住宅地の周辺や中山間地域など人が入りにくい場所での作業を軽労化
- 生育状況(生育量やムラなど)を適切に把握し、可変施肥等による生育の均一化



(2) 農業現場でのドローンの活用例

農薬散布	農薬(液剤・粒剤)の面散布またはスポット散布
肥料散布	肥料(液剤・粒剤)の散布、地力・生育に応じた可変施肥
播種	種子の散播(鉄コーティング種子などの湛水直播)
ほ場センシング	農作物の生育・土壌の肥沃度・病害虫の発生などを可視化

(3) 主な農業用ドローンの特徴

用途	農薬・肥料散布用ドローン			リモートセンシング用ドローン
開発元	Nileworks	DJI	NTTe-DroneTechnology	DJI
外観	 Nile-JZ Plus	 T25,COMBO	 AC101 connect	 Mavic 3 Multispectral
機体重量	12kg(機体のみ) 27kg(最大積載量)	27kg(機体のみ) 64.9kg(最大離陸重量)	6.2kg(機体のみ) 21.1kg(最大離陸重量)	951g(正味重量) 1050g(最大離陸重量)
寸法 (全幅×全長×全高)	(使用時) 1916×2110×727mm (格納時) 716×626×727mm	(使用時) 2585×2675×780mm (格納時) 1050×690×820mm	(使用時) 935×935×676mm (格納時) 611×560×676mm	(使用時) 283×347.5×139.6mm (格納時) 96.3×223×122.2mm
タンク容量	液剤8L、粒剤10L	液剤20L、粒剤35L	液剤8L、粒剤散布対応	—
飛行時間	15分(最大積載量)	15分(最大積載量)	35分(ホバリング/最大飛行時間離陸重量12.0kg時)	43分(最大飛行時間) 37分(最大ホバリング時間)
散布幅	液剤4.5m、粒剤5.0m	液剤7.5m、粒剤8.0m	5.0m	—
税込価格 (基本セット)	¥2,838,000	¥1,595,550	¥1,991,000(参考価格)	¥750,200
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●完全自動飛行 ●機体に通信チップを搭載し、位置補正により高精度な自動飛行可能 ●肥料可変散布可能 ●折りたためる構造で、手持ちできるコンパクトサイズ ●スマートフォンを使用した簡単操作 	<ul style="list-style-type: none"> ●自動飛行可能 ●ほ場の航空測量から農薬等の散布まで、単体で一貫して作業可能 ●肥料可変散布可能 ●障害物を360度検知し、自動で回避 ●防塵・防水仕様で水洗い可能 	<ul style="list-style-type: none"> ●自動飛行対応 ●肥料可変散布可能 ●軽トラックや軽バンにもすっぽり収まるコンパクトサイズ ●1バッテリーで最大2.5ha散布可能な低燃費設計 ●FPVカメラ・高輝LED搭載(ライトにより早朝・夜間の安全性を強化) 	<ul style="list-style-type: none"> ●RGBカメラとマルチスペクトルカメラの高性能カメラを搭載し、生育状況を分析 ●細部まで詳細に捉える高精度画像 ●全方向障害物回避 ●安定した信号で、スムーズな映像伝送 ●1回の飛行で最大200haマッピング可能

お問い合わせ：営農部営農指導課 52-4153



お米をおいしく楽しもう

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

お米がみんなの食卓に並ぶまで

前回はお米の作り方について稲刈りまでを簡単に紹介したけれど、今回はみんなの食卓にお米が並ぶまでを見てみよう。

刈り取り直前の稲は、茎の先に米粒（もみ）がびっしりと付いた穂が垂れているんだ。田んぼから稲を茎ごと刈り取り、同時に穂からもみを取り外します（脱穀）。実はこの作業、昔は別々に行っていたから時間がかったんだけれども、今ではコンバインという機械で同時に行ってしまうんだ。

お米は農産物なので、収穫直後は水分をたっぷり含んでいます。このままだとカビが生えてくるので、まずはもみを乾燥させます。乾燥により14・5〜15%くらいまで水分を落とすけれども、この数字は「1年間



保存ができて、かつ味も落ちない」というギリギリのところなんだ。

乾燥の後、もみを覆っている硬い殻（もみ殻）を取り外すと、中から茶色い光沢のあるお米（玄米）が出てきます。玄米は温度管理された倉庫で保管された後、トラックなどで精米所に運ばれていくんだ。

精米とは、玄米をみんなが知っている白い米粒にする作業のこと。玄米の茶色い部分（ぬか）を削るんだ。

精米所は産地にも都会にもある。私のお店、小池精米店はそういった仕事をしているお店の一つなんだよ。

実は精米は難しい作業なんだ。ぬかの部分と白米の間にはお米のおいしさが詰まったうま味層がある。精米は機械で行うけれど、季節が違ったり精米するお米の品種が違ったりすると、それに合わせて機械のパワーを細かく調整してうま味層を残しているんだよ。精米と同時に田んぼから玄米と一緒に付いてきてしまった石や草の実や、割れてしまった米粒を取り除き、きれいな白米に整えてから袋に詰めるんだ。

お米がみんなの食卓に上るまでの間に、いろいろな工夫がされているのが分かるよね。



おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

食べ物で秋バテ対策

秋になっても夏バテのような倦怠（けんたい）感、疲労感を覚えることはありませんか。もしかしたら、秋バテかもしれない。

夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃から倦怠感、疲労感など、夏バテに似た症状が現れることがあります。これを秋バテと呼びます。今回は秋バテ対策にお薦めの栄養素などを二つご紹介します。

■ アスパラギン酸

アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活性化させる働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力



アップに役立つので秋バテ対策にお薦めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりとおいしく食べられます。

■ ビタミンC

野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることで疲労が起るのです。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体内に蓄積されません。そのため、一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取ると良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお薦めです。

秋バテ対策には、食・生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず3食しっかり食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。

富山空港 発着!

イタリア フランス

ローマ

パリ

8日間

出発日

2025年
2月10日(月)発

旅行
代金

大人お一人様(2名1室利用)
688,000円
(燃油運賃、空港諸税などは別途)

トレビの泉(イメージ)



コロッセオ(イメージ)



エッフェル塔(イメージ)



スケジュール

- | | |
|----|---|
| 1日 | 富山空港→羽田空港経由でイタリアへ |
| 2日 | ローマ市内観光
(コロッセオ、トレビの泉、パチカン、真実の口、スペイン階段など) |
| 3日 | ナポリ・ポンペイ終日観光 |
| 4日 | 空路→フランス(パリ)へ。
パリ市内のミニ観光(凱旋門・オペラ座など) |
| 5日 | パリ市内観光
(ルーブル美術館、エッフェル塔、ノートルダム寺院など) |
| 6日 | フランス観光(ベルサイユ宮殿、セーヌ川ディナークルーズなど) |
| 7日 | 午前中は自由行動(ご希望の方はプチ観光へご案内)
空路→羽田空港へ |
| 8日 | 羽田空港→富山空港到着 |

おすすめポイント 6!!

- 1 あるようでなかなか無い、**全行程お食事付き**
(航空機のお時間が食事時間にまたがる場合はございません)
- 2 日本からヨーロッパ間は**全日空**を利用
- 3 **ルーブル美術館**や**ベルサイユ宮殿**の観光も予約済
- 4 パリのエッフェル塔では、**最上階の3階エリア**までご案内します。
- 5 最終日の夕食は**オリンピックの開会式**でも有名な
セーヌ川ディナークルーズへご案内(約20,000円相当)
- 6 安心の**全行程添乗員付き**(富山空港から全行程同行します。)

当書面は募集広告ではありません。お申込みの際は専用チラシをご確認の上、お申込みください。

旅行企画・実施



旅行業公正取引
協議会 会員



株式会社農協観光は
JPGA 会員

一般社団法人日本旅行業協会(JATA)の定会員です。



株式会社農協観光 中部支店

TEL(052)951-2124

〒460-0003 名古屋市中区錦3-3-8 JAあいちビル西館9F

総合旅行業務取扱管理者/三品 孝之・絆 豊

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご連絡なく上記総合旅行業務取扱管理者までお尋ねください。

観光庁長官登録旅行業第939号



富山県のお客様専用のお問い合わせサイトです

各地区にて夏期産米改良座談会 が開催される

8月1～6日の4日間、各地区センターごと（一部合同）に夏期産米改良座談会が開催されました。

砺波農林振興センター担当者から出穂期以降の水管理や収穫時の注意等について説明がありました。農協からは、本年産米の取り扱い基本方針とカントリー施設稼働及び品種別荷受日程等について説明を行いました。

出席した農家並びに営農組織の代表者からは、本年産の米価の見通しについてや肥料・農薬等の生産資材の価格等に対する意見・質問が多くありました。



高収益を目指して ～ にんじん播種作業始まる ～

8月上旬より各地区で、にんじんの播種作業が行われました。令和6年度は、17生産者で栽培面積は9.8haとなりました。「愛紅」・「アロマ810」の2品種を栽培。

雨天等で天候に恵まれず播種作業は遅れ気味でしたが、生産者の丁寧な作業もあり発芽状況は良好です。

今後は病害虫の防除や圃場管理など徹底し、200トンの収量を見込んでいます。

CI研究会発表及び業務研究会発会式

8月7日（水）、福光中央会館にて令和6年度CI研究会の発表会及び業務研究会の発会式が行われました。CI研究会とは、JAの若手職員が自ら部署や農協全体を良くする為に、農協事業について研究し発表するものです。

CI研究会からの報告では「魅力あふれる農協へ」のテーマでHPやSNSによる農協事業のPR等について発表がありました。

業務研究会は、係長以上の職員が、管理・金融共済・営農・生活自然の4部会に分かれ、農協事業の各部門ごとの課題について各部会長を中心に研究し、11月に発表が行われます。



早生品種の刈取作業、 カントリー施設荷受が始まる

8月下旬から管内では、早生品種の酒造好適米「五百万石」もち米「とみちから」うるち米「てんたかく81」の刈取りが始まりました。

順調に刈取作業が進むと思われましたが、台風10号の影響もあり若干刈取りが遅くなりましたが、9月上旬には早生品種のカントリー施設の荷受が終了しました。

9月中旬からは中生の「コシヒカリ」、晩生の「てんこもり」の刈取作業が始まります。

コンバインによる収穫作業には十分注意され、無事故で秋作業を終えましょう。

実施期間 2024年8月1日(木)~11月30日(土)まで!

農機GOGO
JA 羅進運動

除雪機はJAへ
第二弾

除雪機予約 キャンペーン

今年の冬の雪かきは
“楽” しませんか?



から



らくらく♪

へ

小型除雪機から



大型除雪機まで

ご成約
特典

対象期間に
ご成約された
お客様にプレゼント!



ガソリン携行缶

または



除雪機カバー

まだ間に合う



【対象メーカー】

井関/和同/クボタ/ヤマハ/ヤンマー/やまびこ/ヤナセ

あなたの欲しい除雪機はJAで見つかる!!

プレゼント景品は、写真と異なる場合がございますのでご了承ください。

お問い合わせはお近くのJA農機センターへ

富山県JAグループ/JA全農とやま

農業機械課

※本キャンペーンは、景品表示法に基づき実施いたします。

TEL 52-6616



しごとの内容

新車の販売はもちろん、中古車の販売や買取も行っております。万全のアフターサービスで、安心と快適のカーライフをお約束いたします。

定期的に展示会も開催しております。

また、車検や整備、修理や点検など、お客様の大切な愛車をお守りするため、信頼と安心をモットーに、職員全員で日々頑張っています。

事故対応で車両の引き上げや出張修理にも出向きます。



はたらく職員のひとこと

車検整備や修理を中心に日々、忙しく従事しています。ミスがあると事故に繋がりがねないため、緊張感を持って取り組んでいます。整備の内容も丁寧に連絡しています。



生活自燃部 自動車課 52-3445

福光俳句会 八月投句

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| 八十歳とても見へないとおだてられ即座に背筋伸ばしてよろける | 熱帯夜続くこの夏無理をせず秋が来るのをらっと待たわび | 夏の日のオリンピックに輝ける選手それぞれの活躍を願ふ | 筋肉も脂肪も減りし吾が足に気合いをかけてさあ動くのよ | オリンピックの体操選手の凄き技日びの練習厳しきを思ふ | 未だ早し浅き眠りの奥で聞くヒグラシの声佳き日の予感 | 体操の岡慎之助鉄棒で金メダル取り平行棒で銅 | 澄み渡る空の青さと田の青さ昨日とは違う梅雨明けの今朝 | 猛暑なり暑さ寒さも彼岸まで堪える日日八十の身には | 三伏の陽射根気を溶かしけり | 石のずれ直せぬままの墓参り | 熱帯夜庭に立つ度増ゆる星 | 葎の花雑草のなかに清楚なる | 摺み取りされて焼かるる岩魚かな | 虫干や母の仕立し加賀友禅 | 新盆や百を三つも越せし妣 | 稲の花豊かやみのり疑はず |
| 西井可祝子 | 山田 鈴子 | 直海 桂子 | 山田美知子 | 井口とし子 | 桃野 瑞恵 | 宮岸 昇 | 齊藤よしえ | 宮崎 平作 | 山下 喜就 | 安田 富子 | 中山 朝 | 直井 真 | 利川 輝 | 大浦 昌美 | 梅島くにを | 駒形 隼男 |

医王短歌会 九月詠草

JA共済から富山県の皆さまに大切なお知らせです

線状降水帯は

いつでも起こりうる!!



※線状降水帯が発生していない場合でも、大雨になる可能性があります。

毎年のように線状降水帯による大雨が発生し、数多くの甚大な災害が生じています。

他人事ではありません!!

