

こうほう JAなんと

2022
3
March
No.252
令和4年2月18日発行



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

城端地域・蓑谷の田原さん
撮影時のみマスクをはずしています



2~3	特集「新規就農者さんにInterview」	12	みんなの広場
4	今月の表紙	13	JAなんと文芸・クロスワードパズル
5~7	営農情報	14	読者の声・税金小話
8~9	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

特集

新規就農者さんに
Interview Part.2

「安心・安全」な野菜づくり

金森大祐・響子さん 大窪・城端地域

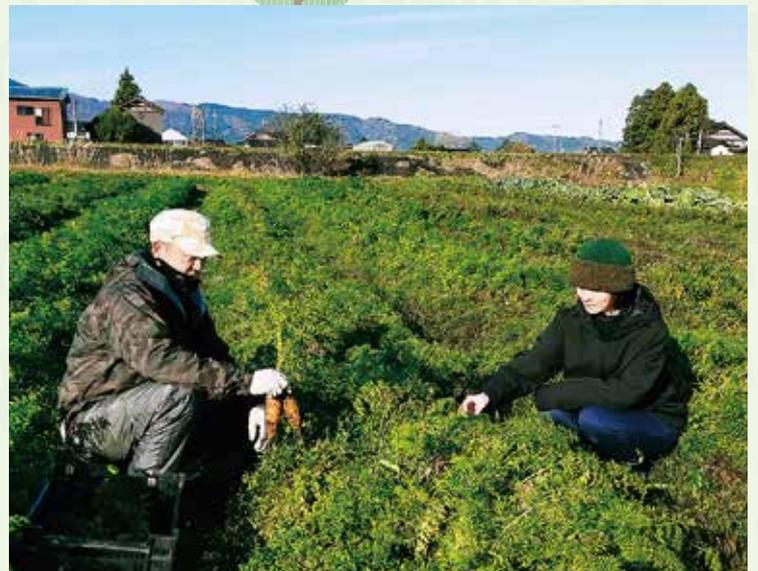
就農
3年目



採れたての「金沢青かぶ」



赤、黄、黒、白色の「カラーにんじん」色とりどりで奇麗です。



11月頃から「カラーにんじん」を収穫。冬は雪の下にある人参を掘り出します。(圃場面積15a)

農業ができる環境へ

金森さんご夫婦は、就農を目的に家と農地が隣接する空き家を探していたところ、希望に合った場所が見つかり、平成30年に京都府から南砺市に移住。荒れ果てた農地は、地域の方に手伝ってもらい整備ができました。圃場は石も多く、石拾いから農作業が始まり、南砺市内の個人農家で2年間、露地野菜の栽培技術を学びました。令和2年7月には26坪のハウス3棟が完成。就農3年目となり、今冬からハウスで「とやまカン(寒)カン(甘)野菜・ほうれん草」の栽培に取り組み始めました。

多品目の野菜づくり

富山県の冬の気候を利用し、寒気にさらすことで甘みを増し付加価値を高めるカン(寒)カン(甘)野菜。ほうれん草を規定の大きさに育てるには手間がかかりますが、心を込めて育てています。しっかりとした葉と茎に仕上がりに、自然な甘みと栄養価も高いとされています。

露地栽培で赤色や黄色、白色のカラーにんじんや白菜、大根、白かぶ、キャベツ、ブロッコリーなど、1年中いろいろな野菜を手掛けています。冬は雪をかき分けての収穫作業になりますが、野菜の糖度が増し美味しく仕上がります。野菜は、市場や道の駅、管内の学校給食、レストラン、直売所に納品しています。

環境にやさしい農業

栽培前に土壌診断、施肥設計を行い、適正、適量の有機質肥料をもとにした栽培で野菜作りに取り組んでいます。また農薬も使用せず、人参の芽だしなどにも用水ではなく地下水で行っています。

また夏の暑い時期を利用して、圃場に良い菌(納豆菌、酵母菌)を散布し、そしてビニールマルチで約1ヶ月覆い、土壌中の病原菌や害虫を熱で死滅させる「太陽熱養生処理」を利用し、土壌づくりをしています。

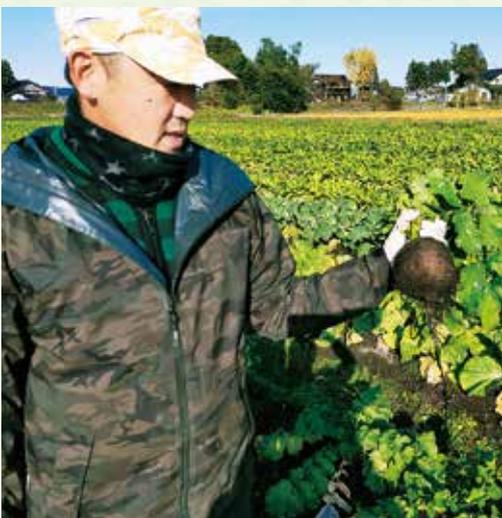
美味しさ、栄養価を第一とし収穫した野菜も検査機関で評価していただき、次の野菜作りに役立てております。

農業の魅力

自分でゼロから野菜を育て、成長過程を見ながら、立派に育ったものを販売できる農業に喜びが感じられます。同じように新規に就農する人が増えてくれたら嬉しいですね。

昨年、夫婦二人で南砺市の認定新規就農者制度の認定を受けました。作業効率が上がって、一人で働く倍以上の結果が見込め、販路拡大を目指します。

金森さんは「サラリーマンの時より身体を動かして健康的な生活を送れている。私たちが育てた美味しく、栄養価の高い野菜を沢山のの人に食べて頂きたい。そのためにもっと土、野菜、栽培の知識を深めていきたい。」と語ります。



珍しい「黒丸だいこん」皮ごと食べられるのでスライスしてサラダに



ハウス栽培の富山カン(寒)カン(甘)野菜「ほうれん草」規程の大きさ(35cm以上)や重量(210g)、糖度(7度以上)に育て出荷。カンカン野菜ではない、ほうれん草もたくさん栽培しています。





ミズナ（水菜）

今や全国の京野菜

ビタミンも豊富

京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。「ミズナ」と名付けられたのは、畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから。今では一年中出回っていますが、京都では「ミズナが並び始めると冬本番」と言われるほど、寒い時期に味がよくなります。

シャキシャキと歯切れがよく、クセのない味わい。肉や魚の臭みを消してくれるため、以前は、鍋物に使うことが主流でしたが、サラダで美味しく食べられることが知られたことがきっかけで全国的にさらに広く海外でも有名になり、注目されています。

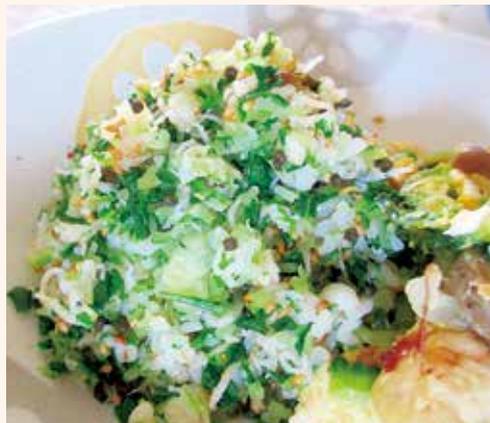
水菜とカリカリジャコとシソの実の混ぜご飯

材料（2人分）

- ・ご飯……………軽く2膳分
- ・水菜……………1袋
- ・しらす……………大さじ4
- ・シソの実(塩漬け)…大さじ2
- ・白ごま……………小さじ1
- ・ゴマ油……………小さじ1
- ・塩……………少々

作り方 調理時間10分

- ①シソの実は水につけて塩抜きし、水を絞る。
- ②水菜はさっとゆでて水に落とし、みじん切りにして水を絞る。
- ③フライパンにシラスを入れ、パラツとするまで中火で乾煎りし、ゴマ油を入れてかりっとするまで炒める。
- ④温かいご飯、①、②、③、ゴマをよく混ぜ、塩で味を調える。



粒マスタードがアクセント！水菜と長芋のサラダ

材料（2人分）

- ・水菜……………1/4株
- ・長芋……………6cm
- ・ポン酢……………大さじ1
- ・粒マスタード…小さじ1

作り方 調理時間10分

- ①水菜を4、5cmの長さに切り、長芋は太めの細切りにします。
- ②ポン酢と粒マスタードをボウルでよく混ぜておきます。
- ③ボウルに水菜と長芋を加え、よく混ぜたら出来上がりです。



ミズナの栄養

カロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。葉緑素には、コレステロール低下作用、解毒作用、ダイオキシン排出作用、抗がん作用などを有することが明らかにされています。

令和4年度育苗計画

初期生育の確保 ～ガッチリした苗に育てる～

育苗時の要点

- ・老化苗とならないよう**田植時期に応じた**計画的な育苗を行う。
- ・浸種は水温を10℃～15℃になるよう確保する。**(浸種期間と温度を十分確保)**
- ・育苗時の水のやりすぎや**ハウス内温度に注意**し、根張りの良いガッチリした苗に仕上げる。

●育苗期間の短縮

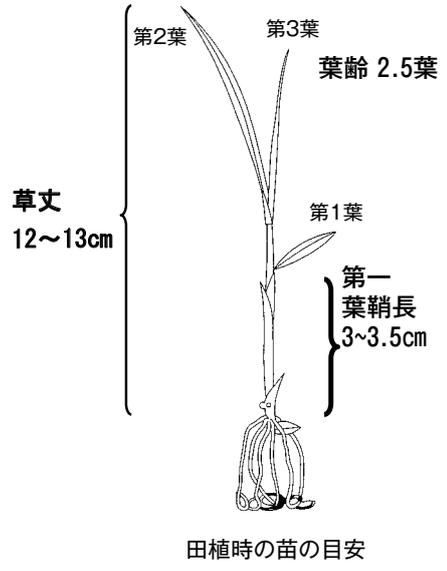
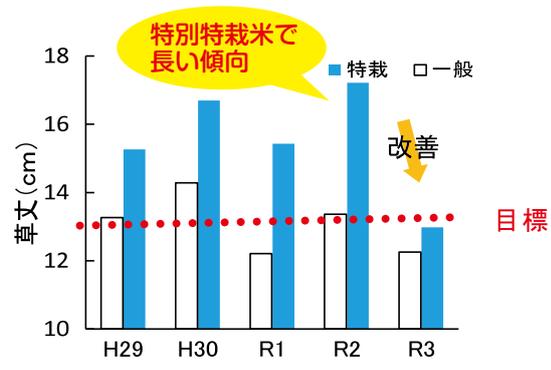
育苗作業は田植えの日を決めて計画しましょう。

《品種別育苗計画》

品 種	播種日	田植日	育苗期間
五百万石・雄山錦	4月14日	5月5日	21日間
山田錦	4月21日	5月10日	19日間
コシヒカリ	4月21日 4月26日	5月10日 5月15日	

●ハウス温度の徹底

コシヒカリは苗が伸びやすいことから、**ハウス内温度が25℃以上にならないように換気を徹底**しましょう。



天候によりさらに早くなる事も予想されます。田植えを早める準備もしておきましょう。

育苗消毒農薬の廃液を回収いたします



農薬の適正な使用基準と環境保護の見地から、例年通り右記の要領で廃液の回収をいたします。趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

モミガードC水和剤とイチバン500倍液は混入しても構いません。

●該当する薬品名

- ・モミガードC水和剤
- ・イチバン500倍液

●回収料金 (予定) (10%税込)

- ・ドラム缶(200ℓ) 15,620円(引取)
- ・ドラム缶(100ℓまで) 7,910円(引取)
- ・20ℓポリ容器 1,640円(持込)
- ・ポリ容器10ℓまで 850円(持込)

※上記の料金は予定なので変動する場合がございます。

●回収方法

- 産業廃棄物回収用200ℓドラム缶を貸与します。
- ※収集に支障のない場所(2tトラックで搬出可能)に保管下さい。
- ※ポリ容器は生産センターへ持ち込みください

★詳細については、生産センターへ(☎62-0261)



城端・井口 生産組合長名簿 (敬称略)

生産組合長協議会 会長：中山 清貴 (川上中)

城端地域

※備考欄の「新」は新任者の方々です。

生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考
信末	松林 四郎		上原	山元 菊次		林道	中道 秀臣	新
是安	岩滝 正	新	上見	笹田 星輝		理休	飛口 秀徳	
大窪	片山 哲大	新	京塚	川合 信一	新	城信	若林 嘉隆	
細木	細川 哲		南原	青能 剛	新	北野	中西 実	新
野田	勇崎 清孝	新	瀬戸	岩貝 明男	新	長楽寺	経田 善幸	新
金戸	宮塚 健一	新	盛新	山本 喜則		次郎丸	片山 康雄	
国広	丸山 忠之	新	中尾	山本 通義		吉松	伊藤 満	新
千福	川口 良次	新	大谷島	高桑 文夫		蓑谷	北井 康仁	
西原	西浦 信一		大鋸屋	今井 賢	新	細野	西井 明	
野口	山下 貴光		打尾	岡村 宣俊	新	西明	稲塚 泰明	新
塔尾	水本 積	新	泉沢	細川 大輔		東西原	谷田 弘志	

井口地域

生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考
井口	小林 智紀		池尻	馬場 進		蛇喰	山田 悠介	新
上広安	伊勢 琢也	新	久保	塚田 英俊		川上中	中山 清貴	新協議会長
宮後	吉田 秀樹	新	池田	前田 将		大野	菊池 喜彦	新

令和2年産 生産者手取り価格表

(単位：円/60kg個)

品 種	銘柄	等級	概算金	追加概算金	仮精算金	精算金	直売プレミアム	生産者手取合計	
出荷契約米	うるち米	富富富 1等	14,500	—	—	154	—	14,654	
		富富富 2等	13,500	—	—	506	—	14,006	
		コシヒカリ	1等	13,000	—	—	170	100	13,270
			2等	12,000	—	—	522	100	12,622
			3等	11,000	—	—	442	100	11,542
		てんたかく	1等	11,500	—	—	268	—	11,768
			2等	10,500	—	—	620	—	11,120
			3等	9,500	—	—	540	—	10,040
		てんこもり	1等	11,500	—	—	268	—	11,768
	2等		10,500	—	—	620	—	11,120	
	3等		9,500	—	—	540	—	10,040	
	酒造好適米	五百万石	1等	11,000	500	900	348	500	13,248
			特等	11,800	500	900	348	500	14,048
		雄山錦	1等	11,000	500	900	348	500	13,248
			山田錦	1等	11,000	—	—	9,000	—
2等	9,600	—		—	—	—	9,600		
もち米	新大正糯	1等	14,000	—	—	1,892	—	15,892	
		2等	13,400	—	—	1,844	—	15,244	
		3等	12,400	—	—	1,764	—	14,164	
加工用米	うるち米 もち米	全銘柄 1等	8,200	—	—	1,126	—	9,326	
		全銘柄 2等	7,600	—	—	1,126	—	8,726	
		全銘柄 3等	6,600	—	—	1,126	—	7,726	
備蓄米	うるち米	全銘柄 1等	9,800	—	—	3,611	—	13,411	
		全銘柄 2等	9,476	—	—	3,611	—	13,087	
		全銘柄 3等	8,396	—	—	3,611	—	12,007	

※紙単価60kg当り172円

※特別栽培米コシヒカリ加算金 60kg当り1,550円プラス (仮渡金に加算して支払済み)

春の農機展示会

小物から大型機械まで展示

日時 令和4年 3月4日(金)・5日(土)
9:00~16:00

場所 JAなんと農機センター 南砺市蛇喰1008



お楽しみ抽選会開催!!

DMハガキ持参の方及び
農業機械ご成約の方のみご参加いただけます



展示会の2日間
部品10%OFF

ご来場特典!!

生たまごパック(6個入り)
プレゼント!!
250個限定



※マスクを着用しご来場下さい。37.5℃以上の発熱がある方はご遠慮下さい。

お問合せ：JAなんと農機センター TEL 64-2013

バケツでできる!身近なお米づくりを体験しよう!

毎日あかあか!
稲の成長が
楽しい!

第34回

バケツ稲 づくり セット

先着順で
27万セットを
配布します。

申し込み
受付中!

お米や農業の魅力を伝えて
もらうためにJAグループがする
「みんなのよい食プロジェクト」の
一環として実施しています!

お米や農業の魅力を伝えて
もらうためにJAグループがする
「みんなのよい食プロジェクト」の
一環として実施しています!

JAグループ

学校
教育機関
公共施設
公益法人 など

令和4年
1月11日(火)~

個人
令和4年
3月7日(月)~

個人用申し込みフォーム

詳しく内容、お申し込み方法、
お問い合わせはQRコードから
アクセスできます。

お米ってこんなふうに見えるんだ!

バケツ稲づくりは、バケツの中に小さな田んぼをつくり、種もみから稲を育て、お米を収穫することが出来ます。毎日食べているごはんが、どうやってできるのかぜひ体験してみよう!

バケツ稲づくりセット内容

- ①種もみと肥料セット
【発芽率の高い種もみを選んでます】
- ②バケツ稲づくりマニュアル
【児童向けにわかりやすく栽培方法が書いてあります】
- ③お名前シール
【児童のお名前、栽培開始日を記入してバケツに貼付できます】
- ④「みんなのよい食プロジェクト」リーフレットと笑味ちゃんお米シール
【リーフレット:JAグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」と取り組み事例などを紹介しています】
【笑味ちゃんシール:観察日記やバケツ稲のバケツに貼り付けてご利用ください】

JA、学校団体からの
申し込み受付開始は
令和4年
1月11日(火)から!



経験する
の
声

※小さな子どもたちに食育に触れてもらえる機会をつくりたいと思います。(埼玉県 ども食堂)
※お米を作るのが大変なのを身をもって体験し、給食での自分の様子をふり返ってほしいと思っています。(富山県 小学校)
※小さかった種もみから、自分たちの育った稲より高く育った様子が、子どもたちが驚いていたのが印象的です。(神奈川県 保育園)
※コロナ禍での食育活動が停滞していましたが、お米づくりを通して食育の大切さを再認識し、食育の大切さを再認識しました。(兵庫県 福祉施設)
※子供に稲作を体験させ、食べ物を大切にしようという思いで応募しました。食育のために、素晴らしい取り組みだと感じました!(福岡県 女性 経験:初めて)
※お母さんと僕と苗の成長がどのように違うかを調べてみたいと思います。(千葉県 男性 経験:初めて)

パソコン・スマートフォンからお申し込みいただけます。

インターネットお申し込み先

JAグループ公式ホームページ「お米づくりに挑戦」のページ
<https://life.ja-group.jp/education/bucket/> もしくは、バケツ稲 で検索して
「バケツ稲づくりセットのお申し込みフォーム」からお客情報を入力の上、送信してください。
お申し込み受付完了後、折り返し確認メールをお送りします。



詳しく内容、お申し込み方法、
お問い合わせはQRコードから
アクセスできます。

(お申し込み受付開始日)

JAグループ	① 学校・団体・法人の場合 → 学校・団体用お申し込みフォーム	よりお申し込み
学校 教育機関 公共施設 公益法人 など	※学校・団体からの申し込みは、1校 舎につき、お届け先地域別宅配料金を 全て負担いただきます。送料はバケ ツ稲づくりセットお届け時に日本郵 便ゆうパック(配達員に前払いでお 支払い)にてお送りいたします。 ※送料は、現金のほかに郵券(切手)で のお支払いが可能です。 ※100円未満の送料は、日本郵便のサービスに ては、送料30円増徴(送料増徴)が適用され ます。	◆お届け先地域別宅配料金(税込)◆ 申し込みセット数90セット未満 ◆北陸・近畿 1,500円 ◆北海道・九州 1,500円 ◆東北・関東・信越・北陸・東海 1,100円 ◆中部 970円 ◆近畿 1,200円 ◆中部・西国 1,310円 ◆沖縄 1,630円
令和4年 1月11日(火)~	② JA・JAグループの場合 → JA・JAグループ用お申し込みフォーム	よりお申し込み
個人	※市内の学校・団体からの申し込みをお取りま かす。および米消費拡大や食育教育イベントでの使用のJA・JAグループへ お届けします。 ※ホームページの学校・団体用、JA・JAグループ用お申し込みフォームは1月11日(火)より開設します。	よりお申し込み
令和4年 3月7日(月)~	③ 個人の場合 → 個人用お申し込みフォーム	よりお申し込み
個人	※個人のお申し込みは、1セット分~4セット分までは271円、5セット分は331円(送料を含む)の送料を ご負担いただきます。送料はバケツ稲づくりセットお届け時に郵便局員に現金払いでお支払いください。1回 のお申し込みで、お名前シール「みんなのよい食プロジェクト」リーフレット、笑味ちゃんお米シール(各商品ごと)と同数(最大250 部)をお送りします。送料は現金のほかに郵券(切手)でのお支払いが可能です。 ※ホームページの個人用お申し込みフォームは3月7日(月)より開設します。	よりお申し込み

お問い合わせ・受付時間

JAグループ バケツ稲づくり事務局 TEL.03-6281-5822
午前10時~午後5時(土・日・祝日をのぞく) ※電話・FAXでのお申し込みは受付しておりません。

個人情報保護法について いただいた個人情報は、「バケツ稲づくり」事業の資料集やアンケートの送付、バケツ稲づくりに関連する事業のために使います。
バケツ稲づくりは、企業・各種団体の販売促進のツールにはお使いたしません。また、賞状活動等に利用される場合は事前にお知らせの上、上記でお知らせいたします。
注：全国農業学校連合会 環境・文部科学省・農林水産省・全国都道府県教育委員会・全国町村教育委員会・全国連合小学校長会
注：全国農業学校連合会・全国農業学校連合会・全国農業学校連合会・全国農業学校連合会・全国農業学校連合会・全国農業学校連合会・全国農業学校連合会
注：全国小学校理科教育研究会・全国小学校理科教育研究会・全国小学校理科教育研究会・全国小学校理科教育研究会・全国小学校理科教育研究会

高品質生産15団体表彰

第47回南砺うまい米づくり推進大会

J Aなんと、J A福光、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が1月30日、「第47回南砺うまい米づくり推進大会」を城端伝統芸能会館じょうはな座で開きました。

出品総数102点から品種別に高品質な米を生産した15団体を表彰。コシヒカリの部では(農)野田営農が最優秀賞に選ばれ、中嶋博代表理事が謝辞を述べられました。毎年、南砺地域の豊かな環境を活かし、優れた栽培技術により品質の良い米づくりを目指すため開催しています。



【南砺うまい米づくり競技会受賞者】

●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)野田営農 | (城端)二段 |
| 優秀賞 (農)細木営農 | (城端)三段 |
| 優秀賞 (農)金戸営農組合 | (城端)二段 |
| 優良賞 (農)国広営農 | (城端) |
| 優良賞 人母営農組合 | (福光) |

五百万石の部

- | | |
|-----------------|--------|
| 最優秀賞 (農)菘谷実践組合 | (城端)初段 |
| 優秀賞 (農)是安営農組合 | (城端)三段 |
| 優秀賞 (農)国広営農 | (城端)二段 |
| 優良賞 (農)山田南部ファーム | (福光) |
| 優良賞 山田新協業グループ | (福光) |

もちの部

- | | |
|---------------|--------|
| 最優秀賞 (農)南蟹谷営農 | (福光)初段 |
| 優秀賞 (農)菘谷実践組合 | (城端)三段 |
| 優良賞 (農)広谷営農 | (福光) |

直播コシヒカリの部

- | | |
|----------------|--------|
| 最優秀賞 (農)久保営農組合 | (井口)初段 |
| 優秀賞 (農)国広営農 | (城端)二段 |
| 優秀賞 いなほ組合 | (井口)三段 |
| 優良賞 (農)いけのしり営農 | (井口) |
| 優良賞 矢留営農組合 | (福光) |

●特別賞

- | |
|---------------------------|
| 富山県農林漁業振興会長賞 (農)野田営農 |
| 富山県米麦改良協会会長賞 (農)菘谷実践組合 |
| 富山県砺波農林振興センター所長賞 (農)南蟹谷営農 |
| 南砺市長賞 (農)久保営農組合 |



北野・井口地区で試験運行

移動販売車「J Aなんと・ふれあい号」

移動販売車「J Aなんと・ふれあい号」が2月5日より、北野・井口地区において、試験的に運行しています。販売日程は、毎週土曜日の午前が北野地区、午後が井口地区です。

2月5日の初日は大雪となりましたが、家族連れなど大勢の方が足を運ばれ、肉や魚、野菜、パン、お菓子、生活雑貨など、お買い求めいただきました。北野地区の利用者さんは、「商品も新しく、必要な物が買えて嬉しい。カードが使えて良い。これから車の運転

が出来なくなってくるので助かる。良い取り組みだ。」など声が聞かれました。

2月5日の初日、井口地区の様子



《運行時刻・販売場所》 毎週土曜日

井口地区

- | | |
|--------------|------------|
| ①13:10~13:30 | 井口公民館前 |
| ②13:35~13:55 | 上広安公民館前 |
| ③14:00~14:20 | 宮後公民館前 |
| ④14:25~14:45 | 池尻改善センター前 |
| ⑤14:50~15:10 | 久保公民館前 |
| ⑥15:15~15:35 | 池田公民館前 |
| ⑦15:40~16:00 | 蛇喰公民館前 |
| ⑧16:05~16:25 | 川上中集落センター前 |

北野地区

- | | |
|--------------|------------|
| ①10:00~10:20 | 次郎丸集会場前 |
| ②10:25~10:45 | 長楽寺集会場前 |
| ③10:50~11:10 | 北野ふれあいセンター |
| ④11:15~11:35 | 吉松集会場前 |
| ⑤11:40~12:00 | 北野軽スポ前 |

(同地区とも、時間は予定時刻です)





色鮮やかに吊るされた「こおりもち」



一つずつ手作業で編みつなげます

冬の風物詩「こおりもち」。ふる里の味加工組合（蓑谷・城端地域）において、1月中旬から「こおりもち」作りが行われています。

餅をつく時に粉末にした紫いも、かぼちゃ、よもぎ、ごま、こんぶ、コーヒール、食紅などの具材を混ぜ込みます。餅を型に入れ成形し、薄く切り、紐で編んで吊り下げ、2カ月間ほど自然乾燥させます。冷たい空気にさらし、旨味がギュッと閉じ込められた「こおりもち」は冬のおやつとして人気です。

色鮮やか「こおりもち」

ふる里の味加工組合



寄せ植え・しめ縄作り楽しむ

城端地域女性農業士協議会

城端地域女性農業士協議会は令和3年12月24日、信末（城端地域）の千華園で「冬の花の寄せ植え体験」を行い、会員同士の交流を深めました。



近年、この時季の恒例行事となっており、皆さん手慣れた様子で、自前の鉢にハボタンやシクラメン、ビオラなど見栄え良く植えました。

新年への想いを込めて「しめ縄作り」も行われました。稲わらを編み込み、好きな形に仕立て、千両などの飾り付けでオリジナルの「しめ縄」が出来上がりました。



千華園での「花の寄せ植え」



会員宅にて「しめ縄作り」

顧客の安全、財産を守るため訓練

J Aなんと西部支店・防犯訓練

令和3年12月21日、西部支店で防犯訓練が行われ、職員が事件発生時の対応を確認しました。訓練は、南砺警察署員が強盗に扮して侵入し、現金を強奪する想定で行われました。

南砺警察署から「緊張感がある中、冷静な判断で通報し、犯人の特徴の記録や追跡など対応できていた」と講評をいただきました。また、「お客様の安全の為、挨拶など常に声かけし、抑止力を身につけてほしい」と呼びかけられました。



犯人が職員を脅し現金を強奪する想定で行われた訓練（西部支店）

介護する人への声掛けやサポートのヒント

介護者メンタルケア協会代表●橋中今日子

誰もが介護し、介護される大介護時代に入りました。寄せられる相談の中には「同僚や友人が介護に悩んでいるが、どう助ければいいのか」との声も増えています。



■アドバイスは逆効果

40代Aさんのケースです。高校時代の友人の母親（70代）が骨折で緊急入院しました。友人の母親は1人暮らしで、2年前にパーキンソン病と診断されました。病状が進行し、動きづらくなっている母親を心配していた友人は、「私が同居していれば、こんなことにならなかった」と自分を責めています。落ち込む友人をどう支えれば良いのか、Aさんは悩んでいます。

相談を受けたときは、ただ話を聞くだけの方が相手を支える力になることが多いものです。アドバイスは逆効果なので、状況が改善する答えを出せなくても、不安になる必要はありません。苦しい気持ちを打ち明けられる存在は大きく、気持ちを話せたこと自体に大きな効果があります。介護殺人、心中事件の中には「追い詰められているようには見えなかった」「いつも明るく、元気な人だった」と周りの人が驚くほど、つらい気持ちを伝えられずに事件に至る人も少なくないのです。

■専門家につなげることも重要

アドバイスは基本的にはNGですが、相談者が介護保険などの情報を知らず、プロの支援をまったく受けていない場合は別です。地域包括支援センターに相談できることをぜひ伝えてください。特に、相談者に不眠や体重減少などの心身の変化が見られるときは、本人にも専門的なケアが必要です。心療内科や保健所の相談窓口を活用し、支援の選択肢があることを伝えてみましょう。地域包括支援センターに「友人が思い詰めているようだ」と相談することもできます。秘密は守られますので安心してください。相談者がケアマネジャーや地域包括支援センターなどの専門家に相談をし、具体的な支援を受けられるための情報は、ちゅうちょせずに届けてほしいです。

いつでもどこでも手軽に体操

転倒予防の歩き方

日本体育大学名誉教授●荒木 達雄

今回は、加齢に伴う転倒予防の歩き方についてです。2回にわたりエクササイズとしての歩き方を解説しました。今回はエクササイズではなく、転倒予防のための歩き方に注目します。基本的には、エクササイズ・ウォークとは真逆になります。歩幅を狭くしてゆっくりと注意して歩くことです。また、歩行時における転倒の原因はすり足歩行だといわれています。それは、脚力や足首の柔軟性が弱くなることにより爪先が上がりやすくなるために起きる現象です。それを防止するための方法です。まずは、爪先をできるだけ上げて歩くようにしましょう。そのときに親指を上げることを意識してください。

- ① 図1のように、毎日時間のあるときに長座の姿勢になって足首の柔軟運動を行ってください。
- ② さらに、バランス感覚を保つために図2のようなバランス運動も時間のあるときに積極的に行ってください。
- ③ 図3のように、爪先を上げてゆっくりバランス良く歩きましょう。



図1 爪先に力を入れて、親指が手前に来るよう足首を5～10回曲げ伸ばします。

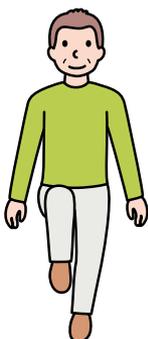


図2 軸足を軽く曲げて、片脚ずつ30秒ほど静止してください。多少バランスが崩れ動いても構いませんので無理せず行ってください。

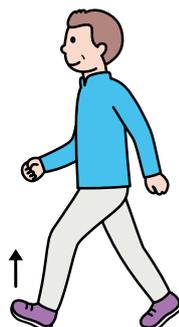


図3 膝を引き上げながら、できるだけ爪先を上げてください。

パソコンでは、
The Taiso(ザ・タイソウ)で
検索してください

The Taiso
ノーマルバージョンの
動画はこちら

JA共済連富山県本部より心電計一式寄贈を受ける

全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）富山県本部より地域貢献活動の一環として、厚生連高岡病院に心電計（心電図測定機器）一式を寄贈していただきました。

令和3年12月21日、JA富山厚生連本所において、JA共済連の村井県本部長より西川理事長に目録が贈呈され、早速、救命救急外来にて使用しています。

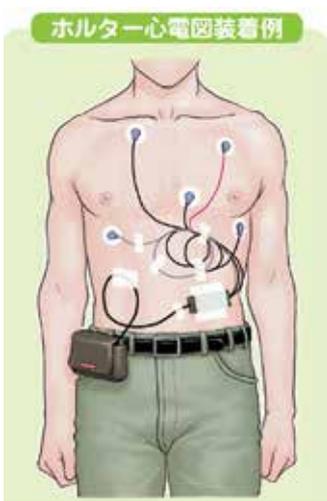
心電計は、心電図検査時に使用し、心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉の中をかすかに電気が流れることで拍動が起こり、この電気的な活動を記録します。検査は両手両足で4つ、そして胸に6つの電極をつけ心臓から発する微小な電気を取り出して記録し、心臓が規則正しく脈を打っているかどうかを調べます。心臓のリズムが乱れる「不整脈」の発見、また胸が痛くなる「心筋梗塞」や「狭心症発作」のときに心臓内の電気的活動にも異常が生じますので心電図が役立ちます。

この他にも負荷心電図やホルダー心電図（24時間記録）と呼ばれる検査があります。負荷心電図は、胸の痛みや脈の乱れなどの症状（発作）が無いときの心電図では正常と区別がつかないことがあります。これらの症状（発作）は軽い運動で誘発されることが多く、一定の運動をした（運動負荷）

後に心電図を記録して隠れた異常を見つけ出そうとする検査です。ホルダー心電図は、不整脈や胸痛は終日続くものもあれば、一日のうち数分だけ出るようなものもあります。通常2〜3分間で終了する心電図を記録しているときに、たまたま不整脈が出れば診断がつくのですが、なかなかそういうわけにはいきません。これらを見つけ出すには24時間心電図を記録するホルダー心電図検査が最適です。



このように心電図検査は、心臓の検査の最も基本的なものであり、症状や患者さんの容体によって様々な検査方法があります。



家族の健康

目薬の差し方

花粉症の治療に目薬を使う人も多いでしょう。目薬の差し方を間違えている人が多いので気になります。

多くの人がやっているのは、目の縁に容器を軽く当てて、目薬を流し込む方法です。これでは、容器と中の点眼薬が不潔になるので駄目です。また、差した直後にパチパチと素早くまばたきを繰り返すと薬が目から流れ出てしまいます。さらに、ティッシュペーパーで目を押さえると、薬が吸い取られて十分に目に入りません。

目薬を差すときは、まず手を洗いましょ。利き手で目薬の容器を持ち、顔を上に向け、利き手ではない手の指で、下まぶたを軽く引き下げます。ちょうど「あつかんべー」の状態にします。その状態で、利き手で目薬の容器を持ち、先端がまつげやまぶたに触れないように気を付けながら、指定された量を差します。差した後は、指で軽く目頭を押さえて静かに目を閉じ、1分間ほどそのままです。その後、目の周囲に付いたり流れ出た薬をティッシュペーパーなどで拭き取ります。1分間

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

は長く感じるものですが、我慢してください。

「緑内障と花粉症」や「ドライアイとアレルギー性結膜炎」など、異なる2種類以上の目薬を差す人もいます。その場合は、眼科医や薬剤師に、差す順番や注意事項をよく聞いておきましょう。

当たり前のことですが、目的に合った目薬を使わないと、場合によっては目に悪影響があります。市販の目薬を使用しても症状が改善されないときは、眼科を受診して相談してください。家族が以前に使っていた目薬は、あなたの症状には合わないかもしれません。また、目薬にも消費期限があるので、期限を過ぎた場合は使用しないことも大切です。





みんなの広場



我が家のアイドル



大鋸屋地区

ちゅり
杉村 千悠梨ちゃん (11ヵ月)

我が家のアイドル千悠梨ちゃん。

いつもその純粋な笑顔にみんな癒されています。
毎日少しずつ出来ることが増えてきて、パパもママも一瞬たりとも目が離せません(笑)
最近のマイブームは、ピアノを叩くこと♪
これからもすすく元気になってね。

地域のお店紹介!

上平地区 菅沼合掌造り集落
茶房 掌(てのひら)

昔、むかし、菅沼合掌造り集落に、豆を自ら挽きコーヒーを入れることが好きな人がいました。

30年くらい昔の雪のよく降る寒い日、その人が観光のお客さんに「どこかに温かいコーヒーが飲めるお店はないですか?」と尋ねられました。その頃の菅沼集落にはそんなお店はありませんでした。

冬の寒い日に、“ちょっと暖まる事が出来る場所があるといいな”と思い、20年前に開いたのが、茶房「掌」です。



JAなんと文芸



❖ 寿句会

又一つ皺の増えぬし初鏡 欣正
 四才に言ひ負かされて初笑 香織
 除雪車の響きて村の明けにけり 敏子
 袴腰山くつきり見えし初御空 千恵子
 七草の一ト束半値なるスーパー 忠代
 気安さに訛まる出し置炬燵 光子
 散らかりし七つ道具や寝正月 美智子
 なりゆきに任せ米寿の年迎ふ 未知

❖ クローバー句会

青空に電線雪のハレーション 文子
 屋敷林に屠蘇掛け願ふ息災を 悦子
 四世代坊主めくりの女正月 茂美
 三寒の昼餉のうどん四温かな 重夫
 大寒や幾度も見る子のメール 真理子
 咳すればまわりピクリと控室 孝臣
 墨を磨る眠りし山の声かとも 城子

❖ 利波川社句会

折りたたむ裏は真白の古曆 達
 煮くづれしおでんの味はわが味方 孝
 松とりて玄関くぐる一步かな 一椿
 消防の制服重し除夜の鐘 不二
 待ちぼうけ二つ三つ飛ぶ雪礫 純尚
 妣に似て背ナで息つき初諷経 淑枝
 一面の雪原に咲く散居の灯 昭代
 著ぶくれて老いのペンギン歩きかな 日登美
 久しぶり定位置揃ふ雑煮の座 志美枝
 面会の孫も忘れて春を待つ 清美
 冬の日にホームの母の帰りたい やす子
 今も降る ポストに届く 朝刊の
 折り目に 少し 雪をはさみて
 立春を 過ぎて まだ寒む 五箇の春
 降る降る二月 冬ど真ん中

❖ 短歌 個人参加

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 桃の節句に行う行事
- ② 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- ③ 唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- ④ イチゴ畑に防鳥——を張った
- ⑥ 腰を掛ける家具
- ⑨ アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪ 木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬ 甘い物よりお酒が好きです
- ⑮ 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- ⑰ 忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑲ 金づちで打ちます

🔑 タテのキーワード

- ② 千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤ 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦ 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧ まつげに塗る化粧品
- ⑩ 坂本龍馬の出身藩
- ⑫ エチルアルコールの——点は13度です
- ⑭ 地球表面のおよそ3割
- ⑯ 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑰ 競馬場ではラチともいいます
- ⑲ ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ⑳ 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

応募方法

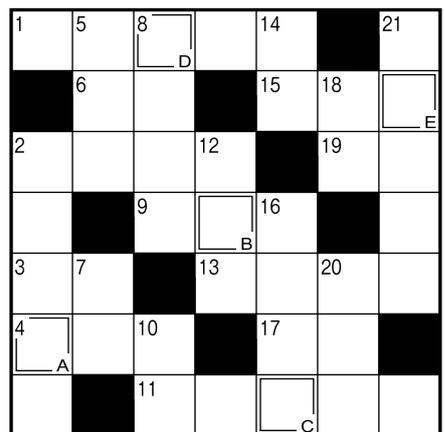
下記の要領で官製はがきに必要事項を明記しご応募下さい。

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
3月8日(火)
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!!



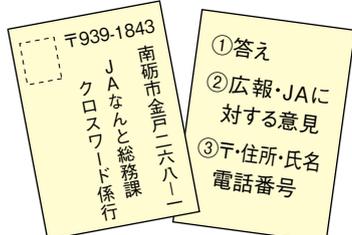
正解

マ	キ	ス	シ	サ	バ
ゲ	タ	キ	サ	ン	
カ	シ	ミ	ヤ	グ	
シ	ゼ	ン	ツ	マ	ミ
ン	コ	ウ	カ	ク	
シ	ラ	ウ	オ	ラ	ブ
ツ	バ	ン	サ	ン	ギ

2月号の正解と当選者

応募総数23名のうち左記の方が当選されました。

川端 礼子さん 瀬川 忠代さん 森崎 張恵さん (五十音順)



読者の声

広報誌やJAに対する要望・意見が届いております。いただいたご意見の一部をご紹介します。

●年商1億円以上の農産物を作る事を企画してほしい。

新たな農産物の栽培も重要ではありませんが、なんと農協では城端・井口地域の干柿・にんにく・白ねぎ・黒大豆、五箇山地域の赤かぶ・みょうが・五箇山ぼべら等の現存の農産物があり、これらを主として収益の向上を目指します。

販売指導課課長

●高齢化する農業の今後の方向性を早く打ち出してほしい。

令和一年より、旧校下ごとに「なんと地域農業の将来について」と題し、集落の将来像・問題意識の共有を図る場を年一回設けております。その中の意見等を参考に、今後の農業の方向性を打ち出していきます。

販売指導課課長

●Aコープにて県内産の大豆使用の納豆を販売することは良いことであるが、県内の転作作物に納豆用の小粒大豆を栽培して使用してほしい。

県内の転作作物である大豆の小粒は納豆用に使われ、なんと産は南砺市内の豆腐店にて使用されています。納豆専用の品種は栽培しておらず、需要と栽培のバランスが合えば検討していきます。

販売指導課課長

●高齢者の方々が集まる、いろいろな活動が行われていること、とてもよいと思います。人と交わることがイキイキと生きる一つの秘訣。みなさん、すてきな笑顔をされていますね。

介護予防と生きがい支援を目的として、これからも高齢者のためになる活動を継続していきます。

福祉課長

●直売所通信の「干しずいき」のレシピを教えてください。

1月号の直売所通信に、干しずいきの戻し方を掲載しました。特別な調理方法はなく、煮物や炒め物、和え物にお使いいただける万能食材ですので、お好みで料理していただければと思います。

広報担当

●我が家では農産物は全て国産品を購入しています。何となく安心感や鮮度、品質が違います。そして何よりも気持ちを込めて作って下さるからです。これからも良いものを作り続けられるようJAさんに期待します。

近年、食への関心はコロナ禍の影響もあり、更に高まっているのではないのでしょうか。生産者と消費者を繋ぎ、安心・安全な日本の農産物の良さを情報発信していきたいと思えます。

広報担当



御隠居と熊さんの

ぜいきん小話

砺波税務署

「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「確定申告書等作成コーナー」で申告データを作つてそのまま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：おう。さすがは、熊さん。「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、基本的な誤りがチェックされるから便利で簡単だったじゃろ。

熊さん：隠居のおっしゃるとおり、「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、税務署に行かなくても申告できて便利でやんすよ。お次は消費税の申告で、令和3年分の申告期限は3月31日(木)でやんす。

御隠居：はて、熊さんや。昨年は諸々の影響で仕事が減つて、課税売上高が、一千万円を超えそうにないと言つておつたようじゃが。

熊さん：消費税の場合、たとえ令和3年分の課税売上高が一千万円以下でも、令和元年分の課税売上高が一千万円を超えていると、令和3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：うむ。見事な説明じゃ。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も知つておるようじゃな？

熊さん：もちろん、e-Taxで申告(送信)する予定でやんす。

御隠居：それはよいことじゃな。では令和元年10月から、消費税率が引き上げとなり、

軽減税率が適用されておるが、その留意点も分かるかのう？

熊さん：売上、仕入や経費といった取引を標準税率と軽減税率ごとに区分して記帳(区分経理)し、税率ごとに区分した消費税額を計算する必要があるんでやんすよね。

御隠居：ほお、熊さんにしては上出来じゃ。申告はばつちりのようじゃが、納税資金の準備はどうなんだい？

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」を税務署に提出したでやんす。

御隠居：納付期限までに「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」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は4月21日(木)に、消費税及び地方消費税は4月26日(火)に登録された預貯金口座から自動的に引落しされるんじゃ。後は預貯金残高を確認しておくだけじゃな。令和3年1月からは、この「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」もe-Taxで送信できるようになったんじゃ。

熊さん：振替依頼書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つて、国税庁ホームページに載つておりやした。

御隠居：そうじゃ。よく調べておるのう。どうじゃ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ゃろ。今後も参考にするとよからう。

桜ヶ池農産物直売所

じょうはな
ヨッテカーシ 城端

農産物紹介

干柿 南砺の逸品と言われる「富山干柿」

全国的にも知られている富山干柿は、この地で古くから農家の冬仕事として干柿づくりが行われてきました。

歴史を遡ると江戸時代に加賀3代藩主前田利常公がこの地に訪れた時、干柿を食され、あまりにも干柿の美味しさに惹かれ、干柿づくりを奨励したことがきっかけと言われています。

富山干柿に使われるのは主に三社柿と呼ばれる渋柿です。

収穫された後、皮をむき糸でへたの部分をしぼり竹の棒に吊るされ、乾燥ならびに、手もみ作業を繰り返し行い、渋みを取り除いていきます。ひとつひとつ丁寧に「ひと手間」加えていくことで、美味しい甘い干柿になります。

お料理にプラスして!!

そのまま食べるのもよし、スライスして**サラダ**や**酢の物**、**ヨーグルト**、**カレー**など幅広くお料理に使えます。

あま〜い干柿
ぜひ、いかがですか?



干柿は 栄養満点

ビタミン、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富に含まれ滋養強壮に役立つと言われています。

他にも「柿ジャム」
などもあります。



【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

じょうはな
ヨッテカーシ 城端

Yottekare-johana

おむすび・軽食コーナー 今月のおすすめ品!

ふきのとうみそむすび

ひと足早くお口いっぱい
味覚で**春**を感じませんか?

ふきのとうのほろ苦さをお
試してください!

春のいぶきを!!
感じませんか?



期間
限定

【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



1個
(税込)

190円



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

キャベツのオイスターソース風味コロッケ

材料 4人分

- ・キャベツ 4枚
- ・鶏ひき肉 150g
- ・万能ねぎ 3本
- ・サラダ油 大さじ1
- A {
 - ・エコープオイスターソース 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・片栗粉 大さじ3
- ・小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油… 各適量
- ・トマト、イタリアンパセリ等の付け合わせ



オイスターソース
135g 281円

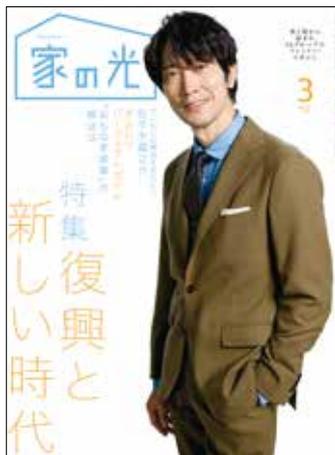
・「国産かき」をまるごとすりつぶしました。
・独自の製法で仕上げた無添加の旨味調味料です。

作り方 調理時間 20分（揚げ時間含まず）

- ①キャベツは1cm幅に切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②Aをよく混ぜ合わせておきます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら①を加えてよく炒め合わせ、さらにAを加え、混ぜ合わせて火を止め、バットに広げて冷めます。
- ④③を8個に丸め、それぞれに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、油で揚げ、コロッケにします。
- ⑤皿に盛り、くし型トマト、イタリアンパセリを添えて出来上がり。

家の光 3月号

表紙の人 佐々木蔵之介さん



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 東日本大震災から十一年 復興と新しい時代

それぞれの復興の道を、それぞれのペースで歩み続けてきた被災者たち。いま、被災地では、新たな時代の問題にどう向き合っているのでしょうか？

特集2 心も体も楽になる！ “名もなき家事”の解決法

一人ですべてを完璧にやろうとせず、「家族の理解&分担」と「負担を減らす工夫」がたいせつ。対処法を紹介。



だれでもふんわり
おいしくできる！
「オムレツ」
パーフェクトガイド



古ジーンズで作る
ポケット付きミニバッグ
はかなくなったジーンズの脚の部分を使い、ミニバッグを作ります。



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

店舗統廃合および店舗名変更のご案内

JAなんとでは、下記のとおり西部支店と東部支店の統廃合を行います。統廃合後の店舗名は「城端支店」となります。ご利用のお客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

◆統合店舗営業開始日 令和4年4月11日(月)

現在 (旧店舗)		統廃合	統廃合後 (継承店舗)	
店舗名	店舗コード		店舗名	店舗コード
西部支店 南砺市金戸268-1 TEL(0763)62-1111	682	➡	城端支店 南砺市理休190-1 TEL(0763)62-1313	683
東部支店 南砺市理休190-1 TEL(0763)62-1313	683			

※今回の店舗統廃合によるお取引店舗や口座番号の変更も含め、JAなんと役職員が皆様から印鑑・キャッシュカードをお預かりすることや、暗証番号(4桁)をお問合せすることはございません。

JAグループ 共栄火災

● 傷害保険 ●

自転車補償プラン

日常生活個人賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

**自転車事故による相手方への賠償や
ご自身のケガへの充実した補償**

●示談交渉サービス付きですので、日本国内においてご家族が加害者となる賠償事故の場合に、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

こんなときに
保険金を
お支払いします

自転車で行き先へケガをさせてしまった。

駐車中の車に自転車でキズを付けてしまった。

ショッピング中にお店の商品を壊してしまった。

自転車で歩行中に転倒し、入院した。

道路を歩行中に、車にはねられ死亡した。

●自転車補償プランは多様なタイプが選べます。
●日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを補償する保険です。
●詳しい内容は、最寄りのJA支店、共済センターまでお問合せ下さい。

年間保険料
4,820円

■お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,820円です。
■被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。

取扱店：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

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

人事異動

●異動 (令和4年2月1日付)

大瀬 純子【新職務】 営農部特産振興課兼生産資材課(パート) 【現職務】 営農部特産振興課(パート)

令和4年度 JAなんと 日帰り人間ドックのご案内

JAなんとでは、生活文化事業の一環として地域の笑顔と組合員の健康をサポートします!!

◆健診場所

厚生連高岡病院 (厚生連高岡健康管理センター)

◆健診内容 (下記の検査が日帰りで終わります)

- ①胃・肺・大腸ガン検診 (男性は前立腺、女性は子宮頸・乳房のガン検診もあります)
- ②身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査
- ③心電図検査・呼吸機能検査・胸部X線撮影
- ④腹部超音波検査 (肝臓・腎臓・胆のう)
- ⑤視力・眼底検査・聴力検査
- ⑥問診・診察・健康相談

◆オプション 事前申込が必要

(申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。)

検査内容	胃カメラ	肺CT	脳ドック
追加料金		6,600円	22,000円
1日の人数	10人	3人	2人

※骨密度検査・前立腺癌検査・喀痰検査・ヘプシノゲン・ピロリ菌抗体 (血液) の検査は当日厚生連の窓口でお申込ができます。料金別途必要です。

※脳ドックは、午後からの検査になりますので、自家用車または、一般交通機関での受診になります。金曜日は休診です。また、一週間後に再受診していただくことになります。

◆実施予定

実施日		定員	バス出発場所	出発時間
5月	25日(水)	20名	東部支店	午前7時20分
	26日(木)	20名		
6月	13日(月)	20名		
	14日(火)	20名		
	16日(木)	20名		
7月	15日(水)	20名	五箇山支店	午前6時45分
			上平交流センター	午前7時00分
	4日(月)	20名	東部支店	午前7時20分
	5日(火)	20名	五箇山支店	午前6時45分
			上平交流センター	午前7時00分

※上平交流センターより乗車の方は道路側に駐車願います。

◆お申込み方法

申込受付: 令和4年3月25日(金)まで 期日厳守

- ・日帰り人間ドック申込書兼口座振替承諾書に必要事項をご記入の上、保険証のコピーを提出ください。口座振替承諾書に口座番号・口座名義・お届印がない場合、お申込をお受けできない場合があります。
- ・受診希望日については、いつでもよい場合は○を、または希望日がある場合は、第2希望日までご記入ください。申込多数については、変更していただく場合もありますので、ご協力お願い致します。

◆料金及び助成金

性別	健診料金	助成金 (下記①~③を参照)				参考: 助成後の個人負担額
		厚生連	①JAなんと	②JA共済加入	③南砺市	
男性	40,050円	8,000円	3,000円	2,000円	21,050円	6,000円
女性	46,200円	9,470円	3,000円	2,000円	23,200円	8,530円

①JAなんとの助成の対象者は、正組合員とその家族、准組合員または女性部員の方です。

②JA共済加入の助成の対象者は、JA生命共済被共済者または組合員世帯の方です。

③南砺市の助成は次の全ての項目に該当する方が対象です。

- 受診日において南砺市国民健康保険の加入者
- 昭和58年3月31日以前生まれの方 (令和5年3月31日時点の年齢が40歳以上)
- 南砺市国民健康保険税及びその他市税の未納、滞納額のない世帯
- 令和4年度に南砺市が実施する特定健診、各種がん検診、胸部レントゲン検診のすべてを受けていないこと (一つでも受診済みであると対象外になります)

南砺市助成対象者以外の社会保険 (協会けんぽ・健康保険組合など) の方や富山県後期高齢者医療の方でもそれぞれの保険協会・組合より助成が出る場合があります。

西部支店 62-1111 東部支店 62-1313 五箇山支店 66-2241 生活課 62-2500

令和4年度 JAなんと 短大・大学卒業程度新規職員採用のお知らせ

なんと農業協同組合では、令和5年4月採用職員を下記の要領で一般公募いたします。受験資格は令和5年3月末までに大学・短期大学を卒業見込の方、及び卒業の方、またはこれに準ずる方となります。

説明会、試験選考会は「マイナビ2023」に詳細を掲示しておりますので、そちらをご確認下さい。

説明会・試験選考会のお問合せ

●卒業見込みの方・・・マイナビ2023よりお申込み下さい。

●お問合せ・・・〒939-1843 南砺市金戸268番地の1

なんと農業協同組合 総務課 TEL 0763-62-2123 までお問合せください。

マイナビ2023

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。
第11回定例理事会 1月25日開催

附議議案

第1号議案 第8次中期3ヶ年経営計画見直しについて

農業者の所得増大と農業生産の拡大、また地域の活性化に全力を尽くし、「創造的的自己改革の実践」をテーマに、持続可能な経営基盤の確立・強化に取り組むとともに、具体的な事項に継続性をもって取り組む事を説明し承認された。

第2号議案 令和4年度営農生産計画について

実需者・消費者が求める「品種」「品質」「数量」を確保するため最大限主食用米の作付けを推進し、生産者と農協とが「丸」となって、売れる「なん」と美味しい「米づくり」を展開していくことを説明し承認された。

第3号議案 永年勤続職員表彰について

就業規則第89条、表彰規程第1条の定めるところにより、4月1日で勤続年数10年、20年、30年以上に達する職員に対し、賞状、記念品を贈呈することを提案し承認された。

第4号議案 同一人に対する信用の供与等の最高限度決定の件(案)

受信者の合算・単体別の信用供与限度額を基本的に、昨年と同額とすることを説明し承認された。

第5号議案 借入金の最高限度決定の件(案)

借入金限度額の総枠額は2億円へとするが、貸付金の目的をもってする場合、限度額を超えての借入れも許容されることを説明し承認された。

第6号議案 貸出金利率の最高限度決定の件(案)

延滞損害利率を最高利率に設定し、上限を年14%以内とするが、転貸資金にあっては、その貸出要項に準ずることで承認された。

第7号議案 余裕金運用について(案)

金融、経済等の諸情勢を的確に把握分析し、資産負債の総合管理によって安全性・流動性を重視した運用方針を定めることを説明し承認された。

第8号議案 令和2年度産米の直売米について
令和2年度産米の販売費用が確定したこと、最終精算金として五百万石、雄山錦では1俵あたり5000円、特裁コシヒカリ、一般コシヒカリでは1俵あたり1000円の追加精算することを説明し承認された。

報告事項

①12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検討を行った。

②理事委員会報告
1月12日から14日にかけて営農生活、金融共済、総務、第11回農業生産法人設立準備の委員会が開催され、各委員長より令和3年度実績見込みや第8次中期3ヶ年経営計画設定など協議された内容について報告した。

③城端・井口地区冬季集落座談会日程について
各集落から要望があった開催日について調整をはかり、一部開催時刻が確定ながらも概ね日程が固まったことから、地元選出役員に出席をお願いし、座談会を開催する事を報告した。

④令和4年度産米の生産目標の提示について
令和4年度産米の需要量に関する情報を踏まえ、米価安定のため南砺市農業再生協より提示される生産目標の検討が行われ、その内容について報告した。

⑤ALM委員会報告
令和4年度の信用事業計画や収益計画(案)、また、運用等について、12月27日に協議した内容を報告した。

⑥㈱リーフの月次報告
12月末の事業実績進捗表や12月の日別売上表から実績を報告した。

⑦ふれあい訪問の反響結果について
「合併20周年記念誌及び記念品」、「合併記念定期貯金キャンペーン」(「エンジン」キャンペーン)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意見を報告した。

⑧資産査定結果について
資産査定要領に基づき、信用、購買部門ごとの、分類債権の件数ならびに債権額合計について報告をした。

JAなんと協同の成果

令和3年12月末現在 (前年同月比)

正組合員数	2,193人 (▲34)
正組合員戸数	1,889戸 (▲10)
准組合員数	1,824人 (▲10)
准組合員戸数	1,249戸 (▲18)
貯金高	630億円 (▲10)
貸付高	44億円 (1)
共済保有高	1,268億円 (▲52)
販売品販売高	10.1億円 (▲3)
購買品供給高	15.5億円 (0.9)

JA 3月の予定

4日(金)	ガソリン・軽油 特売日 農機センター展示会
5日(土)	農機センター展示会
11日(金)	ガソリン・軽油 特売日
18日(金)	ガソリン・軽油 特売日
25日(金)	第1回定例理事会 ガソリン・軽油 特売日

A・COOPなんと **せつし** からお知らせ

安心新鮮

営業時間
M10:00 ▶ P8:00

南砺市野田52
TEL 0763-62-8811

★駅弁・空弁祭り実施

実施日 3月12日(土)
この機会に一度ご賞味下さいませ。

全国各地から
駅弁・空弁が
大集合!!

★3月19日(土) 月に一度のセフレの日セール

店内お買い得な一日となっています。

★Aコープ決算セール実施のご案内

期間: 3月28日(月) ~ 31日(木)

JAなんと広報にお買物券が付いています。
※期間中、店内にて1,000円以上のお買物時にご利用いただけます。精算前にレジ係にお渡し下さい。

セフレの「ひまわり特価市」3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」
木	…「冷凍食品の日」	日	…「お米の日」
			…「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：池田久子さん（城端地域）

「むらさききくいも」
なんていう恐竜かな？



「にんじん」
何本足あるの?!
応募者：高塚和之さん（城端地域）

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

～緊急連絡先～

- 自動車共済事故受付(24時間・365日)
0120-258-9311
- キャッシュカード 夜間・休日事故受付
（紛失・盗難）0120-794-5511
- JAカード(クレジットカード)
事故受付・24時間対応
（紛失・盗難）0120-159-6744
- 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

今月は南砺市に移住し就農された方を特集しました。雪を掘り起こしてのカラーにんじんの収穫や、富山カンカン野菜ほうれん草はととも甘く、そのままおやつ感覚で美味しく食べられ感激しました。自分で美味しいものを！私も家庭菜園に挑戦してみようかな…？
(中田)

Aコープなんととセフレの 決算セール

お買物 **100円券**

【ご利用時のお約束】

- *この券は令和4年3月28日(月)～31日(木)まで、Aコープなんとセフレ店をご利用できます。
- *この券は1,000円以上のお買物時にご利用できます。精算時にレジ係にお渡しください。



セフレ クリーニング割引券



25%off
見本

※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4年2月25日(金)～令和4年3月24日(木)

ACOOOPなんととセフレ クリーニングの**白光舎**
毎週水曜日：定休日 ☎ 62-0019