

こうほう JAなんと



新年あけまして
おめでとうございませう



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

五箇山和紙漉き体験館(南砺市相倉地内) 干支「寅」の置物



2~3	新年のごあいさつ 今月の表紙	12	みんなの広場
4~5	特集「JAネットバンクはこんなに便利」	13	JAなんと文芸・クロスワードパズル
6	営農情報	14	砺波税務署よりお知らせ
7~9	なんとニュース	15	直売所通信
10	福祉課	16	エコープマーク品・家の光
11	厚生連通信・他	17~19	JAインフォメーション

謹んで新年のご祝辞を申し上げます



なんと農業協同組合
代表理事組合長

上田 憲仁

新年明けましておめでとうございます。
組合員の皆様におかれましては、すがすがしい新年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。昨年中は、農協の各事業につきまして、格別のご協力とご利用を賜りましたこと、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るった年でした。この様な状況下、ぎりぎりの判断でしたが、厳戒態勢のもと無観客での東京オリンピック、パラリンピックが開催されました。その後、第5波では感染力の強いデルタ株を中心に猛威をふるいましたが、ワクチン接種率の向上とともに感染者数が激減した結果、経済活動の再開や、政府の経済対策の効果で、景気は徐々に持ち直してきております。

ところで、日本の食料自給率がカロリーベースで37%と最低を更新しました。安全保障の分野としての食料は、命を守るために確保されることが不可欠なものです。ところが、たたみかける貿易自由化はとどまるところを知りません。日本において収穫後

農業は散布できませんが、輸入品には必要なため、食品添加物として残留基準値も大幅に緩和され使用されている殺菌剤があります。なし崩し的に要求に應えていくだけの外交では、農業、そして国民がもたないのではないのでしょうか？

さて、令和4年度は、第8次中期3ヶ年経営計画の初年度となります。金融緩和政策が継続する中、信用事業は本年度においても厳しい年度となります。この状況のもと、4月には、西部支店と東部支店が統合して新たに城端支店としてスタートいたします。これからも地域に根ざした農協としてこれまでの方向性を継続し、持続可能な農業・地域共生の未来づくり「不断の自己改革による更なる進化」を経営方針として、基本理念に沿ったそれぞれの目標に取り組んでまいります。

本年も、組合員皆様方の負託と地域の期待にお応えするため、役員一同、一生懸命努力いたしますので、一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

代表理事組合長 上田 憲仁

常務理事 北村 英男

常務理事 永井 克一

代表・常勤監事 辻 精二

理事 岩井 清美

同 山土 修一

同 中川 慎一

同 中澤 英輔

同 竹中 秀夫

同 窪田 重好

同 山本 敏

同 松林 富子

同 柳田 由紀

同 平田 敏一

監事 松平 健一

同 中山 誠信

同 中島 修一

職員一同



JAなんと青壮年部部长

山田 悠介

新年あけましておめでとうございます。

日頃より、JAなんと青壮年部活動にご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。

一昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、本年度もさまざまな社会活動が自粛され、経済に多大な影響が出ました。緊急事態宣言は解除されていますが、マスクの着用、三密を避けた新しい生活様式は一向に変わっていません。今年こそは少しでもコロナ前の生活に戻ることを切に願います。

さて、昨年も本部の活動が出来ませんでしたが、各支部ではコロナウイルス感染対策に配慮しながら、子供たちと恒例の農業体験を行いました。

井口地区では、サツマイモとトウモロコ

シの苗植えから収穫までを体験してもらいました。参加された子供たちが、歩きにくい畑を泥だらけになりながら、一生懸命に穴を掘り、次々とイモを掘り起こしていく元気な姿は、とても遅く思えました。農業体験を毎年継続して行い、少しでも農業に対する興味を持ち、楽しさや大変さを学んでいって欲しいと思います。

今後は青壮年部全体で、このような行事が行えたら、部員同士の交流が図れ、地域の活性化にも繋がるのではないかと思います。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

今月の表紙

世界文化遺産・相倉合掌造り集落 「五箇山和紙漉き体験館」

(農)五箇山和紙 前崎真也代表理事

来年の干支「寅」の置物づくり。和紙製品を作る際に出るくずを再利用し、形を成型したものに和紙を貼り付け、一つ一つ丁寧に絵付けします。完成まですべて手作業で、手間暇かかった製品はどこか温かみがあります。今年も年内までに7500個を仕上げ、全国のお店や神社、個人宅へ届けられます。

前崎代表理事は「来年は皆さんが幸せな一年になりますように」と願いを込めて作られています。

(農)五箇山和紙では、和紙の原料となる楮の栽培を春から手掛け、11月に刈り取り、蒸して皮をはぎ、皮をはいだ楮はこの後、白くするために雪さらしが行われます。



機能・サービス



残高照会・入出金明細照会

事前にお申し込みいただいたご利用口座のご照会時点の残高照会や、入出金明細（最大3ヶ月）がご照会いただけます。



振込・振替

お取引JAや県内・県外のお他JAをはじめ、銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行などの他金融機関にお振込できますが、海外の銀行等にはお振込できません。



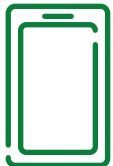
定期貯金

「個人」のお客さまで、通帳式定期貯金の口座開設（総合口座のみ）、預入、中途解約、明細照会、満期解約予約（総合口座のみ）、満期時取扱条件変更（満期解約予約取消、元金継続・元利金継続の変更）がご利用いただけます。



JAバンクかんたん通帳

かんたん通帳は、JAネットバンクをご利用の個人のお客さまがいつでもどこでも簡単に口座を管理することができるアプリケーションです。



マネーフォワードforJAバンク

「マネーフォワードME」をJAバンクのお客さま向けにカスタマイズした無料のサービスです。口座の入出金明細と残高確認に加え、国内の2,650以上の金融関連サービスの入出金・残高、クレジットカードや電子マネーの利用明細などを一括管理できます。



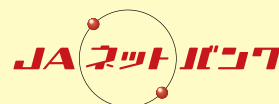
セキュリティ対策

お客様の大切な情報や貯金を守る為、最新のセキュリティ対策をしています。

- ・不正送金対策ソフト「PhishWallプレミアム」
- ・高度な暗号化技術（SSL128bit）の採用
- ・ワンタイムパスワードサービス
- ・ソフトウェアトークン取引認証
- ・各種配信サービス
- ・ソフトウェアキーボード
- ・リスクベース認証（追加認証）機能