保障点検活動実施中!!

もしもの時、大切な住まいや家財を守る保障があります。

建物更生共済



保障の対象

建物

台風だけでなく、火災、地震、ケガにも、しっかり備えることができます。

建物更生共済



保障の対象

住宅内の家財・家具

建物保障だけでは家財・家具は保障されません。

家財・家具の損害に備えるには、家財保障への加入が必要です。

POINT 1

地震などの自然災害に強い!

POINT 2

満期共済金がある!

POINT 3

ケガにも備えられる!

POINT 4

いろいろな出費も安心!

※無条件特約を付し、保障期間が20年、30年となる場合、別居後の共済費が継続時の共済費全額で計算いたしますので、継続の時に共済金が増える可能性があります。
※①お支払いには一定の条件があります。②受取金を除く自然災害での災害の場合は洪水災害共済会。
※③火災や自然災害にあわれたときに発生する残存物のとりかえづけに必要な費用や別火にかかった費用のほか、当分の生活に必要な費用等をお支払いします。

お住まいに家財がどれくらいあるかご存知ですか?

和室

●和タンス
●仏壇・仏具 など

リビング

●テレビ
●ノートパソコン など

キッチン等

●冷蔵庫
●食器棚 など

家財、家具の総額

例

大人2人、子供2人の4人家族
住宅面積(延べ面積)
66㎡以上132㎡未満の場合

1,270万円

※実際の総額は異なる場合があります。

JA共済「家財価値評価基準」

家財は想像以上に高額なもの。被害にあわれたら買い直すのは大変です。



※当報等が発せられた場合等、お引受けできない場合がございます。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。またご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは

共済本店 ☎52-1332



資料請求はこちら
2478990138

こんにちは、山田支部です。私たちは毎年、野菜づくりや地域行事への参加に積極的に取り組んでいます。

盟友の仲間で協力し合い、楽しく活動をしています。

野菜づくり



春から夏にかけてじゃがいもや里いもの栽培を、秋には大根や白菜の栽培を行っています。

今年は里いもの育ちが良好なので、この先の収穫が楽しみです。



地域行事への参加

毎年、山田地区のサマーフェスティバル、秋の文化まつりに参加させていただいています。

今年もサマーフェスティバルでは、焼きそばや焼き鳥などを販売し、大盛況となりました。

今後も地域の賑わいの一助としてお役に立てればと思います。





東太美支部 活動報告

女性部 だより

こんなにたくさん
植えられるかなあ!?

今年度の東太美女性部会員は43名で
楽しく活動しています♡



春の寄せ植え講習会 5月



今年は昨年よりも多く、1鉢に8本の花を植え大変でしたが、
カラフルできれいな寄せ植えができました!



～試食～

ゆずポン酢とおふき昆布を使って『きゅうりの漬け物』
ゼリーの素(マンゴー)・クールとオロナミンCで『オロナミンCゼリー』

← ゆずポン酢でのおすすめレシピ☆



7月 ランチ会

熱中症対策や家の光・年特商品についてのクイズ大会&ババロアの素(抹茶)の試食
ベジチェック(緑黄色野菜を普段からちゃんと摂取できているか!?)

美味しい〜♡

お昼に集まってのんびり弁当食べるのもいいね!

ババロアの抹茶はあずきソースと食べるから
ちょうどいい甘さで苦くなく食べやす〜!



エコープマーク品のアレンジレシピを
参考に作ってみてください♡

一番割安な商品は何でしょう?

バームクーヘンじゃない?!

ウエットタオル!



学ぼう つながろう たのしもう

JA福光女性部&家の光大会

とき 10月27日(日) 13時~16時

開場 12時~

ところ 福光中央会館 5階大ホール



家の光大会

学

13時~14時半

- ・講演 ふくみっつBASE 中山氏
- ・ステージ発表 西太美支部
- ・来場者お楽しみ抽選会

女性部員による

楽

ワークショップ

15時~16時

- ・ブローチ作り 参加費¥0
- ・オリジナルぽち袋作り 参加費¥0
- ・水引あそび 参加費¥0
- ・射的 参加費¥100
- ・輪投げ 参加費¥100

展示

繋

12時~16時

- ・作品展示 (女性部作品展・女性部活動紹介)
- ・サークル活動紹介展示
- ・生け花展示 東太美支部：秋桜グループ
吉江支部：吉江お花教室
- ・メッセージアートコーナー
テーマ 『私の楽しみ』

エコープマーク品
ゲットのチャンス☆

女性部員の
想いを形に

フードライブ

12時半~16時

食品ロスの削減に
取り組んでいます

お問い合わせは生活課まで 52-2841

アグリ **得** 情報 10月号

ご注文は
お電話または店舗窓口
う米蔵LINEにて
お申し込みを

どんなことでもお気軽にJAにご相談ください!!

オーダースーツ、 作ってみませんか?

- ・オーダーって高いでしょ?
- ・どういう風に作ればいいのかわからない
- ・市販のスーツだと体に合わなくて...
- ・自分好みのどこにもないスーツを作りたい!

そんなあなたの
悩み・不安解決!!

- オーダースーツ ¥38,280~
- 専門のスタッフによる採寸・アドバイス
- 自分の好きな形に作ることができる
- たくさんある生地の種類から選べる
ボタン・裏地・ステッチ等もお好みのものに

オーダーは保証もついて安心



成人式に 新社会人に

メンズ・レディースあります

2着セットがさらにお得!!

2着セットで ¥65,560(税込)

誰と作ってもOK!!ご家族・ご友人と
一緒に作りませんか?
(1着当たり ¥32,780円~)

農協会館
2階
特設会場にて

11月9・10・11日
ふれあいまつりには
たくさんの生地をご用意して
お待ちしております!

1着 ¥38,280~(税込)

採寸をご希望の方は事前にご連絡ください

来春に向けて、今から畦畔の雑草対策を!

除草剤

カソロン 粒剤6.7

- ・残効が長いので、秋冬の散布で
5月ごろまでの除草作業を軽減できる
- ・一年生雑草をはじめ、
しつこい「スギナ」にも
高い抑草効果が期待できます



予約で
さらにお得!!

3kg ¥3,170(税込)



お庭に畦畔に
大容量規格もあります!

日本トリム整水器

無料点検のご案内

点検の流れ

- ①全体のチェック...衛生面・通水量
- ②電解能力のチェック
- ③水質のチェック

所要時間 約30分



お申し込みはアグリ配送センターまで

- 日本トリムスタッフが使い方のご説明と点検報告書をご提出します。
- 下取り買い替え、追加購入等は特別価格にてお買い求めいただけます。

う米蔵より お知らせ

以種感謝
新米

福光産コシヒカリ
玄米

30kg ¥13,080(税込)

10kg ¥4,550(税込)

福光産コシヒカリ
精米

10kg ¥5,510(税込)

5kg ¥2,800(税込)

2kg ¥1,180(税込)



保有米のお引き出しは10月20日ごろ予定しております

う米蔵
LINE



う米蔵
楽天市場



JA福光
資材物流課
52-8530

 J A 福光



電器 & ファッション

ふれあい

まつり



11月

9
(土)

10
(日)

11
(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



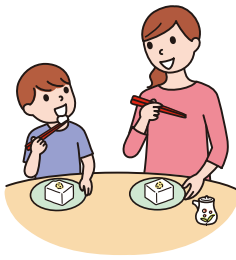


豆腐

10月2日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷ややっこ、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷ややっこの薬味はシヨウガやネギが定番ですね。私は塩をパラっとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがコツです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。昔の豆腐は日持ちが短いですが、今では製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

ある豆腐メーカーは、夏の冷ややっこは、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めました。これを「とうふ指数」と名付け、売れそうな日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1000万円以上もの口スを減らすことができました。作



る前に減らす(リデュース)ことが食品ロス削減においてはとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作ることが重要です。リデュースが最もお金と資源の節約になるのです。

買ってきた豆腐は、中の水が黄色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。冷凍すると高野豆腐(しみ豆腐)みたいな食感になります。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままで日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べているのはたった1%のこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。きめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるので便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に入れています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょう。

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

税を考える週間と租税教室

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……いい、考えごとをしておったんじや。

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：おっそうじや。もうそんな時期じやのう。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やな。

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るんな取組について、最新のデータで分かりやすく紹介するそうじや。

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や。

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や。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や。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そうじや。

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：さすが熊さんじや。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そうじや。

熊さん：わかりやんした。早速帰っ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るう。

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、先ほどまでの考えごとは、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やな。「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



脳トレ！ 手足の体操

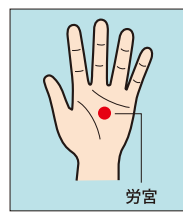
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

歩きながらグー・パー体操

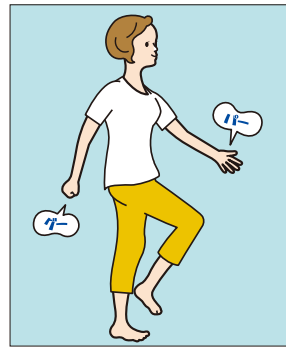
「握力が強い人ほど死亡リスクが低くなる」。世界的に知られている有名な研究があります。もちろん、握力さえ強ければ健康になれるわけではないのですが、握力は体全体の筋肉量の指標になっているようです。筋肉を鍛えることを日々の習慣にしたいですね。

