



2025

1

No.703



ミニ門松づくり(女性部広瀬館支部)

JAふくみつ

ファースト

新年のごあいさつ
令和7年産米 生産目標数量
第2回 スマート農業技術紹介
女性部だより(山田)
青年部だより(吉江)

新年のごあいさつ

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2025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を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。

昨年は、元日に発生した能登半島地震や20年ぶりの新紙幣発行、北陸新幹線の敦賀への延伸、石破内閣の誕生、パリオリンピック・パラリンピック、大谷翔平選手の活躍や食料・農業・農村基本法の改正など、数多くの出来事がありました。

特に能登半島地震やその後の豪雨災害で被災された皆様におかれましては、謹んでお見舞い申し上げます。

富山県や福光管内でも数多くの被害が発生し、建物更生共済で皆様に迅速な被害調査と共済金のお支払いをさせていただきました。

食料安全保障の確保を基本理念とし、「農政の憲法」とされる改正食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正され、日本農業は大きな転換期を迎えることとなり、基本法に引き続いて関連3法が成り立ちました。

1つは小麦、大豆などの国民生活上重要な特定食料が大幅に不足する事態となった場合に備えて、その回避と解消に対処するための「食料供給困難事態対策法」

2つは農地の安易な転用を防ぐための「農業振興地域整備法」

3つは省力化や生産性の向上に役立つ先端的な技術・農機を導入する産地や開発企業などへの支援のための「スマート農業技術活用促進法」であり、国民のくらしや農

業経営に関わる重要な内容も含んでおり国民への周知も課題となると思います。

J A組織としては、第30回J A全国大会で「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力」「協同活動と総合事業の好循環」をスローガンに掲げ、J Aグループの強みである協同活動と総合事業で食と農、地域を支えることをJ Aグループの存在意義として採択されました。

第49回J A富山県大会においてもJ Aグループがめざす方向が示されました。「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」であり続けるために「①食料・農業への貢献」「②組合員のくらし・地域活性化・組織基盤強化」「③健全・強固な経営基盤の確立」「④協同組合の役割や価値に対する理解の醸成のための広報」といった4つの戦略を実践していくことを確認し、それぞれのJ Aが独自色を出して取り組みを進めているところです。

令和6年産米の作況指数については、全国では101の「平年並み」となり、収穫量は前年比で2・8%増の679万2千トンとなりました。北陸では新潟が98の「やや不良」で富山と石川が99の「平年並み」、福井が102の「やや良」でありましたが、J A福光の米の出荷量は、前年実績に対し93・4%で15千804俵となりました。

令和6年も前年に引き続き猛暑となりカメムシの被害も散見されましたが、1等米比率については、うるち米の全国平均で77・1%、北陸全体で82・0%、富山県で89・7%といった中で、福光管内の1等米比率は、うるち米で99%、全品種あわせても96・1%と生産者の皆様方の水管理、肥培管理の徹底により大変よい結果となりました。

しかしながら、令和の米騒動といわれたように収穫直前からのコメ不足に加えて、生産費の高騰にあわせた米の価格が設定さ

れたことにより概算金が大幅に上昇し、農業経営にとって少し明るい兆しが見えてきました。

このように安定して品質の良い福光米の生産により、実需者の皆さんから信頼を得て、今後も継続して安定的な取引が確約されています。

また、農作業の自動化や省力化、労力の軽減や低コスト栽培などスマート農業技術の普及推進に取り組み、あわせて高収益作物としてのアスパラガス、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。

皆様と取り組みを進めた、協同活動強化16次3か年運動の最終年度は、大変厳しい経営環境の中ではありますが、組合員及び地域の皆様の温かいご理解と、積極的な参加やご利用に心から感謝を申し上げます。

迎えました2025年度は、組合員の皆様との協議で、協同活動強化第17次3か年運動として「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J Aとしての貢献」、経営では「次世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たいと思います。

また、これまで取り組んでまいりました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はもとより、農業と地域社会に、より一層貢献できる農協となるよう引き続き役員一丸となって努めてまいります。

皆様の農協事業に対する更なるご理解と結果をいただき、福光農協を力強く前進させていきたいと思います。

終わりになりますが、組合員皆様方の益々のご活躍とご健勝ご多幸をご祈念申し上げます。

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 政孝
〃	定村 仁志
〃	坂井 敏之
〃	神田 正夫
〃	上坂 初孝
〃	川合 初浩
〃	岩崎 栄孝
〃	置田 武志
〃	森田 邦博
〃	松本 弘衛
〃	多賀 佐太郎
〃	松本 一夫
〃	狭田 豊
〃	加藤 博子
〃	江田 博史
〃	西村 信二
〃	北村 孝志
〃	荒井 勇一
〃	中川 吉宏
〃	庵 雅江
〃	他職員一同

令和7年産米 生産目標(数量)決定!

全国683万トン(前年実績同数)!

需給安定のため「需要に応じた米生産」を

10月30日に国は、令和6年6月末民間在庫量が153万トンと過去最少となり需給が締まっている中、需給安定には今年以上の在庫水準が必要と分析し、令和7年産主食用米の生産量目安を令和6年産米生産実績と同水準の683万トン(127.2万ha、前年目標+1.9%)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、在庫量や深堀状況を考慮し、生産目標(数量及び面積)を176,134トン、32,200ha(前年目標+1.9%)としました。尚、深堀解消のため令和4年産より地域協議会別に前年産の作付実績を考慮した配分で提示されています。

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7年産米 生産目標(数量)(t)	令和6年産 との増減量(t)	増減率 (%)	令和7年産米 生産目標(面積)(ha)
富山市農業再生協議会	37,569.188	541.2	1.461	6,896
高岡市農業再生協議会	16,492.507	308.2	1.904	2,911
魚津市農業再生協議会	6,016.968	153.3	2.614	1,120
氷見市農業再生協議会	8,521.200	▲ 3.3	▲ 0.038	1,620
黒部市農業再生協議会	8,531.054	217.0	2.611	1,560
砺波市農業再生協議会	15,397.017	391.7	2.611	2,786
小矢部市農業再生協議会	11,056.327	159.3	1.462	1,985
南砺市農業再生協議会	21,643.651	550.6	2.610	4,101
射水市農業再生協議会	11,481.538	214.5	1.904	2,010
アルプス地域農業再生協議会	22,142.505	318.8	1.461	4,151
入善町農業再生協議会	12,764.221	324.7	2.611	2,240
朝日町農業再生協議会	4,517.824	114.9	2.611	820
富山県計	176,134.000	3,291.0	1.900	32,200

