



2025

4

No.706



JAふくみつ

ファースト

地区担当者のご案内
人事異動のご案内
青年部だより(太美山)
女性部だより(南蟹谷)



JA福光
ホームページ



う米蔵
LINE



営農情報
メールマガジン

令和7年度 地区担当者のご案内

今年度の定期人事異動(4月1日付)により、地区センター、金融、共済、営農等の担当者が下記の通りとなりました。
総合地区センターまたは金融共済部・営農部・生活課(下記の電話番号)へお電話いただければ、担当者がお伺いし、皆様のご相談を受け承ります。お気軽にご相談下さい、お待ちしております。

	総合的なご相談 地区センター長 (Tel.52-1325)	金融・共済のご相談 金融共済部 渉外課 (Tel.52-1331・1332)	営農指導員 営農部 営農指導課 (Tel.52-4153)	農業機械整備 営農部 農業機械課 (Tel.52-6616)	青年部事務局 本部:営農部 (Tel.52-4153)	女性部事務局 本部:生活課 (Tel.52-2841) 支部:地区センター
中部エリア	石 黒 おおしまだに ひとし 大島谷 仁	よしだ つよし 吉田 剛之 はた あやの 畑 彩乃	かじもと りょう 鍛冶本 亮	ひがしやま しょうた 東山 翔太	にしい かいせい 西井 快成	あらい ちさ 新井 知沙
	広 瀬 やまもと ひでなり 山本 秀誠	こせん ゆま 古仙 佑茉	なかむら あきひろ 中村 晃大	かとう せい太 加藤 正泰	なかむら あきひろ 中村 晃大	なかだ えりか 中田 絵梨花
	南蟹谷 やまもと ひでなり 山本 秀誠	つじ いわみ 辻 岩和美	なかむら あきひろ 中村 晃大	はすかわ たかひろ 蓮川 貴博	かわばた たかひろ 川端 崇弘	かわむら ゆうこ 川村 優子
	福 光 おおしまだに ひとし 大島谷 仁	よしだ つよし 吉田 剛之 はた あやの 畑 彩乃	かじもと りょう 鍛冶本 亮	はすかわ たかひろ 蓮川 貴博	やまざき なおと 山崎 直人	いしざき りか 石崎 里果
南部エリア	広瀬館 すずき とよのぶ 鈴木 豊伸	のぎき つばさ 能崎 翼	とみた まなつ 富田 希夏	かとう せい太 加藤 正泰	かとう せい太 加藤 正泰	なかがわ ひろこ 中川 宏子
	西太美 なかむら まさき 中村 昌希	ながせ まさき 長瀬 雅咲	くぼ たいち 久保 太一	かわべ はるひろ 川辺 治博	よしだ たかひろ 吉田 貴洸	ながせ まさき 長瀬 雅咲
	太美山 すずき とよのぶ 鈴木 豊伸	のぎき つばさ 能崎 翼	とみた まなつ 富田 希夏	はすかわ たかひろ 蓮川 貴博	のぎき つばさ 能崎 翼	うえさか まい 上坂 舞
	東太美 たけだ ひろみ 竹田 宗博	たけだ ひろみ 竹田 洋美	かとう たつき 加藤 樹	やまだ ひでお 山田 英雄	やまだ ひでお 山田 英雄	はった めぐみ 八田 恵美
東部エリア	吉 江 みぞぐち としひろ 溝口 利弘	おまた ゆういち 小俣 雄一 にしかわ なおこ 西川 奈緒子	かたぎし たくみ 片岸 巧	たばた しんご 田畠 慎吾	かたぎし たくみ 片岸 巧	とくのう まき 得能 万希
	北山田 よしお たかし 吉尾 貴志	たけだ ゆうき 武田 侑樹	たかた ゆうき 高田 祐貴	ひがしやま しょうた 東山 翔太	たけだ ゆうき 武田 侑樹	みなみ ゆか 南 結佳
	山 田 たかまつ まさき 高松 正樹	のほら じゅんこ 野原 淳子	にしむら けいじ 西村 圭史	みやもり まさし 宮森 征史	せと ひろり 瀬戸 裕憲	さいだ せいこ 齋田 聖子

令和7年度 生産組合長の皆さん お世話になります!

(敬称略)

地区	代表	生産組合名	氏名	地区	代表	生産組合名	氏名	地区	代表	生産組合名	氏名
石黒		川合田	池田 豊	太美山		太美第1	吉尾 孝司	北山田	○	神 成	柴田 勇
		定竜寺	山下 吉生			太美第2	吉尾 貴志			久 戸	荒井 知樹
	◎	法林寺1	寺田 吉幸		◎	吉見第1	松本 淳			在 房	川嶋 信彦
		法林寺2	江川 勝			吉見第2	松本 彰広			安 丸	中澤 勇
	○	中ノ江	石崎 寛之			綱 掛	山崎 邦雄			中 筋	井口喜代志
		八 幡	中川 孝一			立野脇	北村 正和			上 村	溝口 浩
		松 木	高土居克博			道場原	森田 家一		出 村	吉本 秀三	
		和 泉	田中 清志			七 曲	岩滝 義雄	山田		山田新	岩村 晃
		西勝寺	米田 淳一			樋瀬戸	山本 一郎			赤 坂	長澤 篤史
		岩木1	棚田 茂			下 野	前山 裕二			縄 蔵	高田 英輝
		岩木2	小倉 清紀		◎	上 野	森井 光			出 村	谷山 秀久
		坂 本	本田 修悦			経 塚	鶴野 幸男		○	天 池	藤井 裕也
	開 発	米田 正俊		立 野	井沢 恵		吉江野		河合 雅樹		
広瀬		天 神	湯浅 克智	東太美		矢 留	奥野 滋仁		西 島	西村 孝司	
	○	竹 内	宮森 征史			殿	天池 浩		中 筋	井幡 泰規	
		小 山	石本 裕			大 西	館 紀夫		東 島	山田 修也	
	◎	山 本	森田健太郎			土 生	中嶋 真寿	◎	北 島	竹本 智博	
		祖谷1	高倉 寛明		○	立野新	伏木 進		団子林	野畠 峰彦	
		祖谷2	本田 貴裕			立 美	山道 辰雄		大 塚	竹田 陽一	
広瀬館		小坂第一	湯浅 淳		北部市野沢	江田 隆	南蟹谷	○	砂子谷	山下 晴夫	
		小坂第二	湯浅 佑一		南部市野沢	米田 達則			高 窪	山岸 弘和	
		小坂第三	久保 信一	○	高宮1	窪田 道則			人 母	干田 勉	
	◎	小坂第四	常本 明		高宮2	稲村 武彦			土 山	前寺 功進	
	○	館 1	上口 誠		小 林	窪田 和弥			能 美	石川 俊之	
		館 2	上田 聡志		荒木1	竹澤 一秀			小 又	中村 大祐	
		才川七一区	川辺 保		荒木2	西村 克徳			湯 谷	井上 俊一	
		才川七二区	長谷川博和	吉江		下 野		沢田由紀夫	◎	蔵 原	吉田 智春
○	才川七三区	吉田 剛			田中1	中川 賢一	福光	◎	1 班	川合 茂	
	才川七四区	柄崎 達雄			田中2	溝口 将義			2 班	小泉 忠志	
◎	広 谷	中屋 登			一日市	館田 昭一			3 班	川合 正信	
	香城寺	長谷川尚裕			吉江中	古池 進			4 班	定村 憲宏	
	糸谷新	谷内 秀二	◎		角 田	木下 栄俊		○	5 班	定村 孝	
	小二又	早川 善治			遊部1	寿崎 賢			6 班	谷川幸志宗	
	野 地	七山 義正			遊部2	片岸 亮		○	7 班	本居 文夫	
	小院瀬見	水口登洋治			宗 守	水口 浩徳			8 班	大家 勝正	
太美山		嫁兼第1	上坂 孝		北山田			鍛 治	片田 実		9 班
		嫁兼第2	上坂 卓子			徳 成		市吉 正知		10班	片山 彰広
		嫁兼第3	市川 孝弘			利波河	山田 勉				
	○	嫁兼第4	影近 博明			東 殿	畑 純一				
		嫁兼第5	影近 修	◎		高 畠	森 宏昭				

代表欄：◎＝協議会長、○＝副協議会長

田植え前後の管理について

コシヒカリの田植日 5月15日を中心に

良質米の
安定生産を
めざして!

☆ 代かき・均平作業は田植え日に合わせ、丁寧に!!

中耕・代かきから田植えまでの日数が長すぎると、ヒエ等の雑草の生長が進み、除草剤の十分な効果が得られませんが、田面は高低差を直し、稲わらの埋没に努め、肥培管理がし易く、防除効果の高まるほ場に仕上げましょう。

☆ 移植栽培の苗箱施薬は一箱当り【慣行苗は50g】、【高密播種苗は80～100g】を確実・均一に!!

ブーンレパード箱粒剤もしくは稲大將箱粒剤は、播種時（覆土前）から移植当日の間に苗箱に均一に散布して、散布後は軽く散水して薬剤を落ち着かせましょう！（営農とくらし P54参照）

- 【注意事項】
- ①ハウス内での跡作を予定している場合は、ハウス内での散布はしない。
 - ②葉に付着した薬剤は払い落とし、散布後必ず軽く散水する。
 - ③かぶれることがあるので、ビニール手袋等で防護する。



☆ 強風・低温時の田植えは避けましょう!!

強風時の田植えは、作業精度も悪く、苗の根・茎・葉が傷つき、浮き苗も発生し易くなります。寒暖の変化が大きい時期ですので出来るだけ穏やかな気象条件で田植えをしてください。

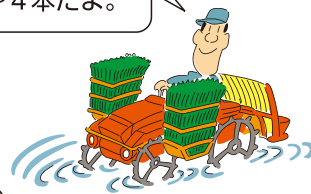
☆ 栽植密度は、品種ごとに変更を!!

「てんたかく81」「コシヒカリ」は70株/坪（初期茎数の取れにくいほ場では80株/坪）、「五百万石」や「とみちから」は穂数を確保するために80株/坪、「てんこもり」は60株/坪で植えましょう。

☆ 田植え後のキメ細かい水管理で生育促進を!!

活着まで（田植後3～5日）はやや深水管理（5cm程度）、密苗の場合は、活着までは浅水とし、浮き苗等を防ぎましょう。活着後は浅水管理（3cm程度）をして、生育促進を図りましょう。

植付深さは、3cmの浅植え！
植付本数は3～4本だよ。



☆ 水稻除草剤は適期に散布を!!

除草剤の効果を高めるためには、ほ場の均平や散布後の水管理が重要です。雑草の発生に気を配り、湛水で適期に適量を散布してください。散布後7日間は落水しない。

	形状	農薬名	散布方法	無人航空機による散布	使用時期
初期剤	粒剤	メテオ1キロ粒剤	田植同時・動力散布	○	移植同時・移植直後～ノビエ1.0葉期（但し、移植後30日まで）
		ピラクロン1キロ粒剤	田植同時・動力散布	○	移植同時・移植直後～ノビエ1.5葉期（但し、移植後30日まで）
	省力	メテオジャンボ	投込み		移植直後～ノビエ1.0葉期（但し、移植後30日まで）
		ピラクロンジャンボ	投込み		移植直後～ノビエ1.5葉期（但し、移植後30日まで）
体系是正剤	粒剤	デオーレ1キロ粒剤	田植同時・動力散布	○	移植同時・移植直後～ノビエ3.0葉期（但し、移植後30日まで）
		プライオリティ1キロ粒剤	田植同時・動力散布	○	移植同時・移植直後～ノビエ3.5葉期（但し、移植後30日まで）
		サラブレットGO1キロ粒剤	田植同時・動力散布	○	移植同時・移植直後～ノビエ2.5葉期（但し、移植後30日まで）
		プライオリティジャンボ	投込み		移植直後～ノビエ3.5葉期（但し、移植後30日まで）
	省力	サラブレットGOジャンボ	投込み		移植直後～ノビエ2.5葉期（但し、移植後30日まで）
		デオーレ顆粒	水口処理		移植後3日～ノビエ3.0葉期（但し、移植後30日まで）
		プライオリティ豆つぶ250	投込み・ひしゃく	○	移植後5日～ノビエ3.5葉期（但し、移植後30日まで）

（営農とくらし P60からP63参照…直播対象除草剤と間違えないようにして下さい）

スマート農業技術紹介 第4回 田植機

第4回では、田植機についてご紹介します。直進アシスト機能・可変施肥機能などの付いた、高性能田植機を活用して、短い時期に集中する田植えの軽労化ができます。

(1) 主な高性能田植機の特徴

- 直進アシスト機能による高精度な直線作業、設定された経路を自動走行して田植え作業を実施
- 可変施肥機能：マップデータに連動して施肥量を増減し、生育ムラの解消・品質安定化
 - ▼マップデータ：『ザルビオ』などのリモートセンシングを活用し、ほ場上空から撮影した画像データを基に地力や生育ムラによる適正施肥量をマップ化したもの
- 苗量アシスト機能などの付いたものや、自動での旋回可能な製品も存在

(2) 高性能田植機のメリット

- 非熟練者であっても、熟練者と同等以上の精度・速度で作業可能
- 集中力が必要な直進作業の疲労を軽減
- 落水しなくても田植えができる
- 可変施肥により地力による生育ムラを改善し、収量・品質の向上
- 田植作業に係る人件費の削減