外を歩くのが気持ちの良い季節です。腕を振りながら、グー、パーの動きをしっかりと意識して歩いてみましょう。散歩時間の数分で構いません。続けることで、簡単に健康習慣を手に入れることができますよ。

歩きながら指のグー、パーの動きをはっきりと



【つぼ：腕管(ろうきゅう)】
中指と薬指の間にあり、手を握ると押すことができます。手のひらの中央、しわが最も寄っている場所です。ストレスや血流改善、不眠にも効果があるといわれています。



(1) 背筋を伸ばし、肩、腕の力を抜いて歩きます。このとき、腕をリズムカルに振ります。歩き慣れてきたら、前の手はパーに、後ろの手はグーにします。往復10回行います。



(2) 前の手をグーに、後ろの手はパーにします。往復10回行います。2、3分程度、(1)と(2)を繰り返しましょう。

ポイント
グーのときはしっかりと意識して手を握り、パーのときは指をしっかりと伸ばすことを意識して手を開きましょう。



食卓を彩る 旬のレシピ

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。



とっておき旬の料理

乾炸魚片 (カンザギユベン、魚のピーナツ揚げ)



ポイント

秋は“さ”の付く魚が旬です。体にいい脂質をたくさん含んだサバを油で揚げた中華の一品です。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 6人分

サバ	1尾	塩	適宜
しょうが汁	小さじ1	ピーナツ	200g
酒	大さじ1	片栗粉	大さじ3
しょうゆ	大さじ1	卵液	1個分
ネギ	1/4本	揚げ油	適量

作り方

- ① サバは3枚におろし、薄身を取ってそぎ切りにする。しょうが汁、酒、しょうゆ、塩の中に浸し、ネギを混ぜて20分くらい置く。
- ② ピーナツの皮をむき、細かく刻む。
- ③ ①のネギを除いて片栗粉を付け、卵液、②のピーナツをまぶして、熱した油でからりと揚げ、器に盛り付ける。

いつものいなりを季節の花風にアレンジ

菊花いなりずし



材料 6人分

油揚げ	6枚
ずし飯	米1カップ分
だし	200ml
砂糖	50ml
しょうゆ	大さじ2
甘酢ショウガ	30g
菊の葉	適宜
かんぴょう	
かんぴょう	10g
だし	100ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 油揚げは2等分して袋状に開き、熱湯の中で2、3分煮て油抜きをする。
- ② 鍋に①を入れ、だし、砂糖、しょうゆを入れて、落としづたをして、中火で汁がほとんどなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ③ かんぴょうは塩もみして洗い、水に漬け、ゆでてから細かく刻み、だし、砂糖を入れて軟らかくになったらしょうゆを入れて煮上げる。
- ④ ずし飯が少し温かいうちに③のかんぴょうと煮汁少々を入れ、粘らないように木じゃくしで混ぜて、油揚げの中に丸く詰め、ひだを寄せて、中央に甘酢ショウガを千切りして盛り、菊の葉を添える。

お子さまも野菜をたくさん食べられます

ゴイクン (ベトナム風春巻き)



材料 4人分

キュウリ	1/2本
ニンジン	40g
サニーレタス	2枚
ニラ	4本
エビ(ボイルしたもの)	4尾
ライスペーパー	4枚
大葉	4枚
ソース	
ナンプラー	大さじ1
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1
水	大さじ1
ニンニク(すりおろし)	少々

作り方

- ① キュウリとニンジンは千切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさに切る。ニラは半分の長さに切り、エビは2等分にスライスする。
- ② ライスペーパーをさっと水に浸して戻し、手前にサニーレタス、キュウリ、ニンジンをのせて1回巻く。ライスペーパーの端を内側に折り、中央に大葉とエビを置き、もう一度しっかりと巻く。ニラを片側だけにのみ出すようにして置き、最後まで巻く。ソースの材料を混ぜて添える。

第6回定例理事会(8月22日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について
 第2号議案 福光中央会館利用料金の改定について
 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. 7月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第4回ALM委員会報告及び第3・四半期余裕金運用方針について
5. JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」について
6. 令和6年産米概算金について
7. その他



消防署からのお知らせ

ご家庭に『防災バッグ』はありますか？

今年に入って地震や台風などの自然災害が全国各地で多発しています。災害は、いつどこで起こるか分かりません。どんなときでもすぐに避難できるように、さまざまな防災グッズを入れた『防災バッグ』を用意してみたいかかでしょうか。