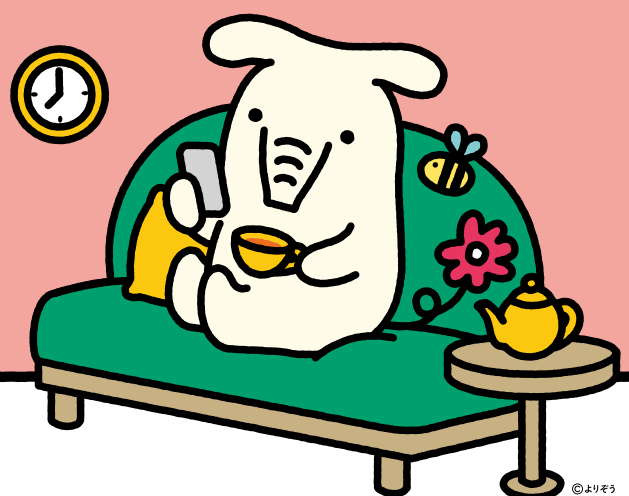
詳しくは、JAバンクホームページをご覧ください。



いつでも、どこでも、手軽で便利だぞう。

JAネットバンク はこんなに便利!

個人のお客さま向けのインターネットバンキングです。パソコン、スマートフォンを利用して、残高照会、振込・振替、定期貯金取引、ローンの繰上返済、カードローンなどのお取引がどこでもお気軽に行えるサービスです。



こんなに便利! 6つのメリットを紹介

MERIT
①
来店不要で
どこからでも
ご利用可能!

窓口やATMに行かなくても、パソコン・スマートフォンからインターネットを通じてアクセスするだけで、残高照会やお振込みなどの各種サービスを気軽にご利用いただけます。

MERIT
②
取引時間が
窓口・ATM
より断然長い!

窓口の営業時間は平日の日中のみ。ATMは深夜・早朝はサービスをご利用になれません。JAネットバンクなら深夜・早朝・土日祝もご利用いただけます。

MERIT
③
振込手数料が
ATMよりお得!

他行宛の振込手数料が店舗ATMに比べてお得です。ネットショッピングの代金振込や家賃の振込などの際にお得にご利用いただけます。

MERIT
④
ご利用手数料が
無料!

個人のJAネットバンクのご利用手数料は無料です。法人用JAネットバンクもあります(有料)。

MERIT
⑤
税金・公共料金
もネットで簡単
支払い!

事前にお申し込みいただいたご利用口座からPay-easy(ペイジー)マークのある公共料金、税金などの各種料金のお支払いができます。
※詳しくは、Pay-easy(ペイジー)ホームページをご参照ください。

MERIT
⑥
各種ローン
のお手続きも
ネット上で!

「個人」のお客さまの住宅ローン・各種ローン(マイカーローン・教育ローン等)を対象に残高照会、一部繰上返済シミュレーション、繰上返済予約・取消がご利用いただけます。約定返済型カードローンもご利用いただけます。

令和3年度 水稻検査集計表

令和3年12月10日現在 (単位: 60kg個)

品 種	面積 (ha)	出荷重量 (t)	合 格	特等	1 等	2 等	3 等	合 計	前年実績	上位等級比率 (%)
五百万石	177.4	739.2	1,564.0		10,755.5			12,319.5	16,131.0	100.00
【特裁】五百万石	0.9	2.6			42.5			42.5	89.5	100.00
雄山錦	48.2	233.4		31.0	3,858.5			3,889.5	4,708.0	100.00
山田錦	75.5	333.2			5,350.0		203.5	5,553.5	6,377.5	96.34
酒造好適米 合計	302.0	1,308.3	1,564.0	31.0	20,006.5		203.5	21,805.0	27,306.0	99.07
コシヒカリ	463.2	1,290.6	15,077.0		6,344.0	79.5	9.0	21,509.5	19,920.0	99.59
【特裁】コシヒカリ	85.6	285.7	2,720.5		2,041.0			4,761.5	4,909.0	100.00
てんたかく	17.0	53.6			779.0	35.5	79.5	894.0	689.5	87.14
てんこもり	76.8	326.8	5,017.0		429.5			5,446.5	6,618.5	100.00
富富富	9.3	39.7			662.0			662.0	465.0	100.00
うるち米 小計	651.9	1,996.4	22,814.5		10,255.5	115.0	88.5	33,273.5	32,602.0	99.39
【加工用米】コシヒカリ	13.2	71.0			1,126.0	18.5	39.0	1,183.5	1,013.5	95.14
【加工用米】てんたかく	0.0	0.2					2.5	2.5	57.0	
【加工用米】てんこもり	30.6	162.3			2,705.0			2,705.0	2,944.5	100.00
【加工用米】その他うるち	1.0	5.0				84.0		84.0		
加工用米 小計	44.8	238.5			3,831.0	102.5	41.5	3,975.0	4,015.0	96.38
【備蓄米】コシヒカリ	10.9	68.1			1,100.0	2.5	32.5	1,135.0	903.0	96.92
【備蓄米】てんたかく	0.0	0.1					2.0	2.0	46.5	
【備蓄米】てんこもり	26.3	129.8			2,163.0			2,163.0	2,350.5	100.00
備 蓄 米 小計	37.2	198.0			3,263.0	2.5	34.5	3,300.0	3,300.0	98.88
うるち米 合計	734.0	2,432.9	22,814.5		17,349.5	220.0	164.5	40,548.5	39,917.0	99.05
新大正糯	24.8	92.6			1,507.5	35.0		1,542.5	1,273.5	97.73
もち米 合計	24.8	92.6			1,507.5	35.0		1,542.5	1,273.5	97.73
合 計	1,060.8	3,833.8	24,378.5	31.0	38,863.5	255.0	368.0	63,896.0	68,496.5	99.02

今年産の早生（酒米）およびコシヒカリは、収量・品質ともに平年並みとなりました。昨年多発した倒伏はかなり少なくなりました。山田錦は平年にならぬ収量となりました。

冬の農業用水路転落事故防止強化期間 12月1日～12月31日

農業用水路への 転落事故に 気をつけて!!



県内の転落死亡事故のうち、
約8割は、65歳以上の高齢者です。
身近な末端水路でも事故が多く発生しています。

事故にあわないための5つの心がけ!

地域の
みなさまへ
5つのお願い

- ① 「自分は大丈夫」との意識を改め、余裕を持った行動を!
- ② 高齢者・子供たちとコミュニケーションをとって、家庭内でも声かけを!
- ③ 慣れた道でも、水路沿いは安全確認!
- ④ 草刈りや、水管理など一人での作業は極力避ける、周囲からの声かけで!
- ⑤ 水路は昼と夜で危険度が違う、暗いところは特に注意!

【発行元】

- 富山県 農林水産部 農村整備課
TEL. 076-431-4111 (代表)
- 新川・富山・高岡・砺波農林振興センター
- 富山県土地改良事業団体連合会
TEL. 076-424-3380

詳しい情報は
ホームページで
ご覧になれます。



とやま農業用水路の安全対策



第48回 J A 富山県大会



挨拶する伊藤孝邦大会委員長



優良生産者表彰で受賞された
(農野田宮農組合(左))

第48回 J A 富山県大会が令和3年11月22日、富山市の県農協会館で開かれ、県内 J A 組合員の代表ら200人が「持続可能な富山県農業の確立と地域の活性化」を目指す大会決議を行いました。

大会では目標として、①持続可能な食料・農業基盤の確立、②持続可能な組織・事業基盤の確立と地域の活性化、③不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化、④食・農・地域・ J A にかかる理解醸成にむけた取り組みの強化、の4つの柱を掲げました。

また、優れた成果を収めた J A や生産者の表彰では、(農野田宮農組合)が受賞されました。

持続可能な農業と組織へ

第48回 J A 富山県大会開催



「富山干柿」いよいよ出荷

城端地域・上見 坂中勝善さん



柿を竹竿に吊るし乾燥させる坂中さん

城端地域特産の「富山干柿」が12月上旬から出荷されています。坂中勝善さんのお宅では、干柿用の三社柿を約600本栽培しており、収穫は10月末から始まりました。今年の柿は8月中旬の大雨、9月の高温等の影響により、実の一部が熟しすぎているものがあり、例年に比べ早めの収穫となりました。

干柿作りは、柿のへたに糸を結んで、竹竿に吊るし乾燥棚にかけます。乾燥は、電気乾燥機やレンタンで行い、柿にカビが発生しないように管理する必要があります。約3週間乾燥させた後、一つずつ丹念に手もみをして仕上げます。

坂中さんは「柿の栽培から収穫、干柿になるまで手間暇かけて作っている。多くの人に届きたい」と話されました。



(農) 金戸営農組合

営農継承の取り組みが評価

第70回富山県農村文化賞

第70回富山県農村文化賞（富山県、富山新聞社主催）に（農）金戸営農組合（城端地域）が受賞されました。

（農）金戸営農組合は、43haの圃場でコシヒカリや酒米の五百万石など6品種の水稲、大麦、大豆を栽培しています。自動運転機能（GPS）が搭載された田植え機を導入し、作業時間や作業負担の軽減に努めています。若い世代が農業に参加しやすいように大型農機に必要な大型特殊免許の取得費用を全額補助されています。組合員48人のうち30人が取得し、16人が50歳代以下となっています。



受賞された（農）金戸営農組合の皆さん

また、雑草が生えカメムシの発生を防止する為、芝生を植栽し景観にも努めている他、農業者との交流も図り、次世代に繋げる農業に取り組んでいます。

五穀豊穣に感謝

高瀬神社・新嘗祭

令和3年11月23日、南砺市の高瀬神社で新嘗祭が営まれ、農業関係者ら60人が参列し、五穀豊穣に感謝しました。

砺波地区農業協同組合協議会を代表し、JAなんとと上田憲仁組合長が参向使を務め、祭詞の奏上、玉串をささげました。また、浦安の舞の奉納、篤農家表彰も行われました。



参向使を務めたJAなんとと上田組合長

新車・新型農機 勢ぞろい

オートパルなんと、農機センター展示会

令和3年11月5・6日の2日間、秋の「オートパルなんと展示商談会」、「農機センター展示会」を開催しました。

オートパルなんととは、新車・中古車の展示や大特価でスタッドレスタイヤを販売。ハイブリッド車の試乗や、お子様連れのお客様には電動ミニカーが人気となりました。

農機センターでは、除雪機や耕運機、小型農機具を販売。昨年の大雪を心配され、除雪機をご購入される方がみられました。両会場での共同スタンプラリーは、景品を進展し盛況となりました。



「オートパルなんと」にて新車・中古車を展示



「農機センター」にてコンバインの他、除雪機や農機具を販売

安達さん図画 全国審査「優秀賞」に輝く

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

令和3年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールで、城端小学校3年の安達新さんの図画作品が、富山県審査で「最優秀賞」に輝き、県を代表し全国審査においても見事「優秀賞」を受賞されました。JAなんとでは全国審査での受賞は初めてで、とても素晴らしい成果を収められました。

- 受賞者は以下の通りです。
- JA全国審査【図画部門】
 - ・優秀賞 城端小学校3年 安達新
 - ・最優秀賞 城端小学校3年 安達新
 - 富山県審査【図画部門】
 - ・優秀賞 城端小学校1年 安達希子
 - ・優秀賞 城端小学校2年 松長桃子
 - ・努力賞 城端小学校6年 牧優花
 - 【作文部門】
 - ・優秀賞 城端小学校3年 安達新
 - ・最優秀賞 城端小学校3年 安達新
 - ・優秀賞 城端小学校1年 安達希子
 - ・優秀賞 城端小学校2年 松長桃子
 - ・努力賞 城端小学校6年 牧優花



安達 新さんの図画作品

お詫び

12月号掲載の作文、図画、書道コンクールにおいて、なんと農協組合長賞を受賞された、城端中学校の藤井柚乃さん、城端小学校の岡村俊汰さん、上平小学校の坂本桜香さん、九里羽菜子さんのお名前が間違っていました。大変、申し訳ございませんでした。

また、書道コンクールの「なんと農協組合長賞・半紙の部」の受賞者で一部の方を掲載できませんでした。申し訳ございませんでした。次の通り受賞されています。

- ・城端中学校2年 三島大橙
- ・城端中学校3年 河内杏優
- ・平中学校2年 相田笑那
- ・平中学校3年 片岡陽奈
- ・山田妃織
- ・河合芽衣



高桑さん去勢の部「優秀賞」

北陸三県和牛子牛共進会

北陸三県和牛子牛共進会が令和3年10月28日、金沢市の家畜市場で開かれ、大谷島（城端地域）の高桑文夫さんが去勢牛の部で優等賞に選ばれました。高桑さんの出場した子牛「夏之」は、父が「芳之國」、母の父が「安茂勝」。日齢270日、体重299kg。日齢に応じ大きく発育し、体と足がバランス良く生育している点などが評価されました。



