



2025

3

No.705



“安心して暮らせる地域社会をめざして”  
協同活動強化第17次3か年運動

地区センター協同活動推進協議会  
(1月24日 東太美地区センター)

JAふくみつ

ファースト

スマート農業技術技術紹介  
日帰り人間ドック検診のご案内  
青年部だより(西太美)  
女性部だより(福 光)



JA福光  
ホームページ



う米蔵  
LINE



営農情報  
メールマガジン

# 浸種期間と温度をしっかりと確保し、健苗を目指しましょう!

## 1. 田植日にあわせた育苗計画

品 種	田植基準日	播 種 日	箱当り乾籾重	浸種期間の目安	
てんたかく81	5月3日	4月12日	120g	3/28~4/10	13日間~15日間
てんたかく81(密苗)		4月16日	250g	4/1~14	14日間
とみちから		4月12日	120g	3/27~4/10	13日間~15日間
五百万石	140g				
てんこもり	5月11日	4月20日	120g	4/7~18	12日間
てんこもり(密苗)		4月24日	250g	4/11~22	
コシヒカリ等	5月15日	4月26日	120g	4/15~24	10日間
コシヒカリ(密苗)		4月28日	250g	4/17~26	

## 2. 浸 種

**浸種初日(種子消毒時)は水温12.5℃を確保し、種籾10kgに対して水20ℓで行う。(種籾が露出しないように)**

○ 水温は10℃以上を確保する。また、15℃以上にならないように。

	水 温	基準日数	積算温度
早生品種	10~15℃	13日間	目標 130℃以上
てんこもり		12日間	目標 120℃以上
コシヒカリ等		10日間	目標 100℃以上

**◆ 特に早生品種は催芽率を高める為、浸種は十分行うこと。**

最初5℃前後で浸け始めた場合、発芽抑制効果が働き、後で12.5℃としても、発芽揃いはよくなりません。

- ・ 気温が低い場合は加温や差し湯をするなどの工夫をして下さい。
- ・ 15℃を超えそうな場合は、「日陰におく」「冷たい水を注入(かけ流し等)」「頻繁な水の入れ替え」を行いましょ。 (菌の繁殖、発芽ムラの原因となるので15℃を超えないようにしましょう。)
- ・ 種もみは袋の半分程度として、詰めすぎないようにしましょ。また、水量は種もみの2倍以上としましょ。

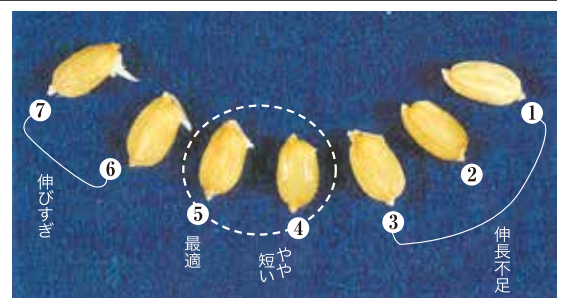


種子消毒にモミガードC水和剤を使用される方は、浸種前に実施しましょ。

2日間は水温の保温に努め、その後は毎日水の入替えを行い、種籾への給水と酸素供給のため種籾ネットをよくゆすり上下逆しましょ。

## 3. 催 芽

十分に浸種した後、30℃・24時間を基本とし、芽の長さ1~2mmを確認してから、播種しましょ。



# 第50回 南砺うまい米づくり推進大会



1月26日、JA福光、JAなんと、南砺市、県砺波農林振興センターで組織する南砺うまい米総合運動推進協議会（上田憲仁会長）主催の第50回南砺うまい米づくり推進大会が、南砺市城端伝統芸能会館「じょうはな座」で開催され、生産者・関係者ら約200人が参加しました。

この大会は、優れた栽培技術による高品質なうまい米の生産を目指して毎年開催されており、競技会に出品された73点の中から品種別に、優秀な成績をおさめた16団体が表彰されました。

受賞された営農組織の皆様おめでとうございます。

表彰式の後、富山県農業研究所の小島洋一朗副所長が「水稻の高温対策と今後の水稻高温耐性品種の作付け動向」と題して講演されました。その後、南砺市出身の俳優 池田 航さんと anewleaf代表 森田 英さん、（農）石黒営農 中川 吉宏さん、農業女子 伊藤 莉紗さんによる「南砺市農業の明るい未来」と題してスペシャル対談が行われ、これからの明るい農業が語られました。



## 南砺うまい米づくり協議会受賞者名簿

### ○南砺うまい米総合運動推進協議会長賞

#### コシヒカリの部

最優秀賞	（農）和泉営農	（福光）	初段
優秀賞	（農）高宮営農	（福光）	
優秀賞	（農）菱谷実践組合	（城端）	
優良賞	（農）広谷営農	（福光）	
優良賞	（農）みどり営農組合	（福光）	

#### 五百万石の部

最優秀賞	（農）金戸営農組合	（城端）	名人
優秀賞	山田新協業グループ	（福光）	
優秀賞	（農）理休営農	（城端）	名人
優良賞	米郷営農組合	（城端）	
優良賞	（農）りんどう営農組合	（城端）	

#### もちの部

最優秀賞	（農）石黒営農	（福光）	二段
優秀賞	（農）広谷営農	（福光）	
優良賞	（農）和泉営農	（福光）	

#### 直播コシヒカリの部

最優秀賞	（農）鍛冶	（福光）	初段
優秀賞	（農）いのくち	（井口）	
優良賞	（農）是安営農組合	（城端）	

### ○特別賞

富山県農林漁業振興会長賞	（農）和泉営農
富山県米麦改良協会会長賞	（農）金戸営農
富山県砺波農林振興センター所長賞	（農）石黒営農
南砺市長賞	（農）鍛冶

# 令和5年産米農協直売に係る共同計算を実施いたしました。

## 令和5年産出荷契約米(うるち・酒・もち)

令和5年産の受託販売米穀のうち、農協で直売した米穀の販売が完了しました。

うるち米(コシヒカリ・てんこもり・てんたかく)は58,539俵の出荷があり、その内10,099.5俵を農協直売として販売し8,371,301円のメリットが出ました。それを対象数量(58,539俵)で配分すると60kgあたり143円となります。

酒米(五百万石・雄山錦)は15,680俵の出荷があり、その内2,472俵を農協直売として販売し1,341,036円のメリットが出ました。それを対象数量(15,680俵)で配分すると60kgあたり85円となります。

もち米(新大正糯)は1,452.5俵の出荷があり、その内245俵を農協直売として販売し46,006円のメリットが出ました。それを対象数量(1,452.5俵)で配分すると60kgあたり31円となります。それぞれ以下のとおり精算いたしました。

### 1. 直売米穀の品種および数量

種類	品種	等級	数量 (俵/60kg)
うるち米	コシヒカリ	1	8,106.5
	コシヒカリ	2	131.5
	てんたかく	1	451.5
	てんこもり	1	1,410.0
	計		10,099.5
酒米	五百万石	2	2,432.0
	雄山錦	1	4.0
	雄山錦	2	36.0
	計		2,472.0
もち米	新大正糯	2	245.0
	計		245.0
合計			12,816.5

### 2. 収入と支出

(単位:円、税込)

区分	項目	金額		
		うるち米	酒米	もち米
	前年産繰越金		942	
販売額	総販売代金	155,754,351 (販売価格15,422円)	39,191,472 (販売価格15,854円)	4,154,220 (販売価格16,956円)
	計(A)	155,754,351	39,192,414	4,154,220
経費	保管料・入出庫料 (入庫～販売終了)	4,446,869 (R5.9-R6.10)	803,469 (R5.9-R6.9)	112,441 (R5.9-R6.9)
	その他(運賃・フレコン使用料)	1,474,948	178,893	13,761
	手数料	5,665,820	1,386,792	137,445
	精米料	220,167		
	計(B)	11,807,804	2,369,154	263,647
	既支払額(全農概算金+精算金相当分)(C)	135,575,246	35,482,224	3,844,567
	最終精算額(D=A-B-C)	8,371,301	1,341,036	46,006

### 3. 精算単価

種類	最終精算額 (E)	対象数量 60kg (F)	農協直売精算金 (今回精算額) (G=E/F)
うるち米	8,371,301	58,539.0	143
酒米	1,341,036	15,680.0	85
もち米	46,006	1,452.5	31

### 4. 生産者手取額

(単位:俵、円/60kg、中味、税込)

銘柄	年産	等級	取扱数量	概算金 ①	仮精算金 ②	精算金 ③	農協直売精算金 ④	生産者手取額 ⑤=①+②+③+④
コシヒカリ	5	1等	34,595.0	12,996	214	321	143	13,674
コシヒカリ	4	1等	34,184.5	12,128		446	222	12,796

最終生産者手取額  
13,674円/60kg

銘柄	年産	等級	取扱数量	概算金 ①	仮精算金 ②	精算金 ③	農協直売精算金 ④	生産者手取額 ⑤=①+②+③+④
五百万石	5	2等	14,160.0	12,096	2,000	225	85	14,406
五百万石	4	1等	13,839.0	12,828	1,500	1,115	0	15,443

最終生産者手取額  
14,406円/60kg

銘柄	年産	等級	取扱数量	概算金 ①	仮精算金 ②	精算金 ③	農協直売精算金 ④	生産者手取額 ⑤=①+②+③+④
新大正糯	5	2等	1,227.0	13,396		2,227	31	15,654
新大正糯	4	1等	237.5	13,328	200	1,723	131	15,382

最終生産者手取額  
15,654円/60kg

     今回精算金額。

## ● 令和5年産 加工用米(もち米)の共同計算について

令和5年産加工用米(もち米)の販売が終了致しました。つきましては加工用米(もち米)の共同計算の収支についてご案内致します。

### 収入 (単価: 1等、円/60kg、税込)

種類	もち米
品 種	とみちから
平均販売価格	12,089
その他	2
収入合計	12,091

### 支出 (単価: 1等、円/60kg、税込)

種類	もち米
品 種	とみちから
概算金	6,496
流通・保管等に係わる経費	1,331
事故処理経費	0
手数料(全農販売手数料)	165
生産・集荷・販売等に係る経費	0
需給調整経費	0
監査委員会経費	0
その他	0
小 計	1,496
支出合計	7,992
収入－支出	4,099
農協販売手数料	393
精算金	3,706

### 流通経費上限 単価見通しとの比較

(単価: 1等、円/60kg、税込)

種類	もち米	
	精算時単価	概算金設定時 上限見直し単価
流通経費項目名		
流通・保管等に係わる経費	1,331	1,800
事故処理経費	0	10
手数料	558	502
生産・集荷・販売等に係る経費	0	0
需給調整経費	0	0
全国監査委員会費用	0	1
その他	0	0
合 計	1,889	2,313

## ● 米代金一覧表

(単価: 1等、円/60kg中味)

	種類	年 産	銘 柄	概算金	精算金	合 計
加工用米	もち米	5	とみちから	6,496	3,706	10,202
		4		5,828		

# 休日ローン相談会

お気軽にご相談下さい!!

日時: 4月20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

5月18日(日)

お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎52-1331



# スマート農業技術紹介 第3回 自動水門

第3回では、自動水門についてご紹介します。水管理システム(自動水門)を活用して、稲作において欠かすことができない工程である水管理を、軽労化できます。

## (1) 水管理システム(自動水門)及び育苗ハウス温度管理システムのメリット

- 圃場の水位・水温等をセンサーで自動測定し、スマートフォン等でいつでもどこでも確認が可能
- 圃場の見回り作業が大幅に省力化(水管理に要する時間が最大約50%減少)
- 水位が下がった時や、低温・高温の時は、スマートフォンに警告が送られ迅速な対応が可能
- センサーを設置し、ハウス内の環境管理が行える

## (2) 主な水管理システムの特徴

### ①自動水門(給水)

○水口(給水口)に取付けし、設定した水位の維持・管理を自動化

開発元	株式会社farmo	株式会社クボタケミックス	株式会社三田精機	株式会社ほくつ		
製品名	farmo(ファーム)	WATARAS(ワタラス)	田門	水まわりゲートくん	水まわりくん	水まわりくんQL
型式	PG0301B-H(100・125・150)	WT01	AD40-01	機側設定型:HS-MG1/A-LO 遠隔設定型:HS-MG1/A-IOT	機側設定型:MVR1HC 遠隔設定型:MV11HC	機側設定型:MVR1QL 遠隔設定型:MV11QL
電源	充電式リチウムイオンバッテリー(バッテリー交換不可能)	ソーラー発電+バッテリー	単三電池	バッテリー[鉛電池6V4.5Ah](ソーラーパネルにて充電)	バッテリー[鉛電池6V4.5Ah](ソーラーパネルにて充電)	バッテリー[鉛電池6V4.5Ah](ソーラーパネルにて充電)
重量	約1.2kg	約1kg(バッテリー含む)	7.5kg	約3.2kg(バッテリー含む)	約3.2kg(バッテリー含む)	約3.2kg(バッテリー含む)
寸法(幅×奥行×高さ)mm	【通信機本体サイズ】 178×198×1178mm	220×240×650mm	(222~314)×110×605mm	345×151×824mm (専用給水ゲート含む)	202×151×589mm (エアダスバルブ含む)	256×165×941mm (低圧用水用バルブ、アタッチメント含む)
設定方法	通信できるスマホ、タブレット	スマホ・PC	自動(タイマー方式)	本体内パネル、スマホ・PCで操作(機側:現地操作、遠隔:現地・遠隔地操作)	本体内パネル、スマホ・PCで操作(機側:現地操作、遠隔:現地・遠隔地操作)	本体内パネル、スマホ・PCで操作(機側:現地操作、遠隔:現地・遠隔地操作)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スマホで入水・止水が可能</li> <li>●太陽光発電で24時間対応</li> <li>●電気工事・配線作業なしの簡単設置</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水位を数値で管理する</li> <li>●取付バルブに設置が可能</li> <li>●開水路や落水弁に設置が可能</li> <li>●設定した時間に給水が可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タイマー式水管理で取量up</li> <li>●取付が簡単(水口イタには簡単取付)</li> <li>●電源が単三本で1シーズンOK</li> <li>●本体が頑丈なので長寿命</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●決めた時間で決めた量を自動給水</li> <li>●水位による水管理も可能</li> <li>●1つのネジを回すだけで取り付け取り外しが簡単</li> <li>●スマホがなくても操作可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●決めた時間で決めた量を自動給水</li> <li>●水位による水管理も可能</li> <li>●1つのネジを回すだけで取り付け取り外しが簡単</li> <li>●スマホがなくても操作可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●決めた時間で決めた量を自動給水</li> <li>●水位による水管理も可能</li> <li>●1つのネジを回すだけで取り付け取り外しが簡単</li> <li>●スマホがなくても操作可能</li> </ul>
メーカー希望小売価格および諸費用など	◆パイプ口径100mm、125mm、150mm 各2,000円+送料500円: 本体¥62,000+送料2,000	本体(水位水温センサー含む) :175,000円 初期設定料:15,000円 通信中継機:305,000円 +工事費用(水口によって異なる)	本体¥100,000 ※中継リード線4m以上の場合別途必須¥1,900~(1m/¥200)	機側設定型:¥179,000 遠隔設定型:¥201,000 (専用給水ゲート含む) (通信基地局設置(遠隔のみ): 約¥1,000,000)	機側設定型:¥125,000 遠隔設定型:¥147,000 (通信基地局設置(遠隔のみ): 約¥1,000,000)	機側設定型:¥179,000 遠隔設定型:¥201,000 (アタッチメント含む) (通信基地局設置(遠隔のみ): 約¥1,000,000)
年間の保守費用など(保守点検価格については目安価格)	保守点検費、基本利用料0円【シーズン毎の製品の設置回収はお客様に行っていただきます】	●年間システム使用料:8,000円	●電源のアルカリ単三乾電池3本を毎年取替(約200円)	バッテリー(2~5年間で交換):6,000円 通信費:3,800円(1基地局あたり(子機約120台まで接続可) / 遠隔のみ)	バッテリー(2~5年間で交換):6,000円 通信費:3,800円(1基地局あたり(子機約120台まで接続可) / 遠隔のみ)	バッテリー(2~5年間で交換):6,000円 通信費:3,800円(1基地局あたり(子機約120台まで接続可) / 遠隔のみ)
設置水路	開水路用	パイプライン水路用(開水路対応も可)	パイプライン水路用(開水路対応も可)	開水路用	圧送パイプライン用	自然圧パイプライン用

開発元	三菱電機株式会社	株式会社イーラボ・エクスペリエンス
製品名	アクアポート	バディッチ
型式	Avquaport	PGT-Q2+
電源	単一電池	乾電池、太陽電池タイプあり
重量	5.5kg(電池含む)	約6kg
寸法(幅×奥行×高さ)mm	234×187×424mm	224×178×780mm
設定方法	自動(タイマー方式)	スマートフォン・PC
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手軽な価格</li> <li>●手軽に設置・操作が可能</li> <li>●IP65相当の防水性を確保</li> <li>●電源が単一4本で1シーズンOK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●指定の水位や水温を設定しておく事で自動水位・水温制御</li> <li>●データをクラウド上で管理しているため、情報の蓄積が可能</li> <li>●収量や収益比較にも使用可能</li> </ul>
メーカー希望小売価格および諸費用など	本体:¥45,273 (税込49,800円) ※初回付属(止水弁1個、水位センサー、水位センサー用支柱)	本体:約¥200,000 基地局:¥78,000 ほか:利用料
年間の保守費用など(保守点検価格については目安価格)	●電源の単一電池4本を交換	
設置水路	開水路用	開水路用

### <活用例:自動水門を活用した顆粒水口処理>

- ・除草剤(日産化学株:ディオーレ顆粒)を使用
- ◎自動給水機と除草剤を併用すればより省力的に
- 薬剤をセットし希望の水位にセンサー位置を合わせるだけで水位の維持が実現できる



日産化学YouTubeチャンネルで実際の様子を公開中!



動画はこちらから!

○水口の開閉をスマートフォン等での遠隔操作も可能

※上記金額はすべて税抜価格表記(令和6年11月現在)となります

## ②自動水門（水位）

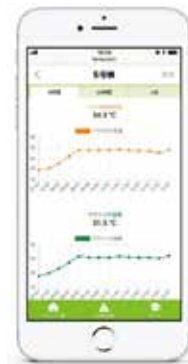
○水位センサーを設置すれば、水周りのしにくい場所や離れた田んぼでもスマホから水位が見られるようになる

開発元 製品名	株式会社farmo farmo(ファーモ)	株式会社イーラボ・エクスペリエンス パディウォッチ	ニシム電子工業株式会社 MIHARAS(ミハラス)
型式	PL0301(A・B)	PW-2400	水田用MIHARAS
電源	充電式リチウムイオンバッテリー (バッテリー交換不可能)	単一アルカリ電池×8個	一次電池 単二電池×3個
重量	約1.2kg		2.5kg以下
寸法 (幅×奥行×高さ)mm	【通信機本体サイズ】 178×198×1178mm	本体:116×72×209mm 電池ボックス:125×102×214	外形50Φ×長さ1,684mm
設定方法	通信できるスマホ、タブレット	PC・スマホ・タブレット	PC・スマホ・タブレット
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●何時・何処でも水位の確認が可能</li> <li>●見やすいデータ・地図表示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水位・水温・土壌温度をPC・スマホ等で24時間モニタリング</li> <li>●しきい値を超えたらメール通知</li> <li>●測定したデータをクラウドに保存</li> <li>●電気工事費不要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●長距離通信により、広範囲・大規模圃場の監視が可能(データ収集装置-センサー間の通信距離:5km以上、最大100台のセンサー一端未接続可)</li> <li>●設置が容易</li> </ul>
メーカー希望 小売価格および 諸費用など	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆Aタイプ(水位のみ):¥18,000 +送料1,500円</li> <li>Bタイプ(水位・水温): ¥22,000+送料1,500円</li> </ul>	本体:¥69,600 SUSポール:¥5,700	オープン
年間の保守費用 など(保守点検 価格については 目安価格)	保守点検費、基本利用料0円 【シーズン毎の製品の設置回収はお 客様にて行っていただきます】	電池代(9か月を目安に交換)	

○水位だけでなく、温度・湿度・水温などのデータ取得も可能なものもある  
※上記金額はすべて税抜価格表記(令和6年11月現在)となります

## ③ハウス環境センサー

- 気温や湿度、炭酸ガス濃度など、ハウス内の環境を可視化
- いつでもどこでもスマホで確認できるので、急な温度変化にも対応可
- 一定の温度になったら、通知する通知機能



<活用例：ハウスファーモAタイプ(温度のみ) 52,800円(税込)>

- ◎育苗ハウス開閉の指標に
- 温度管理が重要な育苗初期もスマホからハウス内の気温が確認できて安心
- 苗が大きくなったら、まだ苗が小さいハウスに横移動させると、1台のファーモを複数のハウスで利用することも可能



※上記①～③の機器は南砺市ブラッシュアップ農業導入促進重点事業補助金の対象となります



お問合せ：営農部営農指導課 52-4153



## 海外からも注目される日本のお米

お米は世界中で栽培されています。ところが今、ジャポニカ種、その中でも日本のお米は世界的な和食ブームとともに注目されているんだ。その証拠に、お米の輸出を見てみると、2023年時点で、過去10年間で比べるとなんとその量は12倍以上にもなっているんだって。

でも外国人から見た日本のお米は、実はとっても異質な世界なんだ。外国のお米はあくまでも「RICE」であって、それ以上でもそれ以下でもない。ところが日本人は「品種による味の違いを楽しんでいる」「料理に合わせてお米の種類を変えている」「すし屋では自分のお店専用のブレンド米を使っている」。「お米がおいしくなるための精米技術がある」「保存のために単に乾燥させるのではなく、水分と味を気にしている」などなど。

「え、お米なのにそこまでやるの!？」と、外国人にとっては「アンビリーバブル」な世界なんだ。  
東京・原宿にある小池精米店の前は、普段



から大勢の外国人が歩いていきます。時々お米を買ってくれますが、以前は「日本で最も有名なお米が欲しい」といった簡単な要望でした。しかし最近では「ニューヨークですし屋をやるので、すしに合うお米が欲しい」とか、「コシヒカリ以外で何か特徴的なお米はないか」とか、より具体的な要望が増えてきているんだ。これも日本のお米に外国人が熱視線を送っている証しだね。

世界ではお米を味付けして食べるのが一般的で、日本のように白米のまま食べることはほとんどありません。そのまま食べても十分においしい…。そんな日本のお米はジャポニカ種の中でも特に異質で、でも、だからこそ多くの外国人から評価されているんだ。

皆さんは将来、外国で仕事をすることもあると思います。そのときに大事なものは、外国人が興味を持つ自分の国の特徴をいかに正確に、詳しく話せるかです。その中に間違いなくお米は含まれます。今日からしっかりお米と向き合いたいですね!



## おいしく食べて春の肌荒れ対策

寒さが和らぎ過ぎしやすい季節になりました。しかし、かゆみなどの肌荒れの症状でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。皮膚のバリア機能を高めると肌荒れの症状を和らげることができます。今回は肌荒れ対策にお薦めの栄養素を二つお伝えします。

### ■ ビタミンE

ナバナ、ナッツ、オリーブ油などに含まれるビタミンEには、抗炎症作用があるため、肌荒れ予防にお薦めの栄養素です。また、紫外線や花粉などの外的刺激から肌を守り、バリア機能を安定させる働きがあります。ビタミンEは、別名「若返りビタミン」とも呼ばれるほど、美しい肌をつくるのに必要な栄養素です。不足すると肌の新陳代謝の乱れや血



行不良を引き起こし、染み・しわなどの原因となります。お薦めの食べ方は、オリーブ油とナバナの炒め物です。ナバナに含まれるベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収されやすくなります。ベータカロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンAに体内で変化するため、花粉による肌荒れ予防効果が期待できるでしょう。

### ■ ビタミンC

イチゴ、新ジャガイモ、ブロッコリーなどに含まれるビタミンCは、肌の健康を保つために欠かせない栄養素です。肌のバリア機能をサポートする働きがあるため、肌の水分保持能力が高まり肌荒れ予防効果が期待できます。水溶性であるビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすい性質があるため、加熱をせずに生で食べるのがお勧めです。しかし、ジャガイモに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、熱に強く壊れにくい性質があります。オリーブ油で炒めるとビタミンEとビタミンCが一緒に取れるのでお勧めです。

おいしく食べながら肌荒れ対策をしたいですね。



## 各地区で協同活動推進協議会を開催

1月21～24日、各地区センターで協同活動推進協議会が開かれ、農協総代や生産組長・自治会長ら地区の代表者など全地区あわせて約460名の出席がありました。

地区協議会では幅田組長ら常勤役員、職員から第16次3か年運動の最終年度の取り組み状況と、第17次3か年運動の内容について提案・説明が行われました。営農では「次世代に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「次代へつなぐ地域に根ざした協同組合を目指して」をメインテーマに今後の3か年運動に取り組んでいくことを確認しました。

2月に各集落で開催される冬期集落座談会でも続けて提案・協議しながら、地域の農協としてあるべき姿を目指していきます。



## にんじんありがとう!!

1月23日、富山県立となみ総合支援学校の生徒の皆様より寄贈したにんじんのお礼を頂きました。

昨年12月19日に同校へ幅田組長、湯浅営農指導課長らが訪問し、特産であるにんじん150キロを食農教育に役立ててもらうため寄贈いたしました。(ファースト2月号掲載)

お礼には、同校生徒が作った美味しそうなにんじんのカップケーキとシフォンケーキも添えられていました。

お礼は、中央会館1階に展示してあります。



春一番 営農部

令和7年

3/28金・29土

総合展示会



夢ある農業の  
応援団

時間 午前9:00～午後4:00

場所 農業機械課整備場



JAカードもお申込み  
いただいたお客さまに



©よりぞろ

# 商品券 1,000円分 プレゼント!!!

当JAでは、JAカードをお申込みいただいたお客さまに、農協直売所等で利用できる商品券1,000円分のプレゼントキャンペーンを実施しています。JAカードの特典には、商品券のプレゼント以外にも、お得な特典をご用意しています。是非この機会にJAカードにご入会されませんか？

キャンペーン期間は、令和6年4月1日～令和7年3月31日です。



## お得な特典の一例はこちら!!!

- ★JA直売所での利用代金を**5%割引!**
- ★JA-SSTでの利用代金を**2円/ℓ割引!**
- ★JAグループの店舗(直売所、給油所は除く)での利用で  
〈通常ポイントに加えて〉+ **2%ポイント還元!**

※対象：JA運営の購買店舗や関連施設。Aコープ、JAタウン、農協観光など農協関連店舗や施設。

- ★ご入会&ご利用で所定の条件を満たしていただくと、  
**最大12,000円相当のポイント還元!**

※ご入会日から3か月後末日までのショッピングご利用金額合計額に応じて(20,000円ご利用ごとに3,000円相当、最大で12,000円相当)のポイントをプレゼントいたします(WEBでのキャンペーンエントリーが必要です)。

※特典の相当金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

### 〈JAカード特典に関するご注意〉

- 一部、対象外の店舗、商品・サービスがあります。
- JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。
- 本特典等については令和6年4月1日現在のものであり、予告なく本特典の内容を変更または終了する場合があります。

詳しくは、以下のJA窓口までお問合せ下さい。



JA福光 <https://www.jabank.org/benri/jacard/>

お問合せ先 貯金為替課 電話番号 0763-52-1331

# JA福光 お仕事(職場) 紹介

金融共済部 渉外課  
職員数：15名



## しごとの内容

渉外課では組合員・利用者の皆様へ各種相談業務を行っています。  
相談内容としましては、共済や公的年金、融資まで幅広いものがあります。  
最近では、能登半島地震の被害請求などでご契約者様のお宅へ訪問し、修理費など請求出来た際にJA共済が利用者の皆様のお役に立てたと感じました。

皆様、現在ご加入の共済がどんな時に支払われるか覚えていますか？ 共済・保険は人生の中で住宅購入の次に高い買い物だと言われています。ご加入の保障内容について知らない、せっかくの共済・保険がいざというときにお役に立てないということも。

そんなことにならないよう、JA福光では定期的に保障内容のご確認を行っています。  
ご自身の保障が気になった方は、お気軽にご相談ください。



## はたらく職員のひとこと

もっと皆様のために知識を身につけなければと日々の業務に励んでいます。  
共済の加入内容のご確認や、公的年金の請求手続き、ローンのご相談…  
どんなことでも結構です。お気軽にお住まいの地区の渉外担当へご連絡下さい。

金融本店(渉外課)  
52-1331

## 福光俳句会 一月投句

路の臺に 足止る道の 駒形 隼男	男の曾孫 生まると 電話クリスマス 梅島くを	輪島塗 椀慈む 歳用意 大浦 昌美	曾孫来て 空気柔らぐ 家の春 尾崎 悦子	成人の子 等の華やぎ 眩しかり 利川 輝	キコキコと 新雪鳴らし 回覧板 中山 朝	点滅の 電飾冬の 街刻む 名村 五月	寒風に 立ち向ひ 行く合羽の子 安田 富子	下総の 山無き 大地凍てる 月 山下 喜就
人生の 全てを 捧げて 後生願ふ 八十過ぎて 入口入りか 宮崎 平作	雪の 田はさへ ぎりもなく 穏やかに 心静かに 遠くを望む 齊藤よしえ	サロンに 赤白玉の ゲームをし 次回も 楽しみ誕生会 宮岸 昇	冬晴れに 光を浴びて 闊歩する 顔上げグイと 我を引く 犬 桃野 瑞恵	有難し 生かされて みてだけれど 老ひを生 生きるは なかなか 難し 井口とし子	朝あさの 片付け終へて コーヒータイム 思案の 出来るこの 時もよし 山田美知子	あちこちの 除夜の 鐘の音 聞きながら 闇の中に 鐘を打ち たり 山田 鈴子	クリスマス 贈って ほしいガザの 子にウクライナの 子に笑顔 戻る目を 西井可祝子	食事前 ユラリときたり 驚きぬ 地震だと わかりと っさに げる 直海 桂子

## 医王短歌会 二月詠草



JA YOUTH

## 西太美支部 活動報告

# 青年部 だより

西太美支部です！

私たちは盟友で協力しあい野菜づくり等の営農活動や地域行事への参加など幅広い活動に楽しみながら取り組んでいます。そんな私たちの活動をご紹介します。

### 営農活動

営農活動では、枝豆とサツマイモの栽培に取り組みました。

枝豆の生育が予想外に遅れ、交流センターのサマーフェスティバルに収穫が間に合いませんでした。

ただ、後日収穫すると期待以上の収量があり、食味も良かったです。

今回初めて取り組んだサツマイモですが、こちらは生育が良すぎたのか、交流センター祭で販売すると「大きすぎ!!」と驚きの反応を地域の方から頂きました。

それぞれの反省がありましたので、経験を活かしていきたいと思います。



### 地域活動

西太美支部では毎年、夏の西太美サマーフェスティバルと秋の交流センター祭りへ参加させていただいています。サマーフェスティバルではやきそばや生ビールなどを販売し大盛況となりました。今年には枝豆の出品ができなかったのが残念でした。

また、秋の交流センター祭りではうどん・そばを出店しました。

このように年間を通じて地域の皆さんとのふれあいに力を入れています。



**新しい盟友の参加お待ちしております!**

# 女性部 だより

## 福光支部 活動報告



こんにちは! 福光支部です。  
今年度女性部員会員は22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。



### 5月 体操教室

講師の森先生を招いてヨガに参加させていただきました!  
とても気持ちよく汗を流すことができました。



### 7月 研修旅行



クルージングと薬膳料理を楽しみました♡



### 家の光大会

今回フラワーアレンジメントは坂井先生、ビーズアクセサリーは野島先生を招いての作品作りとなりました♪  
素敵な出来栄えに皆さんも大変喜んでいらっしゃいました。



# 日帰り人間ドック検診のご案内

～ 健康管理には1年に1回の受診をおすすめします ～

## ●お申し込みについて

- ・ 開始日 **3月26日(水) 9:00～**
- ・ 場 所 **3月26日(水)・27日(木) 福光中央会館2階ホール**  
**3月28日(金)～ 福光中央会館1階 生活課**
- ・ 時 間 平日9:00～16:30(土日祝祭日を除く)
- ・ ご持参いただくもの



- ①保険情報の分かるもの(下記のうちどれか1つ)  
・健康保険証 ・資格確認書 ・資格情報のお知らせ
  - ②日帰り人間ドック申込書(受付にも準備してあります)
  - ③口座振替のお手続きが必要の方  
・口座番号の分かるもの(通帳など) ・お届け印鑑
- ※検診を希望される日の1か月前までにお申し込み下さい。



## ●検診場所

厚生連高岡健康管理センター  
送迎バスをご利用下さい。各地区で集合場所が異なりますので、お申込みの際にご確認下さい。  
(各地区センター、交流センターなど)

## ●検診内容

身体検査・血圧測定・尿検査・血液検査  
心電図検査・呼吸機能検査・眼底検査  
便潜血検査・胸部X線・胃部X線(バリウム)  
腹部超音波検査(肝臓・腎臓・胆のう)  
問診・診察・保健相談・婦人科検査  
乳房検査・聴力・視力・腹囲測定

## ●注意事項

- ・ 受付はお申込み順で、定員になり次第締切とさせていただきます。
- ・ **南砺市国民健康保険の方は、受診申込時に助成金申請書を記入して下さい。**
- ・ 市が別に実施する特定検診、各種がん検診、胸部レントゲン検診を受けられる方は、人間ドックの助成は受けられません。(ひとつでも受診済みとなると対象外となります。)
- ・ 年齢、性別、助成金の対象者等により検診料金が変わります。

お問い合わせ先 生活課 52-2841

## 令和7年度 日帰り人間ドック実施予定

月	日	曜日	地 区	人数	月	日	曜日	地 区	人数	月	日	曜日	地 区	人数	月	日	曜日	地 区	人数
5	1	木	吉 江	20	6	5	木	西太美	25	7	1	火	広 瀬	20	8	7	木	西太美	20
	2	金	東太美	20		6	金	広瀬館	25		7	月	福 光	20		8	金	南蟹谷	20
	7	水	石 黒	20		27	金	吉 江	25		8	火	山 田	20		12	火	広 瀬	20
	8	木	山 田	20		30	月	北山田	25		9	水	東太美	20		21	木	吉 江	20
	15	木	広 瀬	20					23		水	石 黒	20	22		金	東太美	20	
	16	金	広瀬館	20					24	木	広瀬館	20	27	水		北山田	20		
	19	月	北山田	20					25	金	太美山	20	28	木		山 田	20		
	21	水	南蟹谷	20									29	金		福 光	20		
	29	木	福 光	20															
	30	金	太美山	20															

## 2/1(土) 手作りみそ講習会

JA福光女性部菜園グループの会員が講師となり、地元産の大豆と塩麴を混ぜて減塩味噌を作りました。

大豆が蒸しあがる間に、工程と保存の注意点を聞いて作業にかかりました。参加されたみなさんは仕上がりを楽しみにしながら、熱心に話を聞かれとても有意義な講習会となりました。



↑蒸した大豆は人肌ほどに冷ましてから塩麴と混ぜる



↑混ぜたものをだんご状に丸めてから容器に空気が抜けるようにおもしろいきり入れる！

## 2/8(土) 第21回「食と農を考える集い」



富山県女性組織協議会主催で、「食と農を考える集い」が富山県農協会館8階ホールにて行われました。

夏に募集した「親子でおうちごはんレシピコンテスト」の結果発表、講演、そして午後からは終活がテーマのシネマを楽しみました。また会場では、富山県下の農産物加工販売が行われ大変にぎわいました。

「食は命、命は食」心の豊かさをはぐくみ、次世代へ食と農を伝承していく大切さを再認識する集いとなりました。



漬物やお餅など地元の素材を使った加工品販売は大人気!!

### お知らせ

ファースト 2月号で掲載しました3月15日(土)のおはなし会は都合により中止となりました。



対象期間 2025年3月1日(土) ▶ 5月31日(土)

家庭菜園の強い味方

## ミニ耕らん機

対象メーカー 井関・クボタ・ヤンマー

重労働からの解放

## 畦草刈機

対象メーカー 井関・クボタ・やまびこ・ヤンマー

期間中、ご成約のお客様全員に  
グルメカタログギフト  
「味景」プレゼント!!

※写真はイメージです。※プレゼント内容は変更となる場合があります。

※本キャンペーンは景品表示法にもとづいて実施いたします。

**富山県JAグループ/ JA全農とやま**

【個人情報の取り扱いについて】お客様の個人情報はJAグループが個人情報の保護について法令を遵守し、適切な運用管理を行います。  
【個人情報収集の目的】お客様のご要望に合わせた情報・サービスを提供し、お客様へのサービスの向上を図ることを目的といたします。

お問い合わせはお近くのJA農機センターへ

農業機械課

☎52-6616



# いつでも手軽にJAバンク。

お金の管理や手続きは、JAバンクのアプリが便利です。



## JAバンクアプリ GOOD DESIGN

手軽に管理できるぞう。

- **貯金残高照会  
入出金明細照会**  
お取引口座の残高が確認できます。
- **PayB(払込票決済)**  
払込票のバーコード・QRコードを読み込むことで、税金・公共料金や通販代金等のお支払いができます。  
※QRコードは株式会社デンソーウェアの登録商標です。
- **定期預入明細照会**  
通知貯金、定期貯金、積立式定期貯金、定期積金の金利・満期日等が照会できます。

- **投資信託残高照会**  
投資信託の残高や評価損益、運用損益(トータルリターン)等が照会できます。  
※JAによってお取扱いできない場合があります。
- **通帳レス口座**  
通帳を発行する代わりに、JAバンクアプリ上で口座残高や入出金明細をご確認いただけます。



## JAバンクアプリ プラス

いつでも手続きできるぞう。

- **口座開設**  
ご来店、郵送不要で口座開設ができます。JAカード(単機能型)も同時にお申し込みができます。  
※JAによってお取扱いできない場合があります。
- **税金・各種料金の  
払込み**  
ペイジー、モバイルレジマークのある請求書・納付書のお支払いができます。
- **カードローン**  
約定返済型のカードローンを対象に、借入・返済や入出金明細照会・契約内容照会がご利用いただけます。
- **住所・電話番号変更**  
ご来店、郵送不要で自宅住所の変更、電話番号の変更ができます。

### ■ 主なサービスの比較

	JAバンクアプリ	JAバンクアプリ プラス
口座開設	—	△
口座残高/入出金明細照会	○ (最長25か月)	○ (最長3か月)
振込・振替	—	○
税金・各種料金支払	○ (PayB)	○ (ペイジー、モバイルレジ)
住所・電話番号変更	—	○ ※1
定期貯金	○ (明細照会)	○ ※2 (明細照会、口座開設、預入等)
定期積金	○ (明細照会)	—
カードローン・ローン繰上返済	—	○
投資信託(口座開設、売買、残高照会等)	△	—
通帳レス口座切替	○	—

○ 対応しています。 △ JAによってお取扱いできない場合があります。  
 ※1 特定の取引をご利用の場合等、お取扱いできない場合があります。 ※2 JAバンクアプリ プラスにて普通貯金口座開設を行った場合、同アプリ上での定期貯金の口座開設はできません。 ※よりぞう

ダウンロードは  
こちらから



JAバンクアプリ  
 GOOD DESIGN



JAバンクアプリ  
プラス



お問い合わせ 金融本店 ☎ 52-1331

家電製品・衣料品  
展示現品  
アウトレット商品

# ふくてんまつり

3月

21 (金)

13:00~16:00

22 (土)

9:30~16:00

23 (日)

9:30~16:00

福光中央会館 2階

## お楽しみ抽選会

期間中(3/21~23まで)会場内で5,000円以上お買い上げ  
いただいた方、全員にお楽しみ抽選券プレゼント!!  
後日、当選番号を発表します。  
当選発表は福光中央会館・アグリ配送センター・う米蔵LINE  
にて行います。抽選券に記載の番号をご確認ください。  
当選者はアグリ配送センターにて景品をお渡しします♪

抽選券をお忘れなく!!  
無くさないで持っていてね

ふくてんまつりならではの訳アリ商品多数展示!!  
台数限定の商品もあります。お楽しみに!!

売り切れ御免!!

エアコン購入から、**7年以上**経っているお客様へ

冷房シーズン前の

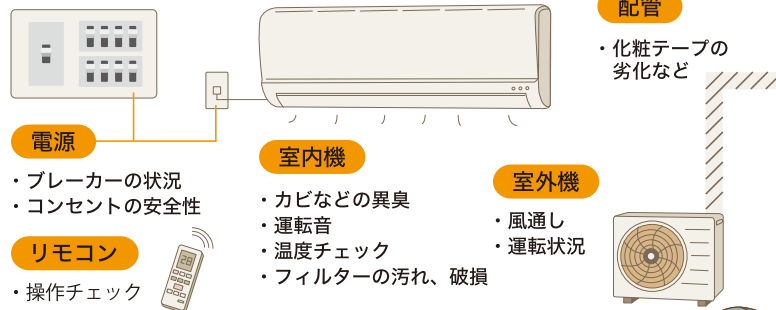
## エアコン無料点検のご案内

エアコンの製品寿命は約**10年**とされています。  
お使いのエアコンが7年を超えている方は、  
冷房シーズンが始まるまでに、一度点検をお勧めします！

気になることはありませんか？

- ・冷え方が弱まった
- ・音がうるさい
- ・室内機から水滴が垂れてきた
- ・フィルターの掃除ができていない
- ・嫌な臭いがした
- ・本体のランプが点灯している
- ・室内機から黒いほこりが飛んできた
- ・電気代が高くなった

主な点検事項 (点検時間：約 15分)



### エアコンの節電上手な使い方

#### フィルター掃除は2週間に1度！

フィルターの目詰まりは、冷房の効率を下げ無駄な電力を使います。  
フィルターの掃除で節電につながります。

1年後の消費電力の比較



#### エアコンは自動運転に！

エアコンをつける時に、電気代を気にして最初から弱運転モードにしている方はいませんか？  
その運転方法は逆に電気代が高くなってしまいます。  
エアコンは設定温度にするまでがいちばん電気を使うため、自動運転で一気に室温を下げてしまうほうが電気代はかかりません。  
エアコンをつける際は「自動運転」モードを使いましょう。

点検時に、他の節電方法もお伝えします！

「エコキュート・エアコンの無料点検」や「リフォームのご相談」もお気軽にご連絡ください。

福光農業協同組合 営農部 資材物流課

電話 **0763-52-8530**

協力会社



株式会社スマイルリーフ 富山市黒崎 295-3 TEL : 076-482-5125



介護者メンタルケア協会代表 ●橋中今日子

## 親の介護と終活に備えるために

「親にどう終活を促せばいいか」という質問を頂くことがあります。親が終活に積極的だと、今後の介護や相続に備えた対策が取りやすいです。しかし、それほど関心を持っていない親に対して介護や死後の話題を切り出すのは「親の機嫌を損ね、関係性が悪化するのではないか」と不安になることでしょう。

### ■1人の人間として関心を持つ

残念ながら、親に今すぐ終活を始めてもらえるような、魔法の言葉はありません。むしろ、根気強いコミュニケーションが求められます。

でも、安心していただきたいです。終活の話題は深刻なものばかりではありません。例えば、好きな音楽のジャンル、趣味、交流関係、好物、思い出の場所など、親の人となりやこれまでの人生について話を聞くことも終活につながります。

私自身、母が病で倒れて意識不明



になった際、「もしものときに、どこまで治療するか」と医師に尋ねられ、「母が本当に望んでいることは何だろう?」と悩みました。そして私は、1人の人間としての母の姿をそれまでほとんど知らなかったことに気がきました。

### ■気軽な話題から人となりを知っていく

自分の体験から、私は「終活の話を切り出す前に、ご両親の趣味や友人関係について話を聞くことから始めてみませんか?」とお伝えしています。子どもの頃の思い出や印象深いエピソードなどを聞くことは、両親の価値観や死生観を知るきっかけになるだけでなく、これまで見たことがなかった親の一面を知り、心の距離が縮まることもあります。

終活の目的は、相続や老後の資金問題を解決することだけではありません。家族との相互理解や関係性を深め、より充実した生活を送ることも、大切な目的の一つです。終活の話題を切り出せずに迷っている方は、まずは趣味や交友関係の話題から対話を始めてみましょう。また、子の自分が先に終活に取り組み、その体験を共有するのもいいですね。

## 御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

## 消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と振替納税

**御隠居**：熊さん、所得税の申告は済んだのかい？

**熊さん**：もちろんでやんすよ。国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp/>) の「確定申告書作成コーナー」から申告データを作成して、そのままe-Tax (国税電子申告・納税システム) で申告したでやんす。

**御隠居**：ほお。さすがは、熊さん。

「確定申告書作成コーナー」を利用すると、基本的な誤りがチェックされるから便利だったじやる。

**熊さん**：御隠居のおっしゃるとおり、税務署に行かなくても申告できて便利でやんしたよ。お次は令和6年分の消費税の申告でやんす。

**御隠居**：はて、熊さんや。去年は諸々の影響で仕事が減って、課税売上高が、一千万円を超えそうと言っておったようじやが。

**熊さん**：消費税の場合、たとえ令和6年分の課税売上高が一千万円以下でも、令和4年分の課税売上高が一千万円を超えていると、令和6年分の課税事業者となりやすから、消費税の確定申告が必要でやんすよ。

**御隠居**：おおそうじやった。そのほか、インボイス発行事業者の登録を受けた事業者も、消費税の申告をする必要があるぞ。

**熊さん**：そうでやんした。ただ、インボイス制度の開始によって免税事業者からインボイス発行事業者として課税事業者になった場合は、売上税額の2割を消費税の納付金額とする特例(2割特例)が

あるでやんす。

**御隠居**：うむ。見事な説明じや。では、消費税も所得税同様に国税庁ホームページで作成できることは知っておるか？

**熊さん**：もちろんでやんす。e-Taxで申告(送信)する予定でやんす。

**御隠居**：それはよいことじやな。熊さんにしては上出来じや。申告はぼっちりのようじやが、納税資金の準備はどうなんじや？

**熊さん**：それも大丈夫でやんす。しっかりと納税資金を積み立てしているでやんすよ。積み立てしている預貯金口座から自動的に口座引落しで納税手続ができるように「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」いわゆる「振替依頼書」を税務署に提出する予定でやんす。

**御隠居**：納付期限までに振替依頼書を税務署か金融機関に提出すれば、所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税は登録された預貯金口座から自動的に引落しされるんじや。後は預貯金残高を確認しておくだけじやな。この振替依頼書も自宅からe-Taxで提出することができるんじや。(個人事業者のみ)

**熊さん**：振替依頼書への記入や金融機関届出印の押印なしに、オンライン操作で提出できるって、国税庁ホームページに掲載しておりやした。

**御隠居**：そうじや。よく調べておるのう。どうじや国税庁ホームページには様々な情報が掲載されておるじやる。今後とも参考にするとよからう。

(砺波税務署)



# 脳トレ！ 手足の体操

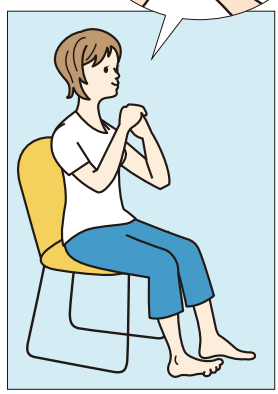
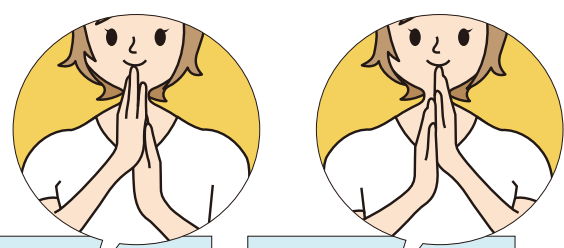
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

## 疲れを取る体操で熟睡へ

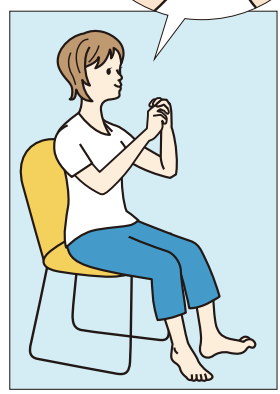
知らず知らずのうちにたまっているのが疲れです。頑張り屋さんほど心身をいたわる時間を取ることを忘れがち。今回は、その日の疲れはその日のうちに取り、良質な睡眠へと導く体操をご紹介します。

寝付きが悪いときは、就寝前に手足の血行を促進して温めると安眠を誘うようです。指先包みの体操に足指の動きを加えて、全身の血行を促

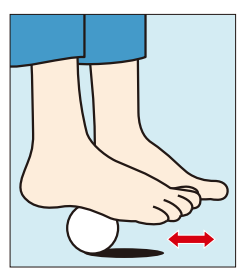
## 指先包みと足指体操



(1)手のひらを合わせて上下にこすります。右手を上にならしたところで、右手の指先を曲げて、左手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を曲げます。



(2)右手の指先を伸ばし、手のひらをこすっていき、左手を上にならしたところで、左手の指先を曲げ、右手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を伸ばし左足の指を曲げます。



(応用) ゴルフボールやクルミを用意し、足を動かしながら、足の裏で転がせばつば押し効果も期待できます。

進させます。これにつば刺激を組み合わせて疲れをさらに癒やします。手足が温まり、気持ち良いと思う程度に繰り返しましょう。



# 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。



## とっておき旬のレシピ

### リンゴのカレーピラフ

#### ポイント

リンゴとレーズンの甘酸っぱさにカレーの風味がよく合います。リンゴは「紅玉」を使うと崩れずに炊き上がります。



#### 材料 4~6人分

米	3合 (450g)	塩	小さじ1/2
豚肉(塊)	150g	ローリエ	1枚
リンゴ(紅玉)	1個	カレー粉	小さじ1
タマネギ	100g	レーズン	50g
バター	大さじ2	パセリ(みじん切り)	少量
スープ	600ml		

(コンソメを湯で溶かす)

#### 作り方

- ①米は洗って水あげしておく。豚肉は1cm角に切る。リンゴは皮付きのまま縦6つ割りにして芯を除き、3mm厚さのいちょう切りにする。タマネギは5mm角に切る。
- ②厚手の鍋を弱火にかけてバターを溶かし、タマネギ、豚肉を炒め、①の米を加えて透き通るまで炒める。
- ③スープ、塩、ローリエ、カレー粉を加え、①のリンゴ、レーズンを上にのせてふたをして炊き上げる。沸騰するまでは強火、その後は弱火で15分、さらに火を止めて10分蒸らす。
- ④皿に盛り付け、パセリを振る。

## 市販の冷凍のクレープ生地を使っても手軽にできます パンケードクルベツ

#### 材料 4人分

卵	1個
油	大さじ1・1/2
水	150ml
小麦粉	90g
むきエビ	100g
タマネギ	60g
バター	大さじ1
塩、こしょう	各少々
白ワイン	大さじ1
A	
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1・1/2
牛乳	100ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
衣(小麦粉、卵、パン粉)	適宜
揚げ油	適宜
トマトソース	80g
パセリ	適宜

#### 作り方

- ①クレープ生地を作る。ボウルに卵を割りほぐし、油、水を混ぜて小麦粉を加え、ダマにならないように混ぜて1時間くらい寝かせる。これをフライパンで薄く4枚焼く。
- ②むきエビとタマネギはみじん切りにしてバターで炒め、塩、こしょう、白ワインで味付けをする。
- ③Aを混ぜて加熱しホワイトソースを作り、②をあえて4つに分ける。
- ④①のクレープ生地の中心に③のをせて包み、衣を付けて高温の油で色良く揚げる。
- ⑤皿にトマトソース、④を盛り付け、パセリを添える。



## 焼きたてのうちに丸く形を作ります アーモンドチュイール

#### 材料 20枚分

バター(食塩不使用)	60g	薄力粉	60g
砂糖	60g	スライスアーモンド	60g
卵白	1・1/2個		

#### 作り方

- ①オーブンは170度に予熱しておく。バターは室温で軟らかくし、泡立て器ですり混ぜてクリーム状にして、砂糖を加えて白くなるまですり混ぜる。ここに卵白を少しずつ加える。
- ②①にふるった薄力粉を加えてゴムべらで混ぜ、粗く砕いたスライスアーモンドを加えて混ぜる。
- ③オーブンシートを敷いた天板に②を落とし、6cm長さ・3cm幅にナイフで薄く延ばす。
- ④オーブンで10分焼き、焼き上がった熱いうちにシートから外し、麺棒などに当てて丸く形を整える。



## 第11回定例理事会(1月16日)で協議・決定された事項

### 附議事項

- 第1号議案 令和5年度産米農協直売に係る共同計算について  
 第2号議案 令和7年度地域農業振興計画及び農業生産販売計画について  
 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
2. 組合員の加入及び脱退の状況について
3. 12月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第6回ALM委員会報告について
5. 令和6年度産米及び大豆の検査実績について
6. 令和5年度産米精算及び  
 令和6年度産酒米・もち米・うるち米概算金追加払いについて
7. その他
  - ・労組との交渉結果について
  - ・冬期座談会について
  - ・第50回南砺うまい米づくり推進大会について



## 消防署からのお知らせ

### 春季火災予防運動

期間 令和七年三月二十日(木)～三月二十六日(水)

### 目的

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的とします。

### 二〇二四年度 全国統一防火標語

「守りたい 未来があるから 火の用心」

### 住宅防火 いのちを守る【十のポイント】

#### 四つの習慣

- ・寝たばこは、絶対にやめましょう。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- ・ガスコンロなどを使用中にそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。
- ・コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜きましょう。



#### 六つの対策

- ・ストーブやガスコンロ等は、**安全装置のついた機器**を使用しましょう。
- ・**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、十年を目安に交換しましょう。
- ・寝具、衣類及びカーテンは、**防炎品**を使用しましょう。
- ・火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器具**を設置しましょう。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**近所の協力体制**をつくりましょう。
- ・**防火防災訓練への参加**など、地域ぐるみの防火対策を行いましょう。

◎外出の際は、もう一度火の元の確認をしましょう。

## 厚生連だより

### 薬はどのように飲んでいきますか?

厚生連滑川病院  
 薬剤部薬剤師 森口 律子

多くの方々は、薬は「コップ1杯程度の水またはぬるま湯」で飲んでいただいていると思います。しかし、「お茶で飲んでいいですか?」と聞かれることもしばしばあります。

お茶で服用されても多くの薬は問題ありませんが、お茶に含まれている「カフェイン」という成分がお薬に影響することがあります。「カフェイン」はお茶だけではなく、コーヒーや紅茶、炭酸飲料、エナジードリンクなど様々な飲料に含まれています。これらの飲料でお薬と一緒に飲むことによってお薬の作用が強くなったり、弱めたり、また「カフェイン」による神経過敏、イライラ、不眠などの症状があらわれたりすることがあります。飲料によって「カフェイン」の含まれている量は違うので、必ず影響があるわけではありません。

お茶以外の飲料でもお薬との影響がある場合があります。例えば、ミネラルウォーターは、カルシウムやマグネシウムを多く含むため、一部の抗菌薬の効果や骨粗鬆症の治療薬の作用を弱めてしまうことがあります。(日本の水道水は軟水なので影響はないで

す。) ジュースやスポーツドリンクなどの酸味のある飲料では、お薬が苦く感じてしまうことやお薬の効果が強くあらわれてしまうことがあります。牛乳では、含まれているミネラルによってお薬の吸収がさまざまに変わったり、含まれている脂肪分によってお薬の吸収がよくなったりすることがあります。

服用する飲料によってお薬の効果が影響がないよう、基本的には「お薬は水またはぬるま湯」で飲んでいただくのが良いと思います。お薬について不安なこと、わからないことがあれば薬剤師にご相談ください。



## お便り紹介

テーマ

- ひな祭り
- フリーテーマ

■昔の8段ひな壇飾りもう後何年一人で飾れるかな～。今年はがんばって孫のために飾りましょう。買ってくれた親には感謝ですね。 あずき 南蟹谷 女性

■子供にお雛様を作ってやりたいと思いい木目込み人形で作りました。15体仕上がった時はとても嬉しかったです。娘が結婚する時に持って行きました。製作した時の根性は今はありません。

ばあちゃん 東太美 女性

■ひな祭りといえば私にとっては女のきょうだいがなくて、ひな祭りの人形を一度も部屋の中にかざることがなかったのが当たり前だった。

M・T 埼玉県 男性

■ひな人形は42年間かかさず1月末には飾ります。ずいぶん傷んできましたが、里の両親が買ってくださった大事なひな人形です。ひな祭りも42年間かかさずお祝っています。

ルエばあ 石黒 女性

■わが家の蔵の中に娘と孫のおひな様が箱の中に入ったままです。居間に100円ショップで買って来たセルロイドのものを飾っています。 M・M 石黒 男性

■81回目のひな祭り何才になってもひな祭りはうれしい物です。毎年何か嬉しい事したいと今でも思っています。何もしなくてもしあわせだと思いたいです。

ぼんぼり 西太美 女性

□今年届いた年賀状が今までで一番少なく、年賀状じまいを痛感しました。ハガキ代の値上げが大きいですが、届かなくなるのは寂しいですね。

あふがん 愛知県 男性

□昨年の1年間はたくさんの変化がある年でした。正義が勝たなくても守られる世の中であってほしいと思います。正義が勝つ大逆転起こらないかなあ。

みよん 広瀬 女性

## クロスワードパズルに挑戦!

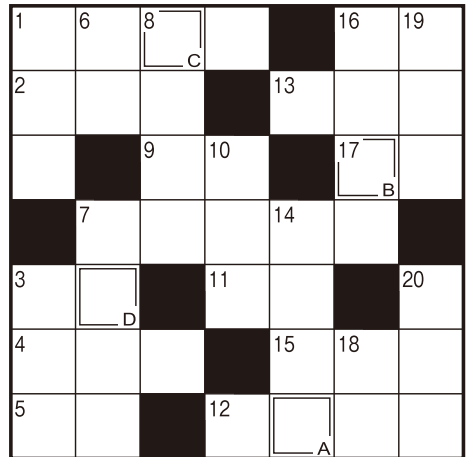
二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### タテのカギ

- 1 ー造って魂入れず
- 3 ニワトリの頭についています
- 6 エックスの次です
- 7 赤の広場やクレムリンがあります
- 8 卒業証書のーは筒よりファイルが主流になりました
- 10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 14 地球を暖める天体
- 16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- 18 ひな祭りに飾る花
- 19 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 20 細川たかしのヒット曲「ーの渡し」

### ヨコのカギ

- 1 3月14日はーデー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 2 お手洗いともいいます
- 3 パレーボールのセッターが上げるもの
- 4 梅は咲いたか、ーはまだかいな
- 5 日本一長いものは367kmあります
- 7 イソップー 源氏ー
- 9 失敗は成功のー
- 11 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 12 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 15 草餅によく使われる植物
- 16 お彼岸に参る人も多いところ
- 17 弾力がある、噛んで食べる菓子



## 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5月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

3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3月号】  
○○○○○
- ②テーマ「皐月」、「端午の節句」  
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

M・Mさん (石黒)  
みーばあちゃんさん (吉江)  
9人の孫のばあばさん (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。

## 1月号の解答



「ゲイシユン」

編集後記 年が明け月日が経つのが早く感じられる今日この頃2月5日から53集落で冬期座談会が開催されました。営農に関する事を中心に多くのご意見を頂きました。今月中下旬からは令和7年産に向けた農作業が始まります。今年も農作業安全でよろしくお願いたします。(T・Y)

## 3月の主な行事予定

- 1～2日 春の総合展示会(自動車)
- 5日 第1回部長会議  
共済友の会連絡協議会
- 6日 みのり監査法人監査
- 12日 第1回コンプライアンス委員会
- 14日 みのり監査法人監査
- 16日 休日ローン相談会
- 17日 女性部代議員会
- 19日 新規採用職員入組式
- 21～22日 みのり監査法人監査
- 21～23日 電器・衣料品展示会(ふくてんまつり)
- 27日 第1回経営検討会議
- 28日 第1回監事会  
第1回定例理事会
- 28～29日 春の総合展示会(農業機械)



## 私たちの姿 1月末

組合員(法人・団体含)	正3,710人 准1,682人
みなさんからの貯金高	668億1,148万円
みなさんへの貸出金	46億9,275万円
長期共済新契約高	51億5,040万円
長期共済保有高	1,228億7,184万円
販売品販売高	26億 135万円
購入品取扱高	24億6,116万円
みなさんからの出資金	9億6,943万円
固定資産	76億2,189万円
減価償却費(-)	56億6,533万円

# いざ土づくり! 美味しい富山を届けよう!

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

▼詳しくはこちら



富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま



# 春の土づくり運動

## JA福光セルフSS



# 春のタイヤのご相談受付中

## タイヤのお困りごとはJAへ!!

お問い合わせ : JA福光セルフSS 52-4170