◎防災バッグを用意するときのポイント

●3日間生活するために必要なものを備えましょう。
 あまりにも荷物が多いと、緊急時の避難行動の妨げとなってしまう可能性があります。

●1人につき、ひとつの防災バッグを準備しましょう。
 家族の中でも年齢、性別など異なれば、生活に必要なものも違いがあります。その人に合った防災バッグを作りましょう。

◎防災バッグに入れておくべきアイテム10選

1. 飲料水
2. 保存食(食料品)
3. 防寒具・アルミブランケット
4. ラジオ・ライト
5. 軍手
6. 靴・スリッパ
7. 衣類・下着・タオル
8. ろうそく・マッチ
9. 簡易トイレ
10. 救急セット・衛生用品

※それぞれ必要なものを追加しましょう。

◎防災バッグを準備するにあたって注意すべき点

●必要なものを選別しましょう。
 優先順位をつけて防災グッズを選び、最低限のものを入れるようにしましょう。

●自宅の避難経路に置きましよう。
 いざという時に持っていきやすい玄関などに置くことをおすすめします。

●衣類や食品など濡らしたくないものは、ジップ付きの袋やビニール袋に入れておきましょう。

●袋に入れておくことで雨や雪から防災グッズを守ることで、また衛生状態を保つことができます。

●定期的に防災バッグを確認しましょう。

●年に2回、消費期限や防災グッズに劣化がないか確認して、防災バッグの中身を更新しましょう。



厚生連だより

「こころの健康と運動について」

厚生連滑川病院
 リハビリテーション部 技師課長 銭谷 嘉純

現在、社会問題の一つとして対策が急がれている精神疾患。厚生労働省の報告によれば、精神疾患を有する総患者数は約420万人、近年は認知症と気分障害の伸びが大きくなっているようです。特にうつ病をはじめとする気分障害は、一生のうち15人に1人が罹患すると言われており、とても身近なものと言えます。このようなうつ病やうつ状態の予防、改善に運動が効果的なのはご存じでしょうか。生のエネルギーが下がった状態で運動なんてと思われるかもしれませんが、数多くの研究がその有効性を報告しています。運動が抗うつ薬と同様に脳内伝達物質のセロトニンやノルアドレナリンのレベルを調整し、エンドルフィンの産生が気分を改善させることも知られています。また運動しながら自然と触れ合ったり、仲間づくりなどの社会的交流が促されることも運動の効果を高める要因と言われています。運動の方法としては、①まず身体を動かす感覚を取り戻す、②好きな種目、できる種目から始める、③慣れてきたら有酸素運動やスポーツ的要素を取り入れ

る、等がありますが、あまり難しく考える必要はありません。散歩や軽い体操でも十分です。一方、注意点としては、①重度のうつ病の方は運動を控える、②無理な時は焦らず休養する、③通院されている方は担当医師に必ず相談する、等が挙げられます。うつ病には生真面目な方が多く、運動をやり過ぎてしまい、かえって症状を悪化させることもあります。十分ご注意ください。ストレスフルな現代、こころの健康にも目を向け、無理のない範囲で楽しく体を動かしてみようでしょうか。



お便り紹介

テーマ

- 好きな野菜
- フリーテーマ

■キャベツですかね。胃にやさしくて胃腸を丈夫にし、糖の吸収を抑え糖尿病にも良い？ 全て個人的見解(笑) 信じる者は救われる。 A・F 石黒 男性

■私の好きな野菜と言えば大根が一番、冬のおでんにかかせない品。酢ものにゆずを入れると最高。干した大根とうすあげを煮たのも最高。大根漬物色々メニューが有り数えると沢山あります。

Y.M. 福光 女性

■小さいころ唯一食べられる野菜がじゃがいもでした。高校生のころからは少しづつ他の野菜も食べられるようになりましたが、やはりじゃがいもが一番です。365日じゃがいも料理が続いてもおいしくいただけます。

K・S 広瀬館 男性

■なす・オクラ・みょうが、夏の野菜が大好きです。うまい蔵のラインお友だち登録できたのがうれしいですしありがたいです!!

まっこ 広瀬館 女性

■野菜は全部好きです。豆類、いも類、夏野菜と沢山あり、秋野菜もおいしい物があり、料理次第でなんでも好きです。

Y子 太美山 女性

■夏は断トツに水分が摂れるきゅうりです。体を冷やす効果もあるので、猛暑には最適です。スイカは果物かな??

あふがん 愛知県 男性

□今年、父が他界した。受け継いだ畑は草だらけ、畑の中を慣れない草刈り機で草を刈る私、父が見ていたなら、呆れているだろうか、笑っているだろうか。父と同じ様には出来ない。父と同じことは出来ない。何度も言われ、自分に言い聞かせてきた。それでも草だらけの畑の中に花や野菜を見つけて、少しホッとす。来年こそは、もう少し畑らしくなりますように。

みよん 広瀬 女性

クロスワードパズルに挑戦!