※令和6年産米の作付実績等を踏まえ、氷見市への目標面積を1,620haとし、超過分147haを他の地域へ調整配分
※前年との増減量及び増減率は移動調整後の実績比較

協同活動強化
第17次3か年運動

令和6年度 地区センター協同活動推進協議会 日程

開催時間：午後6時30分～

1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)	
地区名	会場	地区名	会場	地区名	会場	地区名	会場
石黒	石黒地区センター	広瀬	営農部AFセンター	広瀬館	広瀬館交流センター	東太美	東太美地区センター
太美山	太美山交流センター	西太美	西太美交流センター	山田	山田地区センター	福光	福光地区センター
吉江	福光中央会館	北山田	北山田地区センター	南蟹谷	南蟹谷地区センター		

日程については、変更する場合があります。



私たちの暮らしを守る田んぼ

みんな、「田んぼ」って知ってるよね。言うまでもなくお米を育てる所だね。田んぼは自然の中にあるけれど、当然、自然にできたものではなく人間がお米を育てるために考え出した「設備」なんだよ。

でもその田んぼがあるおかげで、実は私たちの暮らしにさまざまな影響を及ぼしているんだ。例えば、田んぼにはいろいろな生き物や植物が住んでいる。一説には植物プランクトンなどの微生物から大型の鳥類まで、田んぼでは6000種を超える生き物が暮らしている、といわれているんだ。私たち人間だけでは食べ物がなく、生きていくことはできません。野菜や牛、豚、鶏、魚といっ



たさまざまな生き物によって支えられているよね。これを「生物多様性」というのだけれども、まさに田んぼでそれが実現できているんだ。

また、田んぼは、激しい雨が降ったときも、川の急激な増水や土砂崩れを防ぐことができるんだ。雨水をゆっくりと地中に染み込ませ、地下水としてしっかりと蓄えるので、「自然のダム」といわれているよ。私たちが飲む水も、水田を経由してダムや川に流れ込んでいっているんだ。

夏の暑い時期には、田んぼに水が張ってあることで周囲の気温が下がるので、田んぼは「自然のクーラー」ともいわれているんだ。

このように、田んぼは人間が作り出したものだけれども、自然を壊すことなく、むしろ環境を守る役割があることが分かるよね。そういった役割も世界から認められて、日本では、4力所の水田地域が「世界農業遺産」に登録されているんだ。

お米を育てるだけでなく、さまざまな役割を持っている田んぼだけれども、みんながお米を食べないと田んぼは減る一方。みんながお米を食べることは、自分たちの住む環境を守ることにもつながるんだね。



食べ物で冷え性対策

日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。今回は、冷え性対策にお薦めの食べ物を三つお伝えします。

■ ショウガ

ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお薦めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べるのと体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。



■ カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢(まつしよう)血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麺つゆであえると手軽に食べられます。

■ 長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル(アリシン)は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお薦めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。

スマート農業技術紹介 第2回 トラクター

第2回では、トラクターについてご紹介します。農業の現場で、スマートトラクターは、畝立てや播種作業など直進精度が求められる作業で大活躍しています。

(1) スマートトラクターのメリット

- 自動で正確に作業できるため、大区画の長い直線操作などでも作業が楽になる
- 非熟練者であっても、熟練者と同様以上の制度、速度で作業が可能
- 作業の重複幅が減少できるため、1人当たりの作業可能面積が拡大し、大規模化に貢献

(2) 主なスマートトラクターの特徴

- 直進アシスト機能によって高精度な直線作業ができる
- 隣接の作業跡や畝などに一定間隔で追従走行
- RTK（高精度位置補正情報）へのアップグレードすることで、自動操舵システムに強化可能

▼自動操舵システム：GNSS（GPS）受信機とモータ付きハンドル、モニターを取付け、ハンドルを自動制御し、設定された経路を自動走行するシステム



トラクター、田植機、コンバイン等に後付けで使用可能

メーカー		井関	クボタ	ヤンマー
				
		BF60DZFFGQCY	SL600HCQGSP	YT357RJ,YGQH
仕様		キャビン仕様、直進アシスト機能	キャビン仕様、直進アシスト機能	キャビン仕様、直進アシスト機能
駆動方式		四輪駆動	四輪駆動	四輪駆動
機体寸法	全長(mm)×全幅(mm)×全高(mm)	3,520×1,580×2,425	3,440×1,545×2,425	3,410×1,540×2,325
	輪距(mm)	1,970	1,910	1,965
	前輪輪距(mm)	1,260	1,215	1,255
	後輪輪距(mm)	1,140~1,620	1,210~1,430	1,145~1,535
機体重量(kg)		2,025	1,975	2,080
エンジン	型式	水冷4サイクル4気筒立形ディーゼーターボ	水冷4サイクル4気筒立形ディーゼル	水冷4サイクル4気筒直噴ディーゼル
	総排気量(L)	2,434	2,434	3,318
	出力/回転数(PS/rpm)	60/2600	60/2700	57/2500
走行速度(km/h)	前進	0.10~33.20	0.10~32.67	0.15~32.00
	後進	0.10~32.80	0.10~25.51	0.15~26.00
最大油圧揚力(kgf)		2,000	1,700	1,700
税込価格(基本セット)		¥8,301,700	¥8,672,400	¥7,964,000
機体の特徴		<ul style="list-style-type: none"> ●かんたん操作で、直進アシストの設定が可能。多くの作業機にも対応。 ●作業速度・走行速度の加減速が無段階に行える、油圧機械式無段変速機を搭載。 ●8インチ大型モニターを標準搭載。直進アシストのガイド表示だけでなく、作業経路、作業機幅の登録による作業軌跡の表示や、マップ連動施肥の設定を行うことが可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ●フル電子制御コモンレールエンジン搭載により低燃費で経費節減、高出力で作業効率向上を実現。 ●無段変速トランスミッション搭載により変速ショックが無く指先だけで速度を変えられ、オートマチック車感覚で運転ができる。 ●GSモニタによるガイダンス機能を使用し、次行程の位置合わせが簡単に行える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大排気量自然吸気エンジン(3318cc)とコンパクトボディで安定したパワーと粘りを発揮。 ●国産唯一のフルフレームボディ採用による、高い堅牢性、防振性を両立。 ●無段変速トランスミッションにより、駆動が途切れず、自在な速度で作業が可能。リーブ速度付で、あぜ塗りなどの低速作業も可能。
RTKへのアップグレードの可否(※)		○	○	○

(※) 別途オプション(40~60万円)を装着することによって自動操舵ができます。通信料は別途かかります。

お問合せ：営農部営農指導課 52-4153

きっとお役に立てるはず！ あなたのライフプランニングをお手伝い！

受給中の方も

これからの方も

年金セミナー

講師 宮本 敦子 氏(社会保険労務士)

開催日：2月2日(日)

時間：受付 午前9時より

(開講 9時30分 終了は正午を予定)

場所：福光中央会館 5階(医王の間)

※当日ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

参加費無料



年金世代は問題山積み
仕事と年金の関係や
雇用保険と年金の関係
退職後の健康保険…
丁寧にわかりやすく
ご説明いたします！

年金無料相談

講師 宮本 敦子 氏(社会保険労務士)

開催日：2月16日(日)

時間：午前9時～正午まで

場所：福光中央会館1階 金融本店

参加費無料

JA福光で年金を
お受け取りになられると…

- 特典① ・年金受給者限定!! 定期貯金の金利上乘せ!!
- 特典② ・年金友の会の楽しい親睦旅行!!
- 特典③ ・2年1度、バラエティショーへご招待!!

受給にはどんな手続きが必要なの？

仕事を今辞めても大丈夫？

「自分だけの心配事」があると思います。

丁寧にわかりやすくご説明いたします！

※ご来店時、年金証書、お認印、年金手帳、ねんきん定期便など
をご持参頂きますと、より詳しいご相談ができます。

お問い合わせ・お申込みは(金融本店・渉外担当者まで)お気軽にどうぞ! TEL 52-1331

さあ 自宅で e-Tax! 確定申告書等作成コーナー から

作成コーナー



自動計算

画面の案内に沿って入力するだけで作成・送信♪

自動入力

マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪

自宅から

確定申告はご自宅で！スマホで申告できます♪



確定申告に関する質問は、
こちらで検索してください！

AIチャットボット
『ふたば』



税務職員 ふたば



詳しくは国税庁ホームページを
ご覧ください。

確定申告



確定申告会場への入場には
整理券が必要です。

Point!

LINE
なら事前発
行できます！



国税庁のライン公式アカウント

整理券は税務署で
当日配付します。

※枚数に限りがありますので、
後日の来署をお願いする場合
があります。

電器&ファッションふれあいまつり

11月9日～11日、福光中央会館で電器&ファッションふれあいまつりを開催しました。5階で家電製品、2階では衣料品等の展示を行いました。来場された方は熱心に商品説明を聞いておられました。3日間を通じて多くの組合員様にご来場いただきありがとうございました。



優良生産者・役員功労表彰を報告

11月19日、富山県JA会館にて開催されました第49回JA富山県大会において優良生産者表彰で3組織、農業協同組合役員功労賞表彰で2名が受賞されました。

優良生産者表彰は、活動状況が顕著であり地域の農業を支え経営が良好な模範となる農業生産者、役員功労賞は役員就任期間が10年以上の役員の基準で表彰されました。

受賞おめでとうございます。

受賞者

【優良生産者表彰】

・(農)梅野営農 ・(農)みどり営農組合 ・(農)和泉営農

【役員功労賞】

・山下 晴夫氏 ・西村 信二氏

森田憲二氏 篤農家表彰を報告

11月23日、高瀬神社にてJA福光・となみ野・いなば・なんとの4JA関係者が参列し新嘗祭が執り行われました。「新嘗祭」は今年の初穂を御神前に供え、この一年の御加護と五穀豊穰を感謝するお祭りです。

地域農業に大いなる功績がありました森田憲二氏が篤農家表彰を受けられました。

農業に対して長年にわたり尽力され、他の模範となるべき功績により受賞されました。おめでとうございます！



第44回業務研究会研究発表

11月26日、福光中央会館にて第44回業務研究会研究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、管理・金融共済・営農・生活自燃の4つの部会に分かれ、農協組織・事業に関する調査研究とその方向の策定を目的としています。

持続可能な地域・組織・事業基盤の確立を共通課題とし、金融共済部会では業務の効率化、営農部会ではスマート農業普及拡大とふくみつ安心米ブランドの再興、生活自燃部会では、灯油残量監視システムの可能性、管理部会では職員の意識改革への取組みについて研究発表されました。

発表内容を踏まえ、今後の組織・事業展開につなげていきたいと思っております。



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

餅

「餅」というとお正月のイメージですが、2014年4月ごろに岩手県一関市へ行ったとき、飲食店で何種類もの餅が出てきて驚きました。「餅膳」といって、あんこ餅やずんだ餅、くるみ餅、ごま餅、納豆餅など、9種類ぐらいの味付けの違う餅を楽しむことができます。

一関市では、農作業や季節の節目、入学式や卒業式、冠婚葬祭など、さまざまなときに餅つきをしてきました（一関市公式観光サイトより）。江戸時代、一関地方を治めていた伊達藩の命で、毎月1日と15日に餅つきをして神様にお供えする習慣がありました。神様には白い餅を供える一方、貧しい農民が食べるのは、くず米に雑穀を混ぜた「しいなもち」。これをなんとかしておいしく食べよう



と工夫したことが、独自の「餅」文化を広めたのだそうです。

昔は「鏡開き」といって、お供えた鏡餅を1月11日に下ろし、たたいて割って食べる習慣がありました。2段に重ねた餅の丸い形が昔の銅鏡に似ているから「鏡」だそうです。「割る」という言葉は縁起が悪いので「開く」という言葉を使ったとのこと（農林水産省公式サイトより）。

今ではバック入りの切り餅や丸餅をスーパーで買う人も多いかもしれませんが、サトウ食品株式会社は、それまで15カ月だった餅の賞味期限を2016年より24カ月まで延長し、食品ロスの削減に貢献しました。どのような工夫をすることで賞味期限を延ばしたのでしょうか？

小さな餅をくるむ包装材に、酸素を吸収して水分の蒸散を抑えるフィルムを使いました。それにより、外からの酸素の浸入を防ぎ、餅の水分を保てるようにしたのです。

以前は鮮度保持剤を入れていましたが、このフィルムを使うことで鮮度保持剤は不要となり、ごみも分別しやすくなりました。このような企業努力のおかげもあって、食品ロスも少しずつ減っているのです。

日本農業新聞 電子版が アプリでさらに便利に!

日本農業新聞ニュースアプリ



その日の記事を
すぐにチェック

最新の記事は
トップに大きく掲
載されます。読み
込み速度も速く、
読みたい記事に
すぐにアクセスで
きます。



※画面はイメージです



速報などを
プッシュ通知で
お知らせします。



カテゴリメニュー
がスワイプで簡単
に選択できます。

長押し+スライド
で読みたい順に並
び替えもできます。



カテゴリ記事に
簡単アクセス

動画で操作方法など説明

アプリへのログイン方法や特長など、詳しい説明をご覧ください。



アプリをダウンロードする

日本農業新聞公式ウェブサイトからダウンロードにお進みいただけます。



お問い合わせ

日本農業新聞 電子版事務局
dkanri@agrnews.co.jp

※ アプリのダウンロードには「Apple ID」または「Googleアカウント」が必要となります。 ※ App StoreはApple Inc.のサービスマークです。 ※ AndroidはGoogle Inc.の登録商標です。

JA福光 お仕事(職場) 紹介

金融共済部 金融業務課・融資課
職員数：6名



しごとの内容

金融業務課ではお客様が窓口や口座振替などで納められた公共料金等の資金決済業務をはじめ預金取引などの資金管理事務を行っています。また登録金融機関としての業務を行うための届出事項の確認や報告、研修受講等の管理も行っています。

少ない人数ではありますが、融資課、貯金為替課と協力して日々の業務に励んでいます。

融資課では組合員・地域の皆様の身近な資金やマイカー、教育、住宅新築・購入等さまざまなご要望の融資を行っています。また、地域農業を応援するための農業関連資金の取り扱いもしています。

毎月第三日曜日は、金融本店にて午前9時から正午まで休日ローン相談会を開催しています。お気軽にご相談、ご来店をお待ちしております。



受付

はたらく職員のひとつと

生活に関するマイカー、教育資金、住宅関係資金や農業関係資金の取り扱いを行っていますので、お気軽にご相談ください。

ご来店お待ちしております。

(融資担当M)

金融共済部 金融業務課・融資課
52-1331

福光俳句会十一月投句

医王嶺を仰ぎ小憩冬耕す	駒形 隼男
毎朝よ厨寒しと口説く妻	梅島くにを
秋茄子の紫濃ゆき朝餉かな	大浦 昌美
小春日にメタセコイアの並木歩す	尾崎 悦子
寄鍋を囲む真近に子等の顔	利川 輝
冬はじめ夫の着替えの素早さよ	中山 朝
暮れゆきし晩秋の嶺々道宗道	名村 五月
畑舞耳元近く冬の蜂	安田 富子
暮れ泥む散居の里の百舌鳥一声	山下 喜就
良いゆめが我がよき妻が一位になり前で一枚並んで写真	宮岸 昇
玉ネギを植えて今年も一安心来春採るまで長丁場なり	宮崎 平作
お揃いのボーダー服で笑い声仲良き姉妹一人はいずこへ	齊藤よしえ
靴下の長さを少し伸ばし履く二日前まで素足のままで	桃野 瑞恵
痛む足に五キロの米はひびくのに八キロのひ孫軽がる抱きあぐ	西井可祝子
運勢は「地道に働け」新聞をきれいに畳み畑へ急ぐ	井口とし子
穏やかな空がほしいとウクライナの少女つぶやく映像を見つむ	山田美知子
夕空が淡き紫に広がる医王の山に雲たなびけり	山田 鈴子
庭の花色づき楽しうれしくて気持ちもふわりと温かくなる	直海 桂子

医王短歌会十一詠草

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年は、元日の能登半島地震という惨く厳しい幕開けとなりました。

8月には南海トラフ巨大地震注意報が出され、消費者は米を買い漁りスーパーや米屋の棚から米が消え、米の値段は一気に跳ね上がりました。

海外では、2022年からのロシアのウクライナ侵攻は止まらず北朝鮮兵がロシアの空挺部隊や海兵隊に配属されたというニュースが流れました。またイスラエルのガザ空爆は収まらず、がれきの山になったところから生存者を探す映像が何回も流れました。

さて、私たち女性部では、例年通り、食農教育「おいしさまるかじり」と米消費拡大運動「みんなごはんを食べよう」に取り組みしました。今年も、吉江青年部の皆さんと、サツマイモの苗の植え付けとイモ掘りをさせていただき、青年部と参加家族の皆さんに、前日に掘ったサツマイモと福光米を使ったサツマイモごはんのおにぎりを配りました。

10月に恒例の女性大会も開催しました。フードドライブ、作品展示、ステージ発表、講演、

ワークショップと内容も充実していたと思います。

講演は、「みんなの居場所づくり」と題して、ふくみつ代表の中山明美さんのお話を伺いました。ふくみつは10年前から「つながつながる」を目指して活動してこられました。まずは地域の人たちの集まれる場として活動を始めたのではなかったかと記憶しています。現在では、蚤の市、熱送り祭りの日の夏祭り、フードドライブ、チャイルドドライブ、小矢部川河川敷のゴミ拾い、こども食堂、にほんご広場、シェアスペースなど多くの活動を続けていらつしやいます。

JA福光女性部として「楽しむ 学ぶ つながる」をテーマに3年間取り組んできましたが、成果は見えません。大会では部員皆さんの思いを知り活動のヒントにならないかと「私の楽しみ」というお題で部員の方たちの声を集めてみました。

一方、県女性協主催の女性部活動活性化を目指す2度の研修会の参加は今年の本部役員の学びの機会となりました。ほとんどのJA女性部が頭を悩ませている部員減少、高齢化、役員のなり手不足などの課題解決に向けてヒントを探りました。JAしが女性協上田和子会長の講演では、「部員をどうしたら増やすことができるかをプラス思考で考えること、楽しく活動して賛同してくれる仲間を増やすことが大切」と助言いただきました。なかなか難しいことです。上田会長は、当事者意識をもって自分たちで企画運営していくサークル活動をメインにして、ご自身のJA女性部員を大きく増やしてこられた経験を基にして内容たっぷりのお話をしてくださいました。

JA福光女性部も新しいステージに向けて更なる努力を傾けて動き出さなくてはなりません。皆様の女性部へのご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。



祝 南砺市功労賞表彰

JA福光女性部読み聞かせサークル おはなしJA夢

このたび南砺市より、多年にわたる読み聞かせのボランティア活動がたたえられ、教育（社会教育）功労表彰を受賞しました。昨年度の南砺市教育委員会から続いての表彰は大変喜ばしく思います。

「聞き手」「読み手」がいる、読み聞かせが続けられることへの感謝の気持ちを忘れずに、活動していきたいです。



なかま
募集中

サークルでは、一緒に活動する仲間を募集しています。

読み聞かせは「脳を刺激」し「心に栄養」を与えてくれます。

絵本でデジタルデトックスしませんか。お問い合わせ先：JA福光生活課 ☎52-2841

「みんなでごはんを食べよう！」 米消費拡大運動実施

主食となるお米は大切なものです。米消費拡大の一環として、「ごはんを食べましょう」と米消費拡大運動を実施しました。

JA福光女性部員2名が10/30にサンキュー福光フレッサ店様出入口にて、「富富富パックご飯」を100名の方に配布しました。

お米の素晴らしさや有難さを忘れずに、次の世代にも引き継いでいきましょう!



参加者募集のご案内

JA福光女性部
菜園グループに習う

手作りみそ講習会

5名
限定

3Kg
お持ち帰り

参加費
1,000円

手作りみその特徴

- 福光産(地元)大豆使用
- 減塩タイプのみそ
- 手作りなので添加物不使用

日時 令和7年2月1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 1,000円 一人3kgお持ち帰りいただきます

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、お持ち帰り用押ふた付き容器

募集期間 R7.1/15(水)～1/22(水) 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





山田支部 活動報告

女性部 だより

山田支部では何かみんなで楽しく体験が出来れば、多くの方と活動できるのではないかと、いろいろな企画してみました。

それでは、今年度の活動報告です!



ます寿司教室



笹は時計の針をイメージして置いてくださいね~。



富山を代表する駅弁「ますの寿司」! それを作りたいと第1回目の活動として3月、地区センターに平ら寿司本舗さんから講師を招いて「ます寿司作り教室」を行いました。お店の紹介を含め、ます寿司はいつからあるのかなど富山の食文化を学び、それからお店のこだわりなど教えてもらいました。その後、講師が持ってこられた「ます寿司手作りキット」を使用し作りました。キットのおかげであっという間に作ることが出来ました。

出来上がったます寿司は、その後、家に持ち帰り、美味しく頂きました。無添加でマスの身も厚く、ご飯もふっくらした状態で頂けたのは教室の参加者のみ。皆さんも何かの機会にやってみてください!

おすすめです。



家で食べるが楽しみやね~



じゃじゃ~ん!
完成!!!

青年部&女性部合同日帰り研修旅行



みんなで行ってきたよ~♪



7月に青年部と女性部合同で高岡市の『能作』と砺波市の『若鶴酒造(株)』へ行ってきました。募集は部員だけではなく、その家族も参加できるかたちにしました。

大人であれば部員になっていただき、参加の負担も減りました。結果、ご夫婦で参加、小学生のお子さんや社会人になった娘さんと参加といったかたちで家族の方と一緒に、活動を楽しめたと思います。

『能作』の製作体験では、細かいところや慎重さが必要なところは大人がして砂入れなどは子供がしてと学校ではできない親子体験もできて良かったと思います。

作品は家の光大会や山田地区の文化祭で展示しました。

『若鶴酒造(株)』では美味しいランチを楽しみ、蒸留所を見学し、日本酒やウイスキーなど試飲しました。



作品作り

家の光大会や文化祭には『能作』の錫製品以外にも部員の個人作品も集まりました。ありがとうございました。





吉江支部です。当支部では、さつまいもやトウモロコシの栽培、焼き芋の販売を行い、地域の皆さんとワイワイと賑やかに、そして楽しく活動しています。

さつまいもの定植

吉江支部では、農協女性部の方と保育園の子供たちと合同でさつまいもの定植を行いました。品種は、安納芋と紅はるか苗を定植しました。今年も、たくさんの方に参加していただき、賑やかで楽しく作業を終えることができました。



さつまいもの収穫

秋にはいよいよ春に植えたさつまいもの収穫！
今年の収穫は悪天候でしたが、親子連れでの参加も多く楽しく収穫することができました。



焼き芋販売

今年のさつまいもは大小さまざまたくさん収穫できました！
たくさんの方に買っていただき無事完売できました。



自動車課より

新車検セット割引のお知らせ

JA自動車共済+JA自賠責+車検で(現在の車検セット割引)

基本点検整備料が20%割引

JA自動車共済+JA自賠責+法定1年点検+車検で(新車検セット割引)

基本点検整備料が30%割引



JA FUKUMITSU
車検のご案内

いつもご利用頂きありがとうございます。
『車検』の時期が近づいてまいりました。
安全・安心の車検は、ぜひともJA福光にお任せください。
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

車検セット割引

①車検
②自賠責
③自動車共済

左記の3つのセットを
JA福光で加入の方に
基本点検整備料を
20%割引!

※(お知らせ)車検は有効期限の2ヶ月前から受けることができます
(令和7年4月1日施行)
※割引対象外車種
(法人登録、会社登録、JA共済以外)

さらに
12ヶ月法定点検追加で **プラス10%割引**
基本点検整備料を合わせて**30%割引**
(令和7年3月より)

あなたのカーライフをサポート!

Have a nice car life!

JA福光 自動車課
〒939-1732 南砺市荒木990 TEL 0763-52-3445

今までの割引条件に法定1年点検プラスで

基本点検整備料が30%割引でご利用になれます。

(令和7年3月より)

法定1年点検料金

【軽自動車】 ¥ 9,350 (込)

【小型乗用】 ¥10,780 (込)

【普通乗用】 ¥14,300 (込)

※ 点検料のみ



法定1年点検はユーザー自身の責任において実施する点検です。
実施しなくても罰則そのものではありません、安全、安心して走る為
の点検です。

お問い合わせ 自動車課

TEL 52-3445

自動車の事故やトラブルは、JA自動車共済
フリーダイヤル安心サービスへご連絡下さい。

JA自動車共済加入者のみ

いつでもおきた事故やトラブルでも!! 頼りになりますJA共済。

フリーダイヤル安心サービス

24時間
365日

フリーダイヤルで24時間・365日、事故受付とアドバイスを行うほか、
安心サービスであなたのカーライフをサポートします。

ご契約の自動車の事故やトラブルはご契約のJA(業務時間内)もしくは

【事故等の場合には】
JA共済事故受付センター

【レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には】
JA共済事故受付センター

ジ コ は ク ミ ア イ
フリーダイヤル
0120-258-931

24時間365日いつでもOK 携帯電話からもつながります 警察110番・救急119番もお忘れなく

レッカーロードサービスは ク ミ ア イ
フリーダイヤル
0120-063-931

農業近代化資金

利子の助成により、100万円以上で、当初**5年間**、実質**金利0%**!



ご融資金額上限

法人 **20,000** 万円
個人 **1,800** 万円

ご融資期間

最大 **20** 年

※融資対象により制限あり



主要なお使いみち

農業施設建設・改修、農業機械購入・修理

【ご利用いただける方】

JA福光地域内の農業者

【ご融資上限】

個人：1,800万円以内

法人：2億円以内

【貸付期間】

7～20年以内

※融資対象により制限あり

【お使いみち】

・農業施設建設・購入、

改良、復旧

・農機具購入、改良、復旧

・果樹・花木の植栽、育成

・家畜の購入、育成

・長期運転資金 など

【ご返済方法】

元金均等返済

【返済日】

年1回

10月31日

※例外あり

【保証会社】

○富山県農業信用

基金協会

【利子補給機関】

富山県

長期金融協会

農林中央金庫（5年間）

【保証料】

保証料はJAが負担

【融資率】

認定農業者：100%

その他：80%

・金利は毎月変動いたします。

詳しくは店頭まで。

・審査結果によってはご希望

に添えない場合があります。

融 資 課

TEL:0763-52-1331



還付申告と還付加算金

日本は西暦と和暦を併用し、さらに「年」と「年度」という考え方が混在する複雑な社会ですが、所得税は「年」で計算します。所得税の確定申告は、毎年その年1月1日～12月31日までの所得を、翌年2月16日～3月15日の間（令和6年度分は曜日の関係で令和7年2月17日～3月17日）に申告します。しかし、所得税の還付を受けるための申告は確定申告期間とは関係なく、その年の翌年1月1日から5年間提出することができます。つまり、2月16日を待たずに年明けすぐに提出しても構いませんし、3月15日を過ぎてても最大5年間は提出可能です。還付申告となる可能性があるのは、例えば「今年から住宅ローン控除の適用を受ける」「多額の医療費を支払い医療費控



除を受ける」「前年の所得が高く予定納税したが、今年の所得は低かった」というような方です。また、令和6年に関しては定額減税により還付になる場合もあります。申告期間中、税務署は相談などとても混み合うので、還付申告をする方は早めに取りかかることをお勧めします。

所得税の還付申告をすると、一定の手続きを経て還付金を受け取れます。その際には、払い過ぎていた税金に対しての利子のような性質の還付加算金が加算されることがあります。利率は、本則によると年利7・3%ですが、現在は金利が低いので特例基準割合による利率となっていて、だいたい1%前後です。

本来、自分のお金が戻ってきただけなのに、還付金を受け取るとなぜか得をしたような気分になりますね。さらに加算金まで付くなんてラッキーと思ったそのあなた。還付加算金は雑所得に該当します。還付加算金を受け取ったら、翌年の確定申告時において雑所得として申告するのを忘れないでください。雑所得は他の所得と合算され課税標準を構成し、超過累進の税率により課税の対象となります。

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

確定申告は、ぜひ、ご自宅から!

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やよ。

熊さん：自分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、マイナポータルと連携が便利じゃよ。

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。詳しくはYouTube「国税庁動画



確定申告書等作成コーナー

チャンネル」で紹介しておるぞ。

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や。そんなときは、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、印刷や郵送する手間がかからないといったメリットがあるんじや。すでに約7割の方が、e-Taxで申告しているんじやよ。さらに、令和7年1月からは、所得税の全ての画面でスマホでも操作しやすい画面となり、スマホ申告がますます便利になっておるぞ。

熊さん：便利でやんすね。でも、一人でできるか不安でやんす。

御隠居：確定申告で困ったときは、「税務相談チャットボット」を利用するとよいぞ。スマートフォンやパソコンからWEB上で24時間いつでも相談できるんじや。

熊さん：気軽に質問できるなら安心でやんすね。では早速、うちへ帰って利用してみよう。

御隠居：熊さん、これ、待ちなさい。お年玉を忘れておるぞ！やれやれ、今年も先が思いやられるのう。(砺波税務署)



チャットボット



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手のひら2回転で脳の血行促進

手のひらにはたくさんさんのつぼがあります。今回は、手のひらを回転させ多くのつぼをこする体操を紹介します。皮膚に刺激が与えられ、血管が拡張して血行を促進させます。腕や肩の筋肉をひねるので、肩や首の凝りほぐしにも効果的です。

手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めととに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。ゆっくりでよいので丁寧に行いましょう。

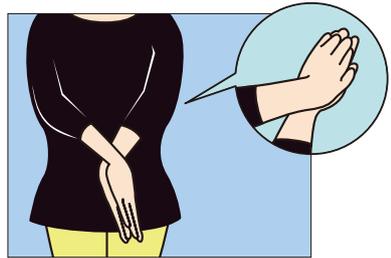
手のひらをこすりながら動かす



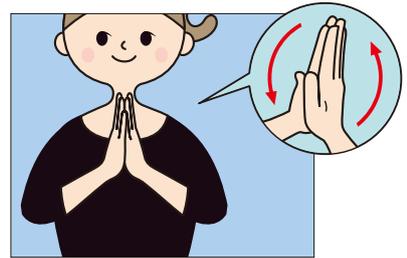
(1)両手を合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させます。



(2)両手首をそのまま回転させながら、腕を下に伸ばしていきます。



(3)腕を下へ伸ばし切ったら、手のひらが離れないように(1)の位置に戻していきます。



(4)同様に(1)の位置から、(1)とは反対方向へ回転させ、戻します。(1)～(4)を5回繰り返します。



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。



とっておき旬のレシピ 豚角煮

ポイント

調味料の代わりに、すき焼きのたれを加えると味が染み込みやすく、つや良く仕上がります。圧力鍋を使うと30分くらいで軟らかく仕上がります。

材料 4人分

豚バラ肉(塊)	1kg	ニンジン	1本
ショウガ(薄切り)	4、5枚	みりん	大さじ4
ネギ(青い部分)	1本分	しょうゆ	大さじ3
酒	400ml	砂糖	大さじ3
ダイコン	200g	ゆで卵(半熟)	4個

作り方

- ①豚バラ肉は沸騰した湯に入れて、さっとゆでこぼす。
- ②鍋に湯を沸かし①の肉、ショウガ、ネギを入れて、1時間ゆでる(このとき、湯が減ったら肉が漬かるくらいに湯を足しながらゆでる)。火を止めて、ひと晩冷ます。
- ③②の鍋に浮いた脂を取り除き、肉を取り出し一口大に切る。ゆで汁は取っておく。
- ④鍋に一口大に切った肉を入れて、酒を加えて強火で火にかけ
- ⑤アルコールが飛んだらゆで汁を加え、肉が漬かるようにして火にかけ、1時間煮たら火を止めて冷ます。
- ⑥④の鍋の脂を取り除き、⑤のみりん、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。沸騰したら、弱火にして約30分煮含める。
- ⑦最後にゆで卵を加えて煮含める。



2度びきのひき肉を使って作る、おせちの定番 松風焼き

材料 6人分

鶏ひき肉(2度びき)	400g
おろしショウガ	5g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
卵	1/2個
砂糖	小さじ1
小麦粉	大さじ1
酒	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
ケシの実	少々

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①をクッキングシートに1.5cm厚さの四角になるよう広げ、フライパンで両面を焼く。
- ③Bを混ぜ、鍋に入れて火にかけ、とろみがついたら②に塗り、ケシの実を振りかける。
- ④③を扇形に切って、鉄扇串に刺す。



丸餅と白みそ仕立ての優しいおいしい京風雑煮

材料 4人分

だし	600ml	ダイコン	4cm
※水1Lに対し、昆布5g、かつお節8g		白みそ	200g
サトイモ	4個	丸餅	4個
		糸がつお	適宜

作り方

- ①だしを作る。水に昆布を入れて3時間置く。その後火にかけ沸く前に昆布を取り出し、かつお節を入れて沸騰直前に火を止め30秒置く。これを布巾でこし、絞らずにそのまま水が切れるまで置く。
- ②サトイモは亀甲形になるようにむき、5mm厚さに切る。ダイコンは5mm厚さのいちよう切りにし、それぞれ米の研ぎ汁でゆでる。軟らかくなったら、水で洗う。
- ③白みそを鍋に入れ、火を付けずに①のだしを加えて溶く。丸餅を入れて中火で5分煮て、火を止めて5分蒸らし、おわんに盛る。
- ④鍋に②のサトイモ、ダイコンを入れて温め、おわんに盛り、糸がつおをのせる。



第9回定例理事会(11月22日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 令和6年度上半期末監事監査報告書について
 - 第2号議案 令和6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6年度上半期末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5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6年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. その他
 - ・労組の要求書について
 - ・第41回福光農協役員交通安全・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」「咳反射機能の低下」「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言われていています。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。



チョークサイン

● 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、行った後に一〜九番通報をしては、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、すぐに一〜九番通報をしてください。



厚生連だより

Qスイッチルビーレーザーの導入について

厚生連高岡病院
形成外科 診療部長 杉下 和之

この度2024年8月より導入したQスイッチルビーレーザー『IB103EX』についてご紹介します。

Qスイッチルビーレーザーは、様々なシミやアザを治療するレーザーです。保険適応の疾患は異所性蒙古斑、扁平母斑、太田母斑、外傷性色素沈着症(外傷性刺青)です。保険適用となる回数は、症状によって異なります。たとえば、太田母斑や異所性蒙古斑、外傷性色素沈着症(外傷性刺青)の場合は5回まで、扁平母斑の場合は2回までが保険適用となります。治療後は最低3ヶ月の経過診察が必要となり、次の施術は3ヶ月以降に状態を見て行います。『IB103EX』は従来当科で使っていた『IB101』に比べ、照射スピードも速くなったため、広範囲の照射をするような場合には処置の時間が短縮できるようになりました。



現し、薄いものであれば大部分は自然消退するといわれています。色調が濃いなど、自然消退が期待できないものに関しては治療を行います。

<扁平母斑>

扁平な褐色斑で多くは先天的に認めることが多いですが、それ以降に出現する遅発性のものが存在します。Qスイッチルビーレーザーの治療効果は低いといわれていて、再発例が多いようです。ただし、顔面、頸部などの症例では効果的との報告もあります。

<太田母斑>

額、眼の周り、頬、耳などに認める褐色から淡青色の色調の母斑で、その色は色素の深さや密度によって異なります。この母斑はその出現時期から、生下時、もしくは生後濃くなる早発型と、思春期以降に色が濃くなる遅発型に分けることができます。

<外傷性色素沈着症(外傷性刺青)>

交通事故や擦過傷などで砂、土、コンクリート、アスファルト粉などの微小な異物が真皮に沈着したことによって生じる刺青です。

<異所性蒙古斑>

新生児の臀部以外に認める青色斑です。四肢、体幹部などに

お便り紹介

テーマ

- 2025新年の抱負
- フリーテーマ

■毎年初め今年こそは暴飲暴食、腹八分目! と誓うのですが毎年終わりになるとショックをうけている私です。

ばあば 東太美 女性

■2024年は身体の不調が続き大変でした。2025年は私行管理に気をつけたいと思います。10月号のクイズ勉強不足で分かりませんでした。今後も頑張りたいと思います。

寒さ暖さに弱い老女 太美山 女性

■喜寿を迎え一年を過ぎようとしているが、おかげ様でそれなりに健康で2025年を迎えられる事に感謝し、これからも皆に喜ばれる野菜づくりに励みます!

T.N 山田 女性

■終活ですかねー? 自分のこと、実家のこと、少しずつできる所から我身の健康状況と相談しながらはじめていこうと思います。とはいっても、楽しく明るく過ぎていてほしいなと思います。

Y・H 広瀬 女性

■家族全員(親戚も含む)の健康第一。趣味の充実とにかく無病息災い尽きません。

ヨシノブ 北山田 男性

□冬支度で雪囲いをしました。大雪にならないといいなあと思っています。

H.K 石黒 男性

□断捨離中。なかなか捨てられないと言うより、もういらぬものしかない気がしてきた。でも、なかなか片づかないのはなんで?

みよん 広瀬 女性

□私にとって福光俳句会はとっても良い先生が指導に来てくださいます。私は5年前に福光俳句会に加入し勉強しています。今年もいよいよ寒くなって来ましたが皆様年齢だけ風邪をひかず参加されています。私も健康に留意して参加しています。

柴田屋のくにちゃん 福野 男性

クロスワードパズルに挑戦!

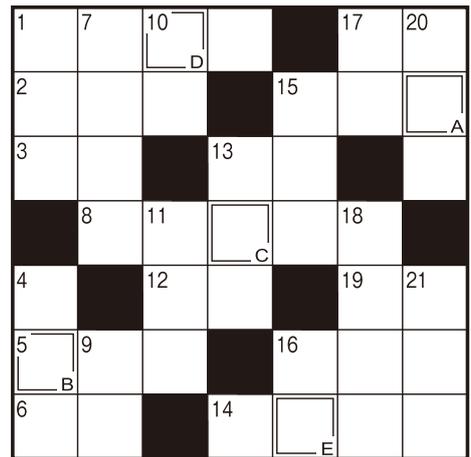
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- サトイモの親芋のまわりにできます
- コートなどに用いる毛織物
- ここで話していても——があかないから見に行こう
- しんしんと降り積もるもの
- 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- さんずい、うかんむりなど
- ほうぎに乗って飛べるとか
- 10を3回かけ合わせると
- 縁起をかついで食べる受験生もいます
- おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- チャールズ・チャップリンは——の王様です
- 可燃ではありません

ヨコのカギ

- 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 窓を開けて取り込みます
- カード式のホテルもあります
- 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- きねと臼でつくもの
- 「本の虫」と呼ばれることも
- 七草を入れて炊くことも
- 初詣で一年の——を祈った
- 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- マスカラを付けるところ
- 脊椎動物にはありません
- 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 耳が冷えないようにイヤー——をつけた



応募方法

10月1日から郵便料金が変わり、はがきが85円になりました。1月号より下記アドレスでのメール応募も受付いたします。はがき同様①~③の必要事項を明記してください。今後は、はがきもしくはメールでの応募お待ちしております。

1月31日
必着

〒939-1732
JA福光組合員課
南砺市荒木五三三八

- 答え【ファースト1月号】
〇〇〇〇
- テーマ「ひな祭り」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。
- 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。

メールアドレス kumiaiin202@ja-fukumitsu.or.jp

当選者

- ばあばさん (東太美)
T.Nさん (山田)
M.Y.さん (福光)

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



「ホシガキ」

編集後記

明けましておめでとうございます。皆様にとって輝かしい一年となりますようお祈り申し上げます。さて、本年も農協事業や身近なお知らせ等を掲載し、いろいろ情報発信できる『広報誌ファースト』を目指したいと思います。本年も何卒よろしく願いいたします。(T.Y)

1月の主な行事予定

- 6日 新春始業式
- 7日 第11回部長会議
- 11～12日 新春初売り自動車展示会
- 15日 第11回経営検討会議
- 16日 第10回監事会
第11回定例理事会
- 17～21日 みのり監査法人監査
- 18日 休日ローン相談会
- 21～24日 地区協同活動推進協議会
- 26日 第50回南砺うまい米推進大会
- 28～29日 第4回内部監査



私たちの姿 11月末

組合員(法人・団体含)	正3,719人 准1,686人
みなさんからの貯金高	666億9,427万円
みなさんへの貸出金	47億5,375万円
長期共済新契約高	47億 434万円
長期共済保有高	1,232億9,858万円
販売品販売高	17億 10万円
購入品取扱高	20億7,991万円
みなさんからの出資金	9億6,943万円
固定資産	76億 902万円
減価償却費(-)	56億4,090万円

JA配達灯油

富山県下 サックスキャンペーン

総勢 **650名様** に当たる!!

キャンペーン期間
令和6年 **11月1日(金)**
令和7年 **2月28日(金)**
応募締切: 令和7年 **3月5日(水)** まで

応募券を5枚集めてご応募ください

暮らしにいいものプレゼント!

◎配達灯油50L お買い上げ毎に応募券を1枚進呈いたします

A賞 富山県産和牛肩ロース すき焼き用

富山県下 50名様

B賞 富山の牛豚使用ハンバーグ7個

富山県下 150名様

C賞 しろえび紀行

富山県下 450名様

●応募方法/キャンペーン期間中、参加JA-SSにて配達灯油50Lお買い上げ毎に応募券1枚を進呈いたします。応募券を5枚集めて、応募用紙に添付してください。応募用紙1枚を一口として「JA配達灯油サックスキャンペーン」の応募権利獲得となります。応募用紙に必要事項を記入し切り取ったうえで、取扱JA-SSスタッフまでお渡しください。※富山県下で650名様のご当選となります。

※おひとり様何口でもご応募できます。

●当選発表/キャンペーン終了後、応募者の中から厳正な抽選を行い、2025年3月下旬頃、当選者にご連絡いたします。

※本キャンペーンは景品表示法に基づいて実施いたします。※JAによりキャンペーンを実施していない場合がございますが、その際はご了承ください。 ※賞品の写真はイメージです。

休日ローン相談会

毎月第3日曜日開催!

日時: 2月16日(日)
場所: 金融本店
時間: 午前9時~12時

お気軽にご相談下さい!!

次回開催は 3月16日(日) お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎ 52-1331