尊い命に感謝

南砺市畜魂祭



家畜生産者や関係者が参列

南砺市畜魂祭が令和3年11月29日、JAなんと西部カントリー施設内の畜魂碑前で行われました。家畜生産者や関係者24名が参列し、人のために犠牲となった家畜の尊い命に感謝し冥福を祈りました。県西部家畜保健衛生所の台蔵所長が「国内では豚熱や鳥インフルエンザが発生している。引き続き、衛生管理の徹底をお願いしたい」と挨拶されました。

令和3年度

第3回 やすんご会



11月18日東部支店において、やすんご会を開催したところ、16名の方が参加して下さいました。第3回のやすんご会は、薬剤師の山口裕幸氏による「くすりと健康」と題してご講演をいただきました。健康寿命を延ばすためには、何でも興味をもって取り組むことが大事ですと教えていただき、最初に脳の衰えチェック表を使い、笑いを交えながら設問を確認しました。次に適正体重の確認や、骨粗鬆症の予防法を聞き、転倒しないよう気を付けて過ごしましょうとお話されました。それから、認知症にならない為に、回想法を教えてい

ただき、物を思い出すことが大事であると、色んな方の写真を見て、若かりし時代を懐かしんだりしました。会員の皆さんは、一つ一つ納得され、健康で生き生きと過ごすことを再認識されました。最後に薬の飲み方から始まり、薬の有難さを話され「更なる病気になるないように、元気に暮らしていきたいでしょう」と結ばれました。午後からはリングの唄・きよしのズンドコ節体操を行い、その後は豆ひらいを楽しみました。「これから音頭」では、輪になり踊り、皆さん自然と体が覚えていて上手に踊っていらつしゃいました。段々寒くなりますが風邪等ひかず、うがいや手洗いを励行して、来月も元気に参加いただけるようご案内しました。



山口裕幸先生



笑いを交えて楽しく聞きます!



上手に豆をひろいます!



音頭に合わせて!

「高齢者の集い」

令和3年10月31日 菟谷地区 女性11名

久しぶりに高齢者の集いを開催することができ、久しぶりの再開に、笑顔でたくさんの方に皆さん楽しそうでした。体操、果物クイズ、割りばしゲームなど賑やかに盛り上がりました。



【菟谷地区】皆で元気に体操!

令和3年11月26日 吉松地区 男性2名 女性5名

久しぶりに会って皆さん会話を楽しみ、元気に参加して下さいました。今回は、ラジオ体操で身体を動かし、脳トレプリントに取り組んでいただきました。昼食の後にも話はずみ、賑やかな会となりました。

令和3年11月12日 長楽寺地区 女性6名

久しぶりの開催となり、今回は、ラジオ体操から始め、ぬり絵を楽しんでいただきました。元気で参加出来たことに感謝され、皆さん顔を合わせて久しぶりに会話も弾みました。



【長楽寺地区】丁寧な色塗りします



【吉松地区】皆で集まり楽しい一時

超高性能レーザー(ルミナスパルス120H)での前立腺と尿路結石の治療を開始②

厚生連高岡病院 泌尿器科診療部長

よつやなぎ
智嗣 ちすい



このたび当院では内視鏡手術に使用するレーザー機種を更新し、ルミナスパルス120Hという超高性能な最上位機種を導入しました。非常に高出力パワーが出せること、新技術であるMOSES(モーゼス)テクノロジー、レーザー設定を多彩に変更して使えることが特徴です。機械の性能は素晴らしく、自動車で例えるならばF1マシンです。使いこなすには十分な知識と技術が必要です。非常に高額のために国内ではまだあまり普及していません。しかし、これにより前立腺肥大症や尿路結石症の内視鏡手術の効率が劇的に改善し患者さんの利益につながるため、富山県では初めて当院で導入されました。

令和3年7月から前立腺肥大症にMOSESを使ったHOLEP、MoLEP(モレップ)を始めました。MoLEPはHOLEPをさらに超える治療成績が海外から報告されており、さっそく当院でも開始しています。これまでのHOLEPよりさらに良好な術後経過をたどっています。MoLEPはまだ新機種を導入する施設が少ないこともあり、日本でも数か所で行われていない治療で北陸では当科でのみ受けられます。もちろん保険適用はあり、従来のHOLEPと患者さんの負担は同じです。

MOSES技術は尿路結石症の内視鏡手術にも応用され、結石の破碎効率を格段に向上させます。当科はこれまでも北陸随一の結石治療の設備を有しており、ほかの病院では治療が困難な難治性結石など、多くの手術実績(病院情報局<http://hospi.jp/dpc>)をあげていますが、MOSESを使用するこ

とでさらに治療効果の向上、再発率の減少が期待されます。

前立腺肥大症や尿路結石症はがんとは違い、生命に直結しない・・・と思われていますが、腎機能の低下、細菌感染、睡眠不足など生活の質の低下につながり、晴れ晴れとした生活を送れなくなったり、生命にかかわる重大な問題を引き起こしたりすることもあります。当院には、他の病院で「手術できません」、「治りません」、「生カテールを使ってください」といわれた患者さんが多数来られますが、多くの場合は治療できることが多く、「もつとはやく来ればよかった。これまでの数年間はなんだったのか」と言われることも頻繁にあります。

手術支援ロボット「ダビンチXi」、超高性能レーザー「ルミナスパルス120H」を使った手術で多くの患者さんの健康維持に貢献するだけでなく、手術に至る前の治療を重視し、病状の進行リスク考慮しながら、患者さんの希望を取り入れた多彩な治療の選択肢を患者さんと共に決めて、納得のいく、安心、安全、満足の医療を提供できればと考えています。

高岡医療圏の方も、遠方の方も高岡市永楽町、厚生連高岡病院でお待ちしております。



家族の健康

飲酒と睡眠の関係

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

農作業の後の飲酒が楽しみな人は多いでしょう。「飲んだ後はぐっすり眠れる」と言う人も多いようです。しかし、飲んで寝ると夜中に目覚めてしまう悩みもあります。

アルコールは脳の活動を抑えるので、飲んだ後はリラックスして寝付きやすくなり、寝付いてしばらくは、アルコールが分解されて発生するアセトアルデヒドの作用で、レム睡眠(体は休んでいるが脳は活動している浅い眠り)を抑えて深く眠れます。

しかし、睡眠の後半になると、その反動でレム睡眠が多くなるため、小さな刺激でも目覚めてしまいがちです。

浅い眠りの期間には、わずかな物音や明かり、同室者のいびきや寝息、屋外の鳥のさえずりで目が覚めることがあります。また、飲んで寝ると睡眠中に尿意を感じたり、喉が渇いたりすると、すぐに目覚めてしまいます。

飲酒後の睡眠中は、筋肉が緩んで喉がふさがりやすく、呼吸が一時的に止まり(無呼吸)、苦しんで起きてしまうこともあります。普段から睡眠時無呼吸症候群の人は、特に飲酒後の睡眠中に呼吸が止まりやすくなります。

おいしくアルコールを飲んで、リラックスして良い気分になり、ぐっすり眠るところまでは良いですが・・・、睡眠途中で目覚めてしまい、その後は寝付けず睡眠が不完全なまま朝を迎えることになりかねません。そして、日中になつて疲れや眠気を感じるようになります。飲酒量が増えたり、飲酒習慣の期間が長くなると、その傾向は増強されます。

アルコールは少量を楽しむにとどめ、量を増やさないことが大切です。週2日は飲酒を控え、「飲まなくても過こせる」「飲まなくても眠れる」と自信を持ち、アルコールに依存しない意識も必要です。

飲酒後の睡眠中は、筋肉が緩んで喉がふさがりやすく、呼吸が一時的に止まり(無呼吸)、苦しんで起きてしまうこともあります。普段から睡眠時無呼吸症候群の人は、特に飲酒後の睡眠中に呼吸が止まりやすくなります。





寅年さん

いらっしゃ〜い!!!

みんなの広場



養谷地区

平成22年生まれ

山田蒼太さん



城信地区

平成10年生まれ

片山洋一郎さん



「がんばっている事」

新年明けましておめでとございます。

僕は今、学校でのクラブ活動、実験クラブで毎週いろいろな実験に取り組むことが楽しいです。

将来の夢はまだ分からないですが、今年が6年生になるので、いろんな事にチャレンジしていきたいです。

「新たな目標」

新年あけましておめでとございます。

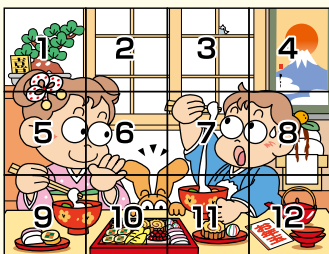
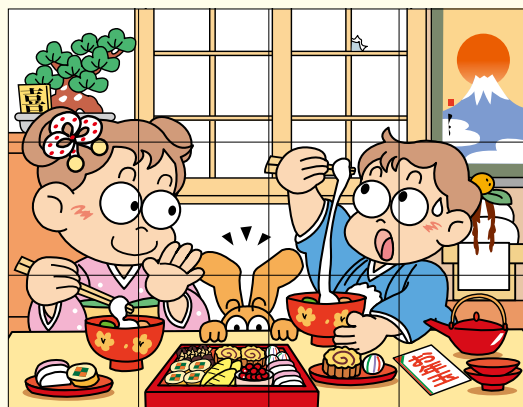
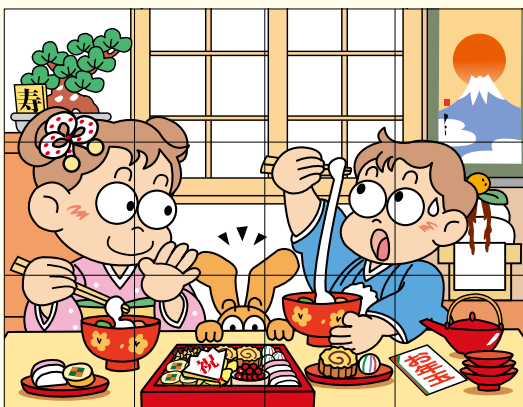
コロナウイルスの脅威がまだまだ続き、大変な状態が続いていますが家族や色々な人の助けのおかげで無事に大学を卒業することができました。

今年からは実家の店を継ぐ為に調理専門学校に入学して、日々、スキルを身に付ける為に勉学や実習に取り組んでいます。それと並行して家の手伝いをしながら店の事も勉強して、早く家の一員としてやっていけるよう感謝の心を忘れずに、また1年頑張っていきたいと思えます。

新年の頭の体操 まちがらどがし

出題・イラスト…酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。
(答えは19ページ)



JAなんと文芸

❖ 利波川社句会

大空をスクリーンとし木の葉雨 達
寒からう母のボタンを一つ留め 一椿
トンネルの切れ間きれ間のみぢぢ 不二
子等頼り口で働く冬構へ 志美枝
赤ん坊の顔一ぱいの噺かな 日登美
神の留守背筋伸ばして手を合す 清美
心まだ余裕ありけり今朝の冬 淑枝
二仕事終へたる宵の温め酒 やす子
白壁の西側ばかり赤とんぼ 昭代
新発意の膝の崩れて報恩講 純尚

❖ 寿句会

砺波富士初冠雪の今年早や 欣正
歳のわり元氣と医師爽やかに 光子
冷やかに川のどんどこ音のして 忠代
木の葉散る時間気にしつ立話 千恵子
聖人の紙芝居もて報恩講 敏子
ベビーカー囲み語らふ小六月 香織
山並の向かうは故郷天高し 美智子
御遠忌の御練の列に御講風 未知

❖ クローバー句会

風の中チークダンスの枯尾花 文子
大マスク仁王の腕に下りをり 悦子
あみだくじ引くやにレジヘ夕時雨 茂美
傘下にて寄り添ふ二つ寒牡丹 重夫
湯たんぽを満タンにして母の元 真理子
雪吊りや男結びの見せどころ 孝臣
月蝕の始終焚火の匂ひけり 城子

❖ 短歌 個人参加

おく山に 誰も 通らぬ 獣道
勇みて 通る 我れは 狩人
朝夕の 梵鐘の音は 世を越えて
逝きし人らの なつかしく 聴く
のり子 (上平地域)



クロスワードパズル

タテ、ヨコのそれぞれのマス目に文字を入れ、二重マスの文字をA/E順に並べてできる言葉はなんでしょう？

🔑 ヨコのキーワード

- ①月の第2月曜日は—の日。国民の祝日です
- ②旅支度で、旅行かばんに—を詰めた
- ③下手な鉄砲も—撃ちや当たる
- ④北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤水が混じって軟らかくなった土
- ⑦これが三つで三振
- ⑨土を盛り上げて作ります
- ⑪植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬果物—を使ってリンゴをむいた
- ⑮遠回りをすること
- ⑯初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰やっぱり自分の—が一番落ち着くなあ

🔑 タテのキーワード

- ①オイルショックともいわれる—危機
- ③分度器で測ります
- ⑥栗の実のトゲトゲ
- ⑦春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧遊園地で—コースターに乗った
- ⑩おでんに添える黄色い薬味
- ⑭年下の女きょうだいのこと
- ⑯屋外で行うことも多い教科
- ⑰ミカンのものは手でむけます
- ⑲おしゃな—でランチを楽しんだ
- ⑳「オ里昂」、「おおいぬ」、「カシオペア」と

応募方法

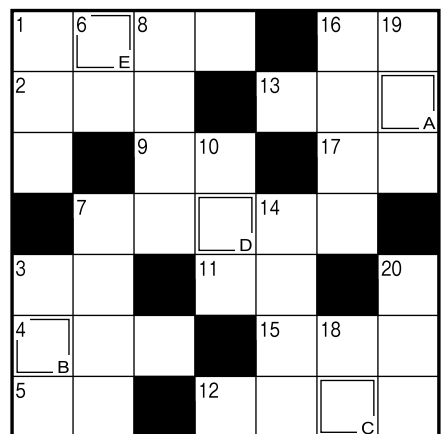
下記の要領で官製はがきに必要事項を明記しご応募下さい。

②のご意見はどんな小さなことでも構いませんのでお書き下さい。

締め切り

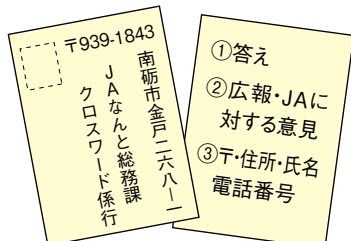
令和4年
1月7日(金)
必着

正解者の中から抽選で3名の方に「Aコープ商品券」を進呈します!!



正解

ク	レ	ア	マ	ト	ウ
タ	イ	ヒ	ト	ナ	リ
ニ	バ	ネ	カ	ネ	
ジ	チ	ン	サ	イ	
ナ	ヤ	カ	ラ	ダ	
マ	ン	キ	ミ	カ	ン
エ	プ	ロ	ン	ゼ	ロ



12月号の正解と当選者

応募総数15名のうち左記の方が当選されました。

小野寺 修さん 近藤 和美さん 多賀てるみさん

(五十音順)

ネットでe-Tax

さあチャレンジ♪

スマートフォン・パソコンから！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセスして、画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書の作成が可能です。

作成された確定申告書をe-Taxで送信（提出）する方法としては、



① **マイナンバーカードを使って送信（マイナンバーカード方式）**

※ マイナンバーカード読取対応のスマートフォン、もしくはICカードリーダライタが必要となります。

② **IDとパスワードで送信（ID・パスワード方式）**

※ 事前に税務署にて、「ID・パスワード」の発行が必要です。

の2種類があります。



ICカードリーダライタ無しでe-Tax！

パソコンの画面に表示された2次元バーコードをスマホ（マイナンバーカード読取対応）で読み取れば、マイナンバーカードを使ってe-Taxで送信できます！



所得税の確定申告の相談は、相談はチャットボットをご利用ください



ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」が为您解答します。

税務職員ふたば

砺波税務署



御隠居と熊さんの

ぜいきん小話

砺波税務署

「確定申告は、せび、ご自宅から！」

御隠居…明けましておめでと、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、正月と言えば、もうすぐ確定申告でやんすねえ。医療費の支払いがたくさんあって、今年も確定申告が必要なんでやんすよ。

御隠居…そうか、ところでお前さん、確定申告書は自分で作成できるのかい？

熊さん…それがやんすね。あつしはこれまで、確定申告会場で相談しているんでやんす。会場は混雑しているし、密になるのが不安でやんす。

御隠居…熊さんや、混んでいる申告会場になんか行かんでもな、自分で申告書は作成できるんじやよ。感染症リスクを避けるためにも、自宅からの申告に挑戦したらどうじや。

熊さん…自分で作成するんでやんすか？どうすれば良いんでやんすかね。

御隠居…申告書は、パソコンやスマートフォンから、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、意外と簡単に自分で作ることができんぞ。

熊さん…政府もデジタル化推進とか、言ってやんすからね。

御隠居…そうじゃ。「確定申告書等作成コーナー」なら24時間利用できるし、自動で計算してくれるから、計算間違いもなくて安心じゃ。

熊さん…スマホやパソコン入力の方法なんぞ、あつしは自信がないでやんす。

御隠居…国税庁ホームページのインターネット番組「Web-Tax-TV」では、確定申告に関する番組を紹介しておるぞ。このほかにも、YouTube「国税庁動画チャンネル」では、確定申告関係動画「自宅からe-Taxをはじめよう」を公開して、確定申告をe-Taxで行う方法の概要を紹介しておるぞ。

熊さん…なるほど。ということは、自宅等から確定申告書をe-Taxで送信すれば、混雑した申告会場に向くことなく、手続き完了というわけでやんすね。

御隠居…そのとおりじゃよ。
熊さん…それでも、自分一人の力で申告書を作れるか心配でやんす。

御隠居…申告書の作成で困ったときは1月中旬から開設される「税務相談チャットボット」に相談するとよいぞ。質問を入力すると、AIを活用した「税務職員ふたば」が答えてくれるんじや。チャットボットで解決しない場合は、国税庁ホームページの「タックスアンサー」を利用するか、最寄りの税務署に電話すると「確定申告コールセンター」で問い合わせができるぞ。

熊さん…分からない事も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「自宅からe-Tax」にチャレンジでやんす。

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。

桜ヶ池農産物直売所

ヨッテカーレ^{じょうはな}城端

農産物紹介

干しずいき

ヨッテカーレ城端の直売所には、乾燥野菜のひとつ地元で収穫された「干しずいき（里芋の茎）」が並んでいます。

太陽の恵みをいっぱい浴びて出来た干しずいき。手間暇かかる工程から今では希少品となり、冬に欠かせない保存食です。



味噌汁、煮物、酢の物、和え物、いろんな料理に使える万能食材です

干しずいきの戻し方

- ①食べる分だけ水で洗って15分ほど水につけておきます。
 - ・鍋にお湯を沸かし5分ほどゆでます。

【お問い合わせ】

電話:0763-62-8888 FAX:0763-62-8889

【農産物直売所 営業時間】

- ・4月～9月 平日・土日祝日8:00～19:00
- ・10月～11月 平日8:00～18:00 土日祝日8:00～19:00
- ・12月～3月 平日・土日祝日8:00～18:00



1袋 (50g) 330円～

ヨッテカーレ^{じょうはな}城端
Yottokare-johana

おむすび・軽食コーナー 今月のおすすめ品!