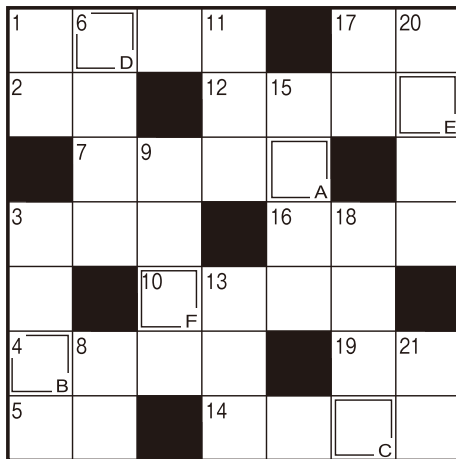
二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- 1 たき火やかまどにくべるもの
- 3 葛根湯(かっこんとう)は—薬の一つです
- 6 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 8 土の中では「ジーツ」と鳴く虫
- 9 印刷ではなく—のサイン
- 11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 13 —心と秋の空? それとも女心?
- 15 海水と淡水が混じり合っている湖
- 17 アヒルの原種です
- 18 勾玉(まがたま)のような形をした—ナツ
- 20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちない心配
- 21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

ヨコのカギ

- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界—で取り組む
- 3 のどの—を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 12 命を持つものこと
- 14 バンガローやロッジより設備が充実しています
- 16 港を示す地図記号はこの形
- 17 富有、次郎、市田といえば
- 19 地震のときに感じるもの



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700号記念として5名の方に粗品進呈します。

尚、正解は、本誌12月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

10月31日 必着

85

〒939-1732

J A 福光組合員課
クイズ係 行

南砺市荒木五三三八

①答え 【ファースト10月号】
〇〇〇〇〇

②テーマ 「私の記念日」
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。

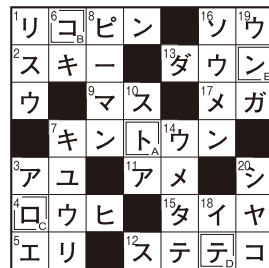
当選者

- ピーちゃんさん (東太美)
- カキちゃんさん (北山田)
- ひよこちゃんさん (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。

8月号の解答



「トコロテン」

編集後記 昭和41年6月の創刊号「福光町中央農協だより」から始まり昭和56年1月の175号より「農協だより」に変わり平成4年4月の310号より現在の「ファースト」となりました。ファーストの由来は組合員の皆様より募集し、福光のF、第一、最初、最上を意味し、たえずトップ(ファースト)をめざして走り続けたいという願いを込めたものです。令和6年10月で700号を迎えることが出来ました。福光農協の広報誌としてこれからもよろしく申し上げます。(M・T)

10月の主な行事予定

- 4日 第8回部長会議
- 7日 第32回みのり会ゴルフコンペ
- 7～11日 みのり監査法人期中監査
- 15日 第8回経営検討会議
- 17日 年金友の会爆笑バラエティショー
- 18日 第40回農協長杯ゲートボール大会
- 20日 年金相談会・休日ローン相談会
- 23～25日 第3回(上半期末)監事監査
- 27日 JA女性部&家の光大会
- 28日 第8回監事会
第8回定例理事会



私たちの姿 8月末

組合員(法人・団体含)	正3,727人 准1,687人
みなさんからの貯金高	676億1,448万円
みなさんへの貸出金	54億9,786万円
長期共済新契約高	37億3,037万円
長期共済保有高	1,235億3,860万円
販売品販売高	1億 665万円
購入品取扱高	15億4,884万円
みなさんからの出資金	9億6,943万円
固定資産	75億9,710万円
減価償却費(-)	56億1,918万円

子どもたちの未来に
食の安心をつなぐ



JAグループ

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

その考え方を国消国産といいます。



日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。



もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら…農畜産物は、足りなくなつたからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国消国産」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、いいこといっぱい!

<p>自給力アップで、いざというとき安心!</p>	<p>日本の農業を食べて応援できる!</p>	<p>おいしくて安全・安心な食事を実現!</p>	<p>輸送で出るCO2を減らし、SDGsに貢献!</p>
---------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------------

国消国産が日本の食の未来をつくります。

休日ローン相談会

お気軽にご相談下さい!!

日時：11月17日(日) ※毎月第3日曜日開催!
時間：午前9時～正午
場所：金融本店



次回開催は 12月15日(日) お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎52-1331