メーカー	井関	クボタ	ヤンマー	
型式	 PRJ8DZLFS	 NW80S-PF-GS	 YR8DA.VTD	
仕様	直進アシスト・可変施肥機能	直進アシスト・可変施肥機能	直進アシスト・可変施肥機能	
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)	3,310×2,250×2,300	3,380×2,235×2,625	3,485×2,200×2,630
	軸距(mm)	1,200	1,160	1,200
	前輪輪距(mm)	1,200	1,200	1,225
	後輪輪距(mm)	1,220	1,200	1,225
機体重量(kg)	965	955	959	
エンジン	型式	水冷4サイクル3気筒立製ディーゼル	水冷4サイクル3気筒立形ディーゼル	水冷4サイクル3気筒立形ディーゼル
	総排気量(L)	1,123	1,123	903
	燃料タンク容量(L)	28	28	37
施肥機	ホッパ容量(L/kg)	16.8×8/120	120/108	18.75×8/135
	繰出方式	ロール溝回転	溝付ロール式	目皿ロール
	繰出調整範囲(kg/10a)	10~80	10~80	10~90
作業速度(m/s)	0~1.86	0~1.86	0~1.85	
作業能率(計算値)(min/10a)	8~	9~	8~	
機体の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・マップデータ(ザルビオ)連動で、可変施肥田植が可能。 ・センシングマップデータに基づき自動で施肥量を変える事ができる。 ・GNSSによる操舵アシストで、直進&旋回作業はハンドル操作が不要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「株間・施肥量キープ機能」を採用。進む距離を把握し植付爪と施肥ロールの回転数を制御。 ・クボタスマートアグリシステム(KSAS)を利用することで可変施肥が可能。 ・植付けHST採用により高速疎植が可能。密苗にも対応。 	<ul style="list-style-type: none"> ・密苗←→慣行苗が瞬時に切り替え可能。 ・直進アシストで真っ直ぐに田植えができる。 ・ザルビオ連携で、自動で施肥量を調整するスマート施肥機(可変施肥機能)を搭載。 	
可変施肥機能	○(FS仕様)	○(PF仕様)	○(V仕様)	
RTKへのアップグレードの可否(※)	○	○	○	
メーカー希望小売価格(令和7年4月時点)	PRJ8DZLFS 小売価格:5,601,200円(税込)	NW80S-PF-GS 小売価格:5,833,300円(税込)	YR8DA.VTD 小売価格:5,849,800円(税込)	

(※) 別途オプション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

青年部活動発表

2月13日に営農部のアグリフロンティアセンターにて農協青年部の各支部による令和6年度の活動発表が行われました。11支部それぞれ活動内容を模造紙に書き発表を行いました。最優秀賞に石黒支部、優秀賞に福光支部・広瀬館支部が選ばれました。



富山県農業振興賞受賞報告

2月14日に富山県庁大ホールで、優れた経営をたたえる富山県農業振興賞の表彰式が執り行われました。水田農業経営部門では、米部門で農事組合法人石黒営農（代表：松本孝雄）、麦部門で農事組合法人梅野営農（代表：荒木健二）が受賞されました。特に、各部門の中で最も優秀と認められた農事組合法人石黒営農は、農林水産大臣賞を受賞されました。誠にありがとうございました。



とやま食の交流・商談会

2月20日東京の日本橋とやま館にて富山県の食品製造業者と首都圏のバイヤーが情報交換を行いました。

福光産のニンジンペーストやなんと牛赤丸ハンバーグを試食してもらいました。ペースト・ハンバーグともに高く評価されました。また、首都圏の関係者からアドバイスや改善点などの意見もいただきました。



にんじん出荷反省検討会

2月28日営農部のアグリフロンティアセンターにてにんじん出荷反省検討会が行われ出荷組合組合長の加藤新平氏があいさつし、生産者へ高品質栽培の御礼がありました。令和6年産の栽培取組の報告では、取組面積9.9ha、販売金額2,200万円と、ともに過去最大となりました。また令和7年産に向けた対策については排水性の高いほ場選定、排水性の改善について振興センターから説明があり、さらには新品種への取組計画についても話がありました。



令和7年度 定期人事異動表 (令和7年4月1日付)

新 部 署	氏 名	旧 部 署
管理室長 兼 組員課長 兼 庶務係長	吉田 浩征	管理室長(室長心得) 兼 組員課長 兼 庶務係長
金融共済部長 兼 金融本店店長	竹川 英晴	金融共済部長(部長心得) 兼 金融本店店長 兼 共済課長
管理室 総務課長 兼 庶務係長 兼 審査課長 兼 庶務・審査係長	天池 浩	管理室 総務課長 兼 審査課長 兼 庶務・審査係長
金融共済部 共済課長	林 貴宏	福光地区センター長 兼 中部エリア長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課
営農部 営農指導課長 兼 営農指導員 兼 庶務係長 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員 兼 農産物検査課 農産物検査員	湯浅 健	営農部 営農指導課長 兼 営農指導員 兼 庶務係長 兼 農産物検査課 農産物検査員
営農部 農政・スマート農業推進課長 兼 庶務係長 兼 営農指導課 営農指導員 兼 農産物検査課 農産物検査員	吉田 一成	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員 兼 農産物検査課 農産物検査員
生活自燃部 燃料課長 兼 庶務係長	古川 滋清	生活自燃部 燃料課長 兼 JA福光セルフSS所長 兼 庶務係長
生活自燃部 燃料課 JA福光セルフSS所長	山崎 拓朗	広瀬地区センター長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課
広瀬館地区センター長 兼 太美山地区センター長 兼 南部エリア長 兼 事業推進員長	鈴木 豊伸	広瀬館地区センター長 兼 南部エリア長 兼 事業推進員長 兼 管理室 審査課 審査係長
北山田地区センター長 兼 東部エリア長 兼 事業推進員長 兼 生活自燃部 燃料課 LPG設備係	吉尾 貴志	北山田地区センター長 兼 東部エリア長 兼 事業推進員長 兼 管理室 組員課 広報第1係長
石黒地区センター長 兼 福光地区センター長 兼 中部エリア長 兼 事業推進員長	大島 谷仁	西太美地区センター長 兼 石黒地区センター長 兼 事業推進員長
西太美地区センター長 兼 事業推進員長 兼 管理室 組員課 広報第1係長	中村 昌希	太美山地区センター長 兼 事業推進員長 兼 営農部 農産物販売課
広瀬地区センター長 兼 南蟹谷地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長	山本 秀誠	南蟹谷地区センター長 兼 事業推進員長 兼 庶務係長 兼 営農部 農産物販売課
管理室 総務課 課長補佐 兼 人事係長	桃野 秀子	管理室 総務課 課長補佐 兼 庶務係長
金融共済部 共済課 課長補佐	早川 文	金融共済部 貯金を替課 課長補佐 兼 庶務係長
営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員・主穀作推進係長 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員	鍛冶本 亮	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員・主穀作推進係長
営農部 農政・スマート農業推進課 課長補佐 兼 営農指導課 営農指導員	西村 圭史	営農部 営農指導課 課長補佐 兼 営農指導員
営農部 農業機械課 課長補佐 兼 庶務係長	宮森 征史	営農部 農業機械課 農機整備係長
金融共済部 貯金を替課 課長補佐 兼 庶務係長	得能 万希	金融共済部 融資課 庶務係長
金融共済部 融資課 庶務係長	奥野 雅美	営農部 農業機械課 庶務係長
営農部 営農指導課 営農指導員・園芸振興係長 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員	高田 祐貴	営農部 営農指導課 営農指導員・園芸振興係長
営農部 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進係長 兼 営農指導課 営農指導員	加藤 樹	営農部 営農指導課 営農指導員・農政係長
生活自燃部 自動車課 自動車推進係長	吉田 貴洸	生活自燃部 燃料課 燃料係長
営農部 営農指導課 営農指導員 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員	中村 晃大	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課 営農指導員 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員	富田 希夏	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課 営農指導員 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員	久保 太一	営農部 営農指導課
営農部 営農指導課 営農指導員 兼 農政・スマート農業推進課 農政・スマート農業推進員	片岸 巧	営農部 営農指導課 営農指導員
営農部 営農指導課	片山 絢生	金融共済部 渉外課 複合渉外係
営農部 資材物流課	高嶋 夏輝	金融共済部 共済課
営農部 資材物流課 兼 農産物検査課 農産物検査員	南 結佳	営農部 営農指導課 兼 農産物検査課 農産物検査員
営農部 農業機械課	新井 知沙	金融共済部 渉外課 複合渉外係

おはよう元気！ 朝食ルーティン



朝食で一日の リズムをつくろう

実

は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。



1杯の水で体を 目覚めさせよう

寝

ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

朝食を取って 脳にエネルギーを

朝

食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができます。

毎日朝食を食べていますか？ 一日の中で一番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！



岡村麻純 おかむらますみ

タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学
講座卒業。大学では食育を
テーマに研究。男女3児の母。

忙しい朝は3色の

栄養を意識しよう

何

かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



果物を取り入れよう

調

理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になってくれます。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。



不足しがちな

鉄分摂取も忘れずに

納

豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



発酵食品を

取り入れよう

ヨ

ーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



家族で一緒に食べよう!

親

子と一緒に食事することは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分はほとんど食べないという親も多いですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。

QR伝票作成ツール

JAバンクのホームページから伝票を簡単に事前作成

伝票の
手書きが不要!



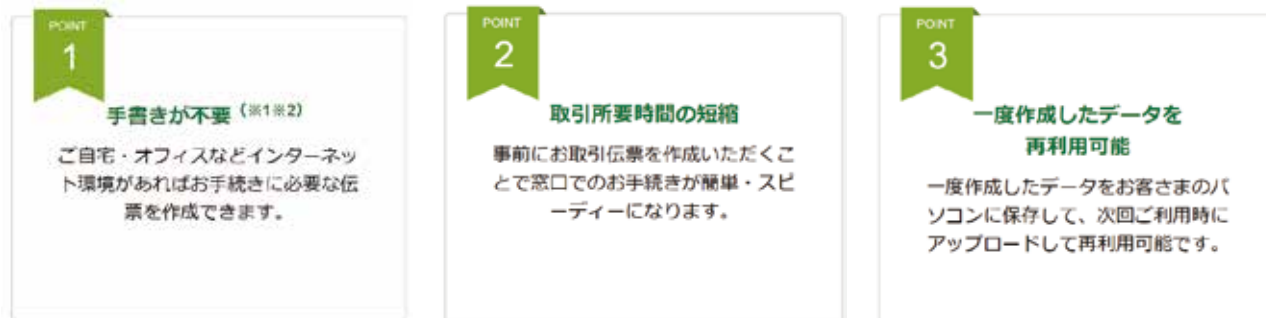
窓口でのお手続きが
スピーディーに!

QR伝票作成ツールとは

本サービスは窓口でのお手続きに必要な伝票をご作成いただけるサービスです。伝票作成のデータ入力にご利用いただけるものであり、お手続きが完了するものではありません。

■対象のお取引

お預入れ（入金申込書）、お引出し（払戻請求書）、お振替（払戻請求書）、お振込（振込依頼書）、給与振込（振込依頼書）



※1：各伝票のお取引日・ご依頼日についてはご記入をお願いします。

また、入金申込書、払戻請求書については、個人事業主（屋号付きを含む）および個人名義のお口座の場合、おなまえ欄にご署名をお願いします。

※2：払戻請求書へのお届印押印は必要です。

ご利用の流れ



伝票イメージ



手書き
負荷が軽減

一度に複数件数の
処理が可能

自宅等で
印刷可能

お問合せ先 お問合せ先・ご相談は

JA 福光 金融本店

TEL : 0763-52-1331



詳しくは QR 伝票作成ツールの商品説明ページへ

<https://www.jabank.org/qr-tool/>



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

JA福光 お仕事(職場) 紹介

せいかつじねんぶ ねんりょうか
生活自燃部 燃料課
 職員数：11名



しごとの内容

燃料課では、お客様のカーライフや日々の生活に欠かせないエネルギー関係の販売を行っています。業務内容といたしましては、各種燃料・オイル・カー用品販売、お車の整備、LPガスの保全など、様々なものがあります。特に、皆様がお使いのお車や農機具、暖房・調理器具は燃料がないと使用できないものがたくさんありますので、燃料販売は停滞させることのできない燃料課の基幹といえる業務です。また、セルフガソリンスタンドの洗車機は水洗い洗車からコーティングメニューまで色々なコースがありますので、お立ち寄りの際は是非使ってみてください。季節ごとのキャンペーンも実施しており、日々の業務とあわせて職員全員で協力し取り組んでいます。

ご家庭や営農で利用される燃料、お車の整備についてお困り事がございましたらお気軽にご相談ください。



はたらく職員の一とこと

燃料は私たちの暮らしに欠かせないものですが、間違った扱いをすると危険性が非常に高まります。皆様が無事にご利用いただけるよう安全に注意しながら業務に取り組み、より便利で愛される事業所になるよう頑張ります。

ご利用お待ちしております!!

セルフSS 52-4170

福光俳句会 二月投句

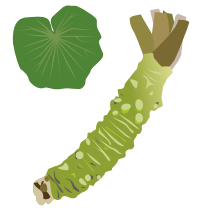
陽光に散居を包む雪解露	駒形 隼男
拙き絵に二三行添へ寒見舞	梅島くにを
雪国に生き雪掻きに老一日	大浦 昌美
凍て緩む大地幽かに息を吐く	尾崎 悦子
雪卸する夫腰に命綱	利川 輝
新海苔が山積みされたつい買ったわ	直井 真
一望す春の散居の深雪晴	中山 朝
寒晴れや広々椿晒す里	名村 五月
受験子も狩り出し総出雪を掻く	安田 富子
仮設にて春を迎ふと友便り	山下 喜就
朝目覚め今日も生命あつたかと感謝の心いつまで続くか	宮崎 平作
そこに居る雪深き日のバスデイ語りかけるがここにはいない	齊藤よしえ
素晴らしい魚離れを止めるため骨まで食べれる魚の研究	宮岸 昇
山家にて籠りて居れば暖かしく静かに積もる雪忘れたり	桃野 瑞恵
思ひ出をたどるも楽しこの窓べすつかり雪に閉ざされをりぬ	山田美知子
大寒の気温十度に雪はなしこの年害虫のさばるといふ	西井可祝子
デイケアの入浴は楽しみなみなど張られし湯舟にひたるひととき	直海 桂子
ひよ鳥ら柿の木めがけて飛び来しに先客ありてきつと向き変へ	井口とし子
冬晴れに山の湯に入り見下ろせば山も散居も目に眩しかり	山田 鈴子

医王短歌会 三月詠草

太美山青年部です。
令和6年度納涼祭、資材散布を行いました。
青年部員と地域の活性化を目指して楽しく活動しています。

研修旅行

研修旅行で長野県の大王わさび農園、松本城、戸隠神社等に行ってきました。



資材散布

資材（シリカロマン）散布を行いました。今年は約18ヘクタールの面積を散布し、天気が良くスムーズに作業が出来ました。



夜店

夜店を開催しました。今年も盛況で楽しい一日でした。



太美山青年部では、地域行事への積極的な参加や新しい農業への挑戦などを通して、盟友が楽しめて、地域の活性化に貢献できるような支部活動を行っています。当支部では、随時盟友の方を募集しております。気兼ねなくご参加ください。



南蟹谷支部では4つの集落と5名の個人会員で活動しています。
令和6年度の活動の一部をご紹介します。



4つの集落での「集楽活動」の成果です。個性あふれる作品が集まりました。



南蟹谷の古民家カフェ「かなんところ」よりケータリングでランチ。タンドリーチキンとカレーのワンプレート&たっぷりスイーツで、笑顔いっぱいの総会になりました。



リトミック教室では、歌ったりお手玉をしたりしながら音楽と親しみました。心と笑顔が弾けるほど楽しいひとときでした。



リフレッシュ講座受講者募集

① いきいきクラブ

仲間と一緒に楽しんだりチャレンジしたりいきいきとした時間を過ごしましょう（全10回開催）

- ◆日帰り温泉
- ◆寄せ植え
- ◆フラワーアレンジメント
- ◆映画鑑賞
- ◆料理
- ◆ウォーキング
- ◆ハンドメイド、手芸 など



開催日 第3木曜日（祝日の場合は変更になります）
 開催時間 13:30～15:00
※都合により日時は変更になることがあります
 開催場所 主に福光中央会館 4階
 年会費 3,000円（部員外4,000円）
※別途、参加費・材料費が必要な場合があります

② 読み聞かせサークル

絵本の読み合いをしたり、読み聞かせボランティアの活動をしています。
 笑いあり、涙あり、元気をもらったり…
 絵本は沢山の事を伝えてくれます。

表紙を開くワクワクを
 一緒に楽しみませんか？

開催日 毎月第4木曜日
 開催時間 19:00～20:30
 開催場所 主に福光中央会館 4階
 年会費 2,000円（部員外3,000円）



③ 菜園グループ

自分たちで刺激しあい、
 売れる野菜を作っています。
 学校給食で子供たちにも
 喜んでもらっています♪

- ◆おいしい野菜作り
- ◆地元の原料で味噌作り

開催日 5月～ 毎月17日前後
 開催時間 13:30～14:30
 開催場所 主に福光中央会館 4階
 年会費 1,000円（部員外2,000円）
※別途、参加費・材料費が必要な場合があります



④ よい食同好会

作ることを食べることを
 仲間と一緒に学び楽しみましょう(^^)／

- 春夏 『プランターで家庭菜園』
- 冬 『地元の食材でかぶら寿司作り』
- 冬 『安心・安全・おいしい 手作り味噌作り』

開催日 年3回
 開催ごとに詳細（場所、時間など）案内します
 開催時間 13:30～14:30
 年会費 2,000円（部員外3,000円）
※別途、参加費・材料費が必要な場合があります



お申し込み手続きについて

- 講座についてのお申し込み、お問合せは生活課までお願いします。
- 各講座の最小定員は10名とします。定員に満たない場合は中止となる場合があります。
- 開催案内は郵送でします。
- QRコードからの申し込みも可能です。右記のQRコードを読み取り、メール作成画面より必要事項を入力後、送信して下さい。内容の確認ができましたら、こちらからご案内します。

お申し込み、お問い合わせは… 生活課 TEL 52-2841

申込締切日
 4月28日(月)



令和7年

実施期間 3月1日～5月31日

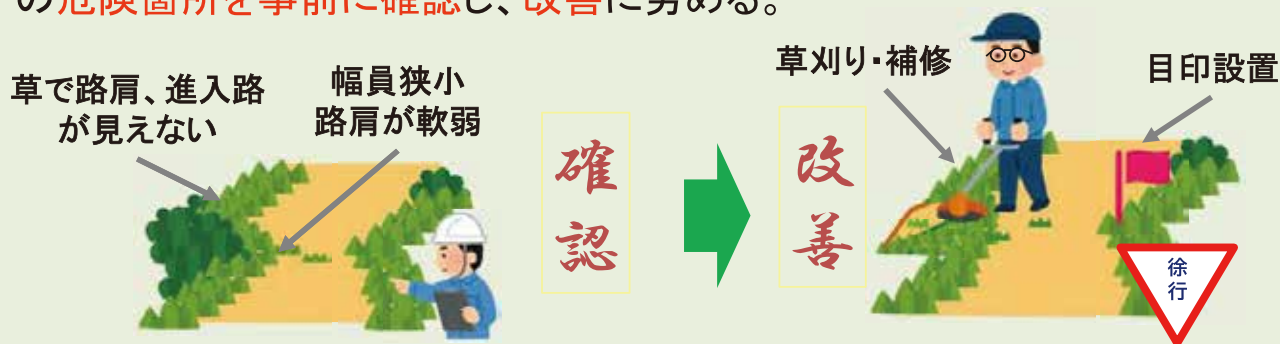
春の農作業安全運動



あなたも農作業中に「ヒヤリ」とした経験はないですか？
農作業事故ゼロを目指して事故防止対策を徹底しましょう。

農作業事故防止対策

- ① 農業機械の転倒・転落や、用水路の転落を防ぐために、農場や農道などの危険箇所を事前に確認し、改善に努める。



- ② 余裕をもった作業計画を立て、複数人での作業を心がける。
- ③ 各作業に応じた服装、保護具(ヘルメット等)を着用する。
- ④ トラクターの乗車時にはシートベルトを使用する。
- ⑤ 機械等の使用前には点検整備を徹底する。
- ⑥ 作業前に機械の正しい使用方法や農場の危険箇所などを作業者全員に周知する。





ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

春めいてきたらお米に使う水の温度に注意を

炊き上がったご飯に粒張りがなかったり、べた付きを感じたりしたときに、使う水の温度を変えたら改善されたことがあります。

お米の粘りやつやを引き出してふっくらと炊き上げるためには、お米を洗った後炊いたりするとき「冷水」を使うのがお勧めです。でも、水道からいつも冷水が出るとは限りません。

地域にもよりますが、一般的に冬場の水道水は10度以下の冷水です。ところが、夏の水道水は20度以上の「ぬるい水」になります。春になって気温が上がると水温も上がります。手の感覚では意外と分かりにくいので、水道水の温度を小まめに測ってみましょう。

近年は栽培中に猛暑の影響を受けて、白く濁ったお米も見受けられます。このようなお米はぬるい水で洗ったり炊いたりしてしまうと、ご飯粒の表面がべた付くなど食感がより悪くなりがちです。

良質のお米であっても、ぬるい水で吸水させようとすると、短時間の吸水スピードは速いものの、お米の隅々まで水が行き渡りません。

一方で、冷水は短時間の吸水ス

ピードは遅いですが、低温で時間をかけてじっくりと吸水させると、お米の隅々まで水が行き渡ることが分かっています（冷蔵庫の中で最低でも6時間以上吸水させることがお勧めです）。

お米が吸った水は熱を伝える役割を果たすため、炊飯時の熱もお米の隅々まで行き渡り、お米を芯からふっくらと炊き上げることができるのです。

春から初夏にかけて水道水の温度が10度台後半に上がってきたら、ペットボトルなどの容器に水を入れて冷蔵庫で冷やしておくことをお勧めします。冷蔵庫のスペースには限りがあると思いますので、「お米を洗うときに最初に触れる水」と「最後に吸水・炊飯させる水」だけは、冷やした水を使うとベターです。ミナラルウォーターを使う場合も冷蔵庫での保管をお勧めします。



冷水を使うとご飯がよりおいしく炊き上がります

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

20歳未満飲酒防止強調月間

熊さん…ご隠居。この間の春祭りで、知り合いが高校生にお酒を勧めていたのを見ちまったんでやんす。急いでたんでその場では注意できなかったでやんすか…。

御隠居…熊さん、それは見逃しちゃいかんぞ。お酒ってのは、20歳から楽しむものじゃ。20歳になってない若者が飲むと身体的・精神的に大きなリスクがあるんじゃない。

熊さん…大きなリスクって…そんな大げさな。ちよつと飲むぐらいならいいかと思っただでやんすよ。

御隠居…そうでもないぞ。お酒の影響は、成長中の身体にはかなり厄介なんじゃ。例えば、アルコールが脳に入ると、判断力や記憶力が鈍るだけじゃなく、発達そのものを邪魔しちゃうこともあるんじゃない。脳の成長は20歳近くまで続くから、飲むタイミングを間違えると大変なことになるんじゃない。

熊さん…そりや怖いでやんすね。ほかにどんな影響があるんでやんすか？

御隠居…肝臓をはじめとする臓器に障害が起こりやすくなるんじゃない。肝臓は体の中の掃除屋みたいなものじゃが、若いうちに無理させると、その働きがガタガタになつてしまふ。そのほか、性ホルモンの分泌が狂うという話もあるし、酒が癖になると将来アルコール依存症になつちまうリスクもあるぞ。

熊さん…そんなリスクがあるんでやんすね。そう聞くと、20歳未満の若者に飲ませないようにするのがあつたら大人の役目でやんすね。

御隠居…まさにその通りじゃ。「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」では、売る側にも責任があるんじゃないよ。20歳未満だと知つていて酒を売つたり飲ませたりするのは禁止されているんじゃない。

それに、年齢を確認する義務もあるぞ。**熊さん**…なるほど。でもご隠居、こういう話は20歳未満の若者に直接教えるのが一番でやんすよな？

御隠居…そうじゃな。でも、熊さん、ただ説教するんじゃないでなんじゃ。こういうことは、学校での教育のほか、家庭や地域の皆で「なぜ、20歳未満の者がお酒を飲んではいけないのか。」を理解するようしっかりと説明して、飲酒をさせないよう注意しなければならんじゃないやうな。国税庁や酒類業者も協力して、日頃から様々な飲酒防止の取組を行っているんじゃない。

熊さん…コンビニでお酒を買う時に確認画面があるあれでやんすか。

御隠居…おお、そうじゃ。そういうた取組のほかにも、特に4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」として、全国的に広報・啓発活動を行い、「20歳未満の者の飲酒防止対策」を集中的に実施するそうじゃ。

熊さん…わかりやした。これからも若者の飲酒は見逃さないようにして、御隠居！あつたら、おいしい富山の地酒で乾杯しやせんか？

御隠居…そうじゃのう。桜でも見ながら「富山の地酒」で乾杯じゃ！

(砺波税務署)



脳トレ!

手足の体操

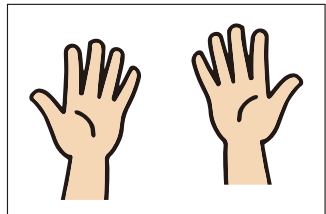
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

指先体操で物忘れ防止

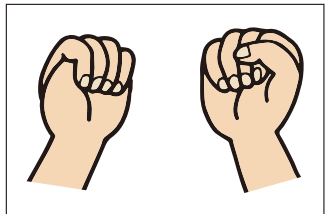
昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか？ 指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。

体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行うと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなり

親指グーパー体操

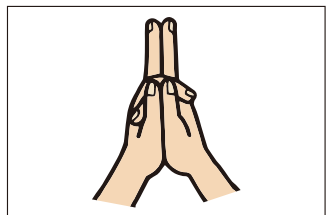


(1)両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきましょう。

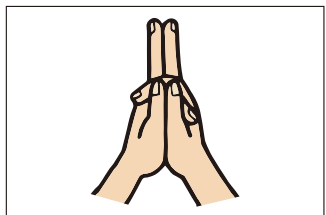


(2)両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

指のすれ違い体操



(1)手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。



(2)左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中指……と指を変え、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

応用
昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨晚のおかずは?」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は?」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は?」など。

ます。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。



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 芙蓉蟹(ふようはい)

ポイント

卵は春が旬です。ふわり仕上げするには強火で一気に炒めるのがポイントです。

材料 4人分	
かに缶	200g
ゆでたけのこ	60g
干しいたけ	(水で戻しておく) 4枚
ネギ	60g
塩	適宜
酒	小さじ1
油	大さじ5
卵	8個



作り方

- かに缶はほぐす。ゆでたけのこ、干しいたけは2cm長さの千切り、ネギは小口切りにする。
- フライパンを熱して油大さじ1を加え、①をさっと炒めて塩少々と酒で味付けし、皿に4等分にする。
- ボウルに卵を2個ずつ割りほぐして塩少々を加え、冷めた②の1人分を混ぜる。
- あんを作る。Aを鍋に混ぜ合わせ、火にかけてとろみをつける。
- フライパンに油大さじ1を強火で熱し、③を1人分ずつ入れて軽くかき混ぜ、中が半熟の状態成形を整える。裏も返して焼く。
- ⑤を皿に盛り付け、④のあんをかけ、小ネギを散らす。

フィンランドのサーモンスープ ロヒケイト

作り方

- サーモンは1.5cm厚さくらいに切り、塩を振る。
- タマネギはみじん切りにして、ジャガイモは皮をむき4つ割りにする。ニンジン1は1cm厚さの半月に切る。
- 鍋にスープと②、ローリエ、オールスパイスを入れて火にかける。フツフツしたら弱火にしてふたをし、15分くらい煮る。
- 生クリームと①のサーモンを加えて沸騰しないように弱火で煮る。煮過ぎないようにして火を止め、バターを入れてふたをしたまま数分置く。塩・こしょうで味を調えたら器に盛り、粗く刻んだディルをたっぷり散らしてバゲットを添える。



材料 4人分

サーモン(刺し身のさく)	400g
塩	少々
タマネギ	1個
ジャガイモ	300g
ニンジン	100g
スープ(フィッシュコンソメ)	500ml
ローリエ	1枚
オールスパイス	5粒
生クリーム	200ml
塩・こしょう	各適宜
バター	大さじ1
ディル(生)	適宜
バゲット	適宜

丸い製氷皿を使ってかわいらしい形に 中華ゼリー



材料 4人分	
水	400ml
グラニュー糖	80g
ハイビスカス(ハーブティー)	1個
レモン汁	20ml
フルーツ(パパイア、ラズベリー、キウイ、ブルーベリー)	適宜

作り方

- シロップの材料を鍋で加熱しながら混ぜ合わせ冷やしておく。粗熱が取れたら盛り付け用の器に入れ、レモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- 製氷皿を水(分量外)でぬらし、小さくカットしたフルーツを入れる。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、10分置いて粉寒天を膨潤させ、火にかけて煮溶かす。寒天が完全に溶けたらグラニュー糖を入れて煮溶かし、火を止める。
- ③に桂花陳酒を加えてかき混ぜ、②に流し入れる。上から製氷皿のふたをかぶせて周りに氷水を入れたバットに置き、冷蔵庫で冷やす。
- ④が固まったら型から出し、①のシロップの中に浮かべる。

第12回定例理事会(2月26日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 第4回監事監査の結果について
 - 第2号議案 第60年度借入金の最高限度額決定について
「15億円 ただし、貸付金の目的をもってする借入金は、限度を超えて借入れすることができる。」(案)
 - 第3号議案 第60年度における同一人に対する信用の供与等の最高限度額決定について
 - 第4号議案 令和7年度余裕金運用方針の制定について
 - 第5号議案 令和7年度共済事業普及要綱設定について
 - 第6号議案 信用事業方法書の変更届出について
 - 第7号議案 顧客本位の業務運営に関する取組方針の策定について
 - 第8号議案 理事会稟議貸出について
 - 第9号議案 スマート農業普及促進事業(仮)について
 - 第10号議案 介護事業における運営規程の一部変更について
 - 第11号議案 経済事業にかかる役員との契約について
 - 第12号議案 令和8年度採用職員募集について
 - 第13号議案 固定資産の更新について
- 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. 1月末取扱高・事業の実施状況について
4. 第7回ALM委員会報告について
5. 第4回内部監査(第2回フォロー内部監査)の結果について
6. 車輛の修理に関する料金変更について
7. 令和6年度大豆実績について
8. その他
 - ・令和7年度新規採用職員内定者について

消防署からのお知らせ

山火事に注意しましょう！

冬から春にかけて、山では枯葉や枯草が多くなり、空気の乾燥や季節風などの気象条件等から、**山火事発生**の危険性が高い時期となります。山火事のほとんどは、人間の不注意によって起きて、いったん発生すると、一瞬にして**貴重な森林を焼失**するとともに、その**回復には長い年月と多くの労力を要**することとなります。また、森林を焼失することによって、豪雨時における**土砂崩れ**のリスクが高まり、住宅の倒壊や多数の死傷者を出すといった大規模災害の発生も予想されます。

南砺市の貴重な財産である美しい山々を火災から守るために、林野での火気の取扱いには十分な注意をお願いします。

火の取扱いについて

- ・廃棄物の処理を行うための野焼きは原則禁止となっています。
- ・たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨て等をしないこと。

山火事予防運動(福光地域重点期間)

期間 令和七年四月二十四日(木)～

四月三十日(水)

令和七年 全国山火事予防運動統一標語

「ふるやこの

山を守るう

火の手から」



厚生連だより

高血圧の予防には塩分摂取を一日6g未満、ナトリウム比2未満に

厚生連高岡病院
健康管理センター所長 亀谷 富夫



収縮期血圧140mmHg以上かつ、または拡張期血圧90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。しかし、120/80mmHgを超えるほど脳心血管病、慢性腎臓病などの死亡リスクが高くなる事が知られています。また、我が国での脳心血管疾患死亡の50%が120/80mmHgを超える血圧高値によるとされています。この様に血圧を管理することは非常に大事ですが、我が国の高血圧患者数は4,300万人でその多くが管理不良であると推定されています。

ナトリウム(食塩)の過剰摂取が血圧上昇と関連があることは、多くの研究によって明らかにされています。食塩摂取量を1g/日減らすと収縮期血圧で約1mmHg強の降圧が期待でき、また、25~30%の減塩により長期の循環器疾患リスクが30%低下したことが報告されています。2025年度日本人の食事摂取基準では実現可能性を判断して、目標食塩摂取量を男性7.5g/日、女性6.5g/日としています。しかし世界保健機関(WHO)は、世界の人の減塩目標を5gにしました。また日本高血圧学会も、脳心血管疾患予防の観点より**食塩摂取量6g/日未満**を強く推奨しています。

一方、野菜や果物に多く含まれるカリウムは容量依存的に血圧

を下げる効果が確認されており、WHOでは3.5g/日以上摂取を推奨しています。2025年度日本人の食事摂取基準では**カリウム男性3.0g/日以上、女性2.6g/日以上**の摂取を目分量としています。しかし、慢性腎臓病のある方は、カリウムが制限されますので主治医と相談が必要です。また近年、尿ナトリウム/カリウム比がナトリウム、カリウム単独より高血圧と関連している事も報告され、**尿ナトリウム/カリウム比は至適目標として2未満、実現可能目標として4未満**が推奨されています。

厚生連高岡・滑川健康管理センターでは、健診時に検尿で一日塩分、カリウム摂取量、尿ナトリウム/カリウム比をオプションで検査(令和7年4月開始予定・当日申込可能)ができますので是非ご利用ください。

※厚生連高岡健康管理センターのホームページの「[お知らせ](#)」および厚生連滑川健康管理センターのホームページの「[新着情報](#)」に上記の掲載文と尿ナトリウム/カリウム比分布表を掲載しています。



高岡



滑川

お便り紹介

テーマ
新生活
フリーテーマ

■今まで、進学や結婚など節目で新生活を経験してきました。その時々で一生けん命過ごしてきたことが思い出です。

さっちゃん 東太美 女性

■思いついて新生活をはじめました。数学Aの教科書を1ページずつ理解します。問題が解けない時は悩みもします。次の日解けた時は成長した気持ちになります。人生はいつも学習です。

A・F 石黒 男性

■年度が変わるこの時期、新入社員が入ってきます。新たな気持ちになれる一方、自分が年を取ったようで話についていけないのか不安になります。

あふがん 愛知県 男性

□洋服など本気の断捨離を始めました。「痩せたら着る」日はない!

K・K 石黒 女性

□雪が沢山降らないようにと願っていたのに思い届かず除雪の毎日。春よ早くこい。

K.S 広瀬館 男性

□一人暮らしの高齢者なので、今期の雪の多さには難儀した。自宅が通学路に面しているため、毎日除雪車が何回も

往復する。その度に除雪した雪塊が入り口を塞ぎ、除去して通行を確保するのが午前午後の日課になりました。春が待ち遠しいです。

やまくん 山田 男性

□今年は久々に大雪となり車庫に寝ていた除雪機が目をさました。出番がきたと元気に除雪に精を出しております。安全確認ヨシ!!

松ちゃん 石黒 男性

□脳トレコーナー、いつも楽しみに見えています。為になる情報嬉しいです。参考にして運動しています。

みーちゃん 吉江 女性

クロスワードパズルに挑戦!

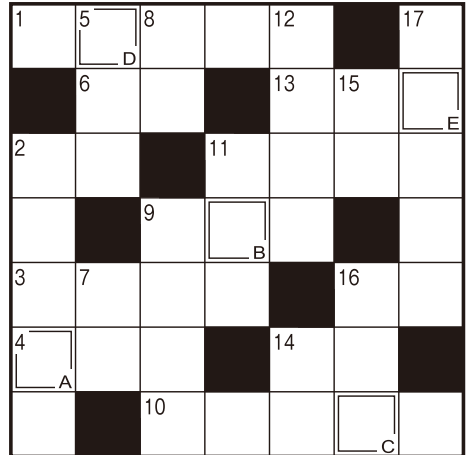
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- タイヤについてシュコシュコ
- 柔道場に敷かれているもの
- 新しいクラスで——紹介をした
- は友を呼ぶ
- 茶道では表千家、裏千家など
- 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- パソコンの入力装置のひとつ
- 4月のこと。——。フル

ヨコのカギ

- 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 手品、マジックともいいます
- 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 祝い事につきものの魚
- 麻雀であがる前にかけることも
- これが終わると新学期。入学式もあります
- インクを付けて押します
- テニスの試合で——の応酬が続いた
- 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- よく×(バツ)と対比されます



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6月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

4月30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4月号】
 ○○○○
 ②テーマ
「田んぼ」
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

K・Kさん (石黒)
 さっちゃんさん (東太美)
 やまくんさん (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。

2月号の解答



「リウウヒヨウ」

編集後記

4月に入り、街ではピカピカの新入生やフレッシュな社会人を見かけるようになりました。新しい生活をスタートされた方がいらっしやるのではないのでしょうか。希望に満ちた春、私たちもなんだかワクワクしますね! 一方で、農家の皆さまにとっては、これから繁忙期を迎える大切な時期です。田植えの準備や作業に追われる毎日となるかと思えます。そんな時こそ、一息ついて、安全確認を徹底していただきたいのです。無理のない作業計画を立て、こまめな休憩を挟みながら、ご自身のペースで作業を進めてください。(M.T)

4月～5月の主な行事予定

4月1日 定期人事異動辞令交付式	5月1日 第1回ALM委員会
4日 第2回部長会議	2日 令和8年度採用職員試験
7～9日 みのり監査法人監査	8日 第3回部長会議
7日 令和8年度採用職員試験	12日 総代連絡協議会
15日 第2回経営検討会議	13日 第1回債権管理委員会
16～18日 第1回監事監査	14日 第3回経営検討会議
20日 休日ローン相談会	16日 第3回監事会
21日 FA親睦会総会	第3回定例理事会
23日 JA信用・共済事業 合同推進大会	19～22日 総代会事前説明会
30日 第2回監事会 第2回定例理事会	24日 第60回通常総代会

私たちの姿 2月末

組合員(法人・団体含)	正3,699人 准1,677人
みなさんからの貯金高	670億 695万円
みなさんへの貸出金	47億4,145万円
長期共済新契約高	54億9,139万円
長期共済保有高	1,225億8,606万円
販売品販売高	26億3,105万円
購入品取扱高	26億2,638万円
みなさんからの出資金	9億6,943万円
固定資産	76億2,424万円
減価償却費(-)	56億7,826万円

定 年 退 職



管理室
北村 美由起
在籍年数 39年10か月



長い間、ありがとう
ございました。

よろしくお願
いたします。

令 和 7 年 度 新 規 採 用 職 員



おきた あいか
沖田 藍花
— 出身地区 — 砺波市鷹栖
— 実習部署 — 金融共済部共済課



なんぼ しゅんすけ
南保 駿介
— 出身地区 — 南砺市竹内
— 実習部署 — 金融共済部貯金為替課



ねやに けいすけ
閨谷 圭介
— 出身地区 — 南砺市福光
— 実習部署 — 営農部農産物販売課



かわい まさとし
川合 勝敏
— 出身地区 — 南砺市荒木
— 実習部署 — 営農部資材物流課

休日ローン相談会

※毎月第3日曜日開催!

日時：5月18日(日)
時間：午前9時～正午
場所：金融本店
次回開催は 6月15日(日)

お気軽に
ご相談
下さい!!

お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎52-1331