「肉うどん 肉そば」

温かうどんに盛りもりの味付牛肉でぽっかぽか!

元気モリモリ!! そばも有ります。

ぜひ、お召し上がりください!

期間限定



各々
(税込)

710円

【お問い合わせ】 電話:0763-62-8888

【軽食 営業時間】

- ・4月～10月 平日9:00～18:00 土日祝日8:00～19:00
- ・11月～3月 平日・土日祝日9:00～18:00



安心と信頼の
くらしの良品

JA富山県女性組織協議会・富山県JAグループは健康で快適なくらしを応援します

安全 安心

エコープマーク品紹介

エコープマーク品はJAグループのプライベートブランド商品です。添加物を極力排除し安全・安心にこだわった商品です。

詳細は、JAなんと生活センターへお問合せ下さい。 ☎62-2500

今月のおすすめ商品

きのこのガーリックバターパスタ



材料 1人分

- もち麦パスタ……………100g
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)…1かけ
- きのこ(お好みのもの)…60g
- 酒……………大さじ1/2
- ツナ……………1/2缶
- バター……………5g
- 醤油……………小さじ2
- 塩……………適量
- 黒こしょう…少々

NEW

小鍋で簡単!
生パスタ食感の短め麺



もち麦パスタ
300g×10袋
3,240円

エキストラバージン
オリーブオイル400g
808円



作り方 調理時間 20分

- ①きのこ類は石づきをおとし、房のあるものはほぐし、厚みのあるものは薄切りする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、オリーブオイル少々(分量外)加える。もち麦パスタをいれて6分茹でザルに上げてゆで汁を切る。
- ③もち麦パスタを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、じっくり焦げないように炒める。
- ④きのこを加え香りよく炒めたら、塩(ひとつまみ)、酒を加えて煮立たせる。ツナを加えてさっと炒め、醤油を回し入れる。
- ⑤④に茹で上がったパスタと茹で汁(少々)、バターをいれて素早く混ぜ合わせ、塩と黒こしょうで味をととのえる。

家の光 1月号

表紙の人 石川さゆりさん



食と農から始まる
JAグループの
ファミリー・マガジン

特集1 未来につなぐ 後継者につなぐ

いまがどんなに元気でも、第一線を退くときはやってきます。豊かな経験とノウハウをうまく後進に伝える方法を、体験談を参考に考えてみましょう。



特集2 年中使える!土鍋の魔法

今どきのおせち

鍋料理以外にも活躍する万能調理器具として、改めて注目を集めている土鍋。和洋中、デザートまで、土鍋料理を紹介します。



第1別冊付録

とっておき肉レシピ40

牛、豚、鶏肉から鹿、猪肉の料理まで、さまざまな調理法を多数紹介。タンパク質不足にならないよう、毎日の食卓に肉を取り入れましょう。



第2別冊付録

スマホ便利ブック

いまやコミュニケーションに欠かせないスマホ。基本操作からセキュリティ面まで、専門用語を使わずにわかりやすく解説します。



ぜひ、ご購入ください!!

お問合せ・お申込み・・・JAなんと生活センター ☎ 62-2500

JAなんと農協合併20周年記念定期

令和3年11月18日(木)～令和4年1月31日(月)

JAなんと合併20周年記念 定期貯金キャンペーン

おかげさまで20周年
新規20万円以上預入いただいた方の中から
抽選で20名様にプレゼント

預入期間1年 スーパー定期(個人の方に限ります)



©よりぞう



ご利用いただける方 個人 対象商品 スーパー定期貯金1年(単利型)

預入金利 店頭金利

*自動継続後は、スーパー定期貯金1年(単利型)としてお預かりします。

プレゼント適用条件 定期貯金に取り組んでいただいたお客様に抽選でプレゼント(ATM、JAネットバンクも含む)

*20万円につき1口の抽選権を付与。

*自動継続後の定期貯金には抽選権は付与されません。*抽選番号(抽選券)は発行いたしませんのでご了承ください。

*お1名様あたりの当選は1口のみとします。

お問い合わせ・ご相談はお気軽に
JA窓口・金融渉外担当者へ

西部支店
(62-111)

東部支店
(62-1313)

五箇山支店
(66-2241)



富山県下JA-SS統一 大抽選会

『当選者が決定しました!!』

キャンペーンにご応募いただき、ありがとうございました。管内の応募者1,371名の中から8名が選ばれ、1名の方が1等に当選しました!!



- ★1等…シャープ50型液晶テレビ 1名
- ★2等…花王アタックZEROギフト 3名
- ★3等…らーめん詰合わせ 4名

当選者の皆様、おめでとうございます!!

カートピアかねと カートピアたいら



カートピアかねと・たいらからご案内

石油ストーブ、ファンヒーターの 修理を受け付けています。

※10年以上使用している暖房機は、修理できないものがありますので、ご相談ください。



販売品も
あります!!

～お問い合わせ～

カートピアかねと 62-2125
カートピアたいら 66-2243

令和3年～令和4年 JAなんと 年末年始の営業案内

		令和3年12月			令和4年1月			
		29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
Aコープなんとセフレ店		9:00～20:00		9:00～18:00	休業	10:00～18:00		
生活センター		通常営業			休業		通常営業	
生産センター		通常営業		日直対応(8:30～17:00)			通常営業	
オートパルなんと(車 輛 課)		通常営業	日直対応(8:30～17:00)				通常営業	
農 機 課		通常営業		日直対応(8:30～17:00)	休業 (降雪の多い日は対応いたします)		日直対応(8:30～17:00)	通常営業
カートピアかねと		通常営業		8:00～18:00	休業	8:30～17:00		通常営業
カートピアたいら		通常営業		8:00～18:00	休業	8:30～17:00		通常営業
旅行センター		通常営業		休業			通常営業	
共済普及センター 共済業務センター		通常営業		休業			通常営業	
福 祉 課		通常営業		休業			通常営業	
本店・西部支店・ 東部支店・五箇山支店		通常営業		休業			通常営業	
キ ャ ッ シ ユ ー ナ ー (A T M)	Aコープなんとセフレ店	8:00～20:00		8:45～17:00			8:00～20:00	
	五箇山支店	8:45～19:00	8:45～17:00	休止	8:45～17:00		8:45～19:00	
	東部支店・共済業務センター (旧)井口事務所・(旧)上平事務所	8:45～19:00		休止			8:45～19:00	
JAネットバンクサービス		0:40～23:40			8:00～21:00			0:40～23:40
法人JAネットバンクサービス		8:00～20:00			休止			8:00～20:00
ヨ ッ テ カ ー レ 城 端	直売所	8:00～18:00						
	軽 食	9:00～18:00	9:00～17:00	10:00～17:00	9:00～18:00			

★カートピアかねと、カートピアたいらの「年末の特売日」は12月28日(火)に行います。

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。

第9回定例理事会 11月25日開催

附議議案

**第1号議案 令和3年度上半期決算監事監査指
摘事項頭末報告**
前回理事会で監事会から報告された改善を要する事項を協議し、その回答について項目毎に説明し承認された。

第2号議案 役員・総代選任について
令和4年に改選を迎える総代選挙及び役員選任手続きを説明し、総代選挙の選挙管理者、投票、開票管理者が決議された。

第3号議案 役員会推薦理事・監事候補者について
全地区役員候補者のうち、理事・監事について、それぞれ各1名の氏名、出身地区、略歴等を説明し、役員会推薦として推薦会議に推薦することを提案し承認された。

報告事項

①10月末経営実績及び事業の実施報告
合計残高試算表、主要勘定検討表、損益計算書により実績報告を行う。

②棚卸の月次報告
10月末の事業実績進捗表や10月の日別売上表を基に実績検討を行った。

③ふれあい訪問の反響結果について
「生活共同購入運動」、「廃プラスチック・廃農薬回収のお知らせ」、「お得な旅行のご案内」のチラシ配付と共に組合員宅へ訪問しその際に職員が賜った肯定的、否定的な意見を報告した。

④理事委員会報告
営農生活委員会が10月27日、金融共済委員会

⑤東部支店の改装について
令和4年4月11日から現在の東部支店は新たに城端支店として営業を開始するが、施設内の

改装が必要なことから設計見積を用い報告した。

JAなんと協同の成果

令和3年10月末現在 (前年同月比)

正組合員数 2,203人 (▲29)

正組合員戸数 1,893人 (▲8)

准組合員数 1,827人 (▲4)

准組合員戸数 1,257人 (▲9)

貯金高 630億円 (0)

貸付高 45億円 (2)

共済保有高 1,270億円 (▲51)

販売品販売高 7.8億円 (▲2.3)

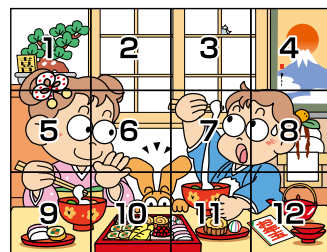
購買品供給高 12.2億円 (0.8)

JA 1月の予定

1日(土)	元旦
2日(日)	年始休日
3日(月)	年始休日
7日(金)	ガソリン・軽油 特売日
14日(金)	ガソリン・軽油 特売日
20日(木)	やすんごと会
21日(金)	ガソリン・軽油 特売日
28日(金)	ガソリン・軽油 特売日

12ページ まちがいさがし答え

- 1 ……盆栽の札が違う
- 3 ……障子が破れている
- 7 ……雑煮の餅の伸び方が違う
- 10 ……おせちの飾りが無い
- 12 ……杯が少ない



A・COOPなんと **せつし** からお知らせ

安心新鮮

営業時間
A10:00 ▶ P8:00

南砺市野田52
TEL 0763-62-8811

①初売り

実施期間:令和4年1月2日(日)~4日(火)

1月2~4日の営業時間は10:00~18:00です。

5日から通常営業となります。

初寄合い、新年会などのオードブル、お寿司、お刺身盛り合せ、ご予約承ります!

②毎月19日はセフレの日セール

※詳しくは当日のチラシをご覧ください。

③セフレの「ひまわり特価市」1月度企画

当店は、毎曜日「特別価格」にてご奉仕いたしております。

月・火…「95円均一の日」 金 …「たまごの日」
水 …「アイスクリームの日」 土 …「牛乳の日」
…「冷凍食品の日」 日 …「お米の日」
木 …「とうふの日」

皆様のご来店をお待ちしております!!

おもしろい野菜

おもしろい、珍しい野菜や果物の
写真を募集しています!!



広報誌を通して紹介いたします。ご提供いただいた方には、
抽選で**農協商品券1,000円**を進呈いたします



応募者：上口政蔵さん（平地域）
「ダイコン」
軍手？ ゲンソク？ 大根？



応募者：山本行男さん（城端地域）
「赤かぶ」
お化け赤かぶ!!
(縦20cmほどの大きさ)

～宛て先・お問い合わせ～
〒939-1843 南砺市金戸268-1 電話 62-2123
JAなんと総務課 広報担当(中田)まで (各支店窓口でも受け付けいたします。)

皆様とともに JAなんと 各施設電話番号

- 本 店 62-2123
- 西部支店 62-1111
- 東部支店 62-1313
- 五箇山支店 66-2241
- 共済普及センター 62-4148
- 共済業務センター 62-4128
- 生産センター 62-0261
- 西部カントリーエレベーター ... 62-2250
- 広域カントリーエレベーター ... 62-4115
- 農機センター 64-2013
- 上平野菜山菜加工場...67-3443
- 生活センター62-2500
- 福祉センター62-8588
- 旅行センター62-3013
- 車輛課(オートバールなんと)...62-3571
- カートピアかねと..... 62-2125
- カートピアたいら66-2243
- ヨツテカーレ城端62-8888
- Aコープなんとセフレ.....62-8811

～緊急連絡先～

- 自動車共済事故受付(24時間・365日)
ジコハ クミアイ
0120-258-931
- キャッシュカード 夜間・休日事故受付
失くしたらここへ番
(紛失・盗難)0120-794-551
- JAカード(クレジットカード)
事故受付・24時間対応
イゴク ロウナシ
(紛失・盗難)0120-159-674
- プロパンガス(24時間対応)
各カートピアSSへ
LPガス保安センター 0763-22-5595

こちらからホームページを
ご覧いただけます。

JAなんと 検索

<https://www.ja-nanto.or.jp>



編集後記

新年明けましておめでとうございます。今月号はJAネットバンクの便利な機能をご紹介しました。お正月休みにじっくりと登録してみたいかがでしょうか。
本年も皆様のお役にたてる情報をお届けできるよう、努めて参ります。よろしくお願ひ致します。(中田)

セフレ クリーニング割引券
見本25%off

※必ず本券をお持ちください
(Yシャツ・特殊品・セール品は除きます)
有効期限：令和3年12月25日(土)～令和4年1月24日(月)

ACOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎
毎週水曜日・定休日 ☎ 62-0019