

こうほう
JAなんと

2024

1

January

No.274

謹
賀
新
年

contents

新年のご挨拶	2~3
特集「次世代に伝えたい郷土の味 かぶら寿司」	4~5
JA健康寿命100歳プロジェクト	6
営農情報	7
なんとニュース	8~9
介護ハンドブック・他	10
厚生連通信・他	11
みんなの広場・JAなんと文芸	12~13
砺波税務署よりお知らせ	14
JA共同購入運動・旬レシピ	15
インフォメーション	16



謹んで新年のご祝辞を申し上げます



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の5類移行を受け行動制限等が解除されました。これに伴い様々な経済活動が元に戻り始め、個人消費の回復やインバウンドを中心とした需要の回復、企業等の設備投資の拡大など景気の持ち直しは顕著となってきました。

一方、ロシアのウクライナ侵攻は、長期化しており食料や燃料の高騰に影響を与えております。また、今回の状況を踏まえ、各国は自国の食料を確保する方向に動き始めております。我が国においても食料安全保障の観点から農林水産省は、不測の食料危機に備えた対応策をまとめております。これによりますと、対応策は4段階に分けられ、もつとも深刻な

状況の時、生産の指示や配給、価格統制などに踏み切るとしており、本年の通常国会で具体化に向けた法案の提出を目指しております。

さて、令和6年度は、第8次中期3ヶ年経営計画の最終年度となります。マイナス金利政策が続く中、信用事業は本年度においても厳しい状況が続きます。各事業においてはなお一層の見直しを行い、事業内容の選択と集中を実施してまいります。引き続き地域に根ざした農協としてこれまでの方向性を維持するとともに、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みんでまいります。

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

常務理事

常務理事

代表・常勤監事

理事

上田 憲仁

北村 英男

永井 克一

中道 勲

平田 敏一

傍田 良明

竹中 秀夫

中島 修一

山田 文男

松林 富子

井瀨 晴子

中澤 英輔

石山 伸二

岩井 清美

柳田 由紀

林 孝志

杉村 稔

監事

同

同

職員一同



JAなんと青壮年部部长

山崎 信浩

新年明けましてあめでどうぞ
ございます。

日頃より、農協青年部の活動
にご理解とご協力を賜り、感謝
申し上げます。

さて、昨年本部の活動としま
しては、JAなんと農業祭にて
恒例の岩魚の塩焼きを販売しま
した。昨年よりも本数を増やし
たところ、多くの方にお買い求
めいただいたことを嬉しく思
います。ただ、焼き上がるのに時
間がかかり、待たせてしまった
という点では、反省すべきこと
ろであります。このことは次回
に繋げていきたいと思えます。

各支部の活動としましては、
コロナウイルスによる制限も第
5類に移行されたということ
で、コロナ前のように野菜の栽
培や収穫体験など行ってきました。
上平支部としましては特産
品である赤かぶの栽培を行いま
した。

農業環境は厳しい状況であり
ますが、青壮年部はこれからも、
地域活性化を目指すうえで工夫
し、特色ある活動に取り組んで
いきたいと思えます。

最後になりますが、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。

次世代に伝えたい郷土の味 かぶら寿し

昔から変わらない、郷土の味「かぶら寿し」。

富山県の気温が低く、湿度が高い冬ならではの気候が発酵食品を作るのに適していることから、冬の味覚「かぶら寿し」が古くから盛んにつくられてきました。

米作りが終わると白かぶの栽培が始まり、11月頃から収穫され、12月に入るとお歳暮やお正月料理のかぶら寿し作りが最盛期を迎えます。

伝統の味を家庭でも手軽に作りたい、そんな郷土料理です。



権次郎漬本店
南砺市細野3

TEL・FAX 0763-62-2730



ふる里の味加工組合
南砺市養谷797

TEL 0763-62-4075
FAX 0763-23-4880

JAなんと女性部平支部 かぶら寿しづくり講習会

材料

- かぶ……………1～2kg
- 塩……………30～60g (かぶの2～3%)
- 塩さば又はメさば……………適量
- らっきょう酢……………適量 (メさばの場合は不要)
- にんじん……………適量
- ゆず……………適量
- 唐辛子……………適量
- エコープ米こうじ……………1袋 (300g)
- ぬるま湯 (60℃) ……400～500cc
- ご飯……………1～2合ほど

エコープマーク品
「米こうじ」を使った

お好みで「しょうが」を
混ぜても美味しいです



作り方

かぶの下漬け

- ①かぶを厚さ約2cmの輪切りにし、厚めに皮をむきます。さばを挟めるように真ん中に切り目を入れます。
- ②分量の塩で漬け、2～3kgの重石を使用し2～3日ほど漬けます。

さばの下準備 (メさばの場合は必要ありません)

- ③塩さば (メさば) は5mm程度の厚さに切ります。(かぶの枚数だけ)
- ④浸るほどのらっきょう酢をかけて半日程度漬けます。

麹床の準備 (エコープマーク「米こうじ」の甘酒の作り方から)

- ⑤エコープ米こうじ300gを炊飯器の釜に入れ、400～500ccのぬるま湯 (60℃) を注ぎ、よく混ぜ表面を平らにしてラップを張り、そのまま保温にして3時間置きます。(炊飯器の蓋は完全に閉じないように固定します。)

※途中1時間おきに混ぜるとムラなくできます。

※これで約700gの甘酒 (濃縮タイプ) ができます。良くさましたら粗熱をとった分量のご飯を混ぜ合わせ <麹床> の完成です。

本漬け

- ⑥にんじん、ゆずは千切り、唐辛子は輪切りにします。
- ⑦漬け容器に <麹床> を少ししきませ。
- ⑧かぶの切り目にメさばを挟み込み、容器に並べます。
- ⑨かぶの上に <麹床> をのせ、準備したにんじん・ゆず・唐辛子を散らします。
- ⑩以下同じように繰り返して、最後に残った <麹床> をのせ、落しぶたと重石 (2～3kg) をのせます。

※本漬け後1週間くらいが食べごろです。
なるべく早く食べ切ってください。



※かぶが大きい場合は
お好みで半分
に切っても
構いません。

JAなんと『かぶらの収穫とかぶら寿しづくり体験』

令和5年11月26日、12月7日、12月10日の3日間で54名の方にご参加いただきました。リピーターの方が多く、皆さん手早くメさばを挟み込み、あっという間に漬け込みが完了しました。



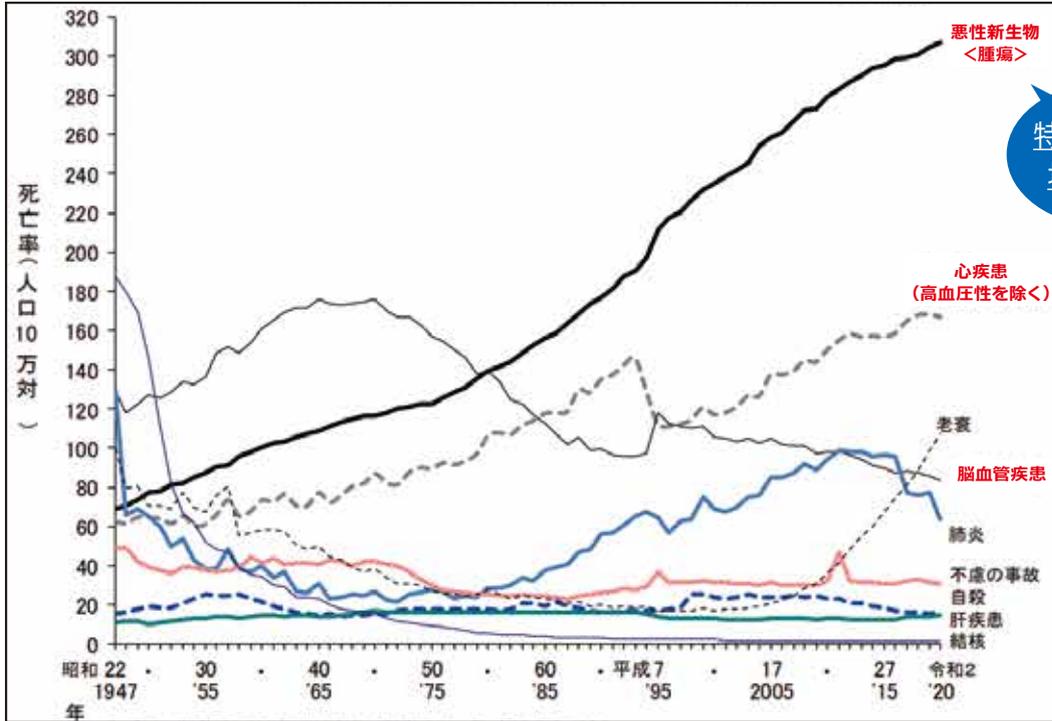


最近、健康診断を受けられましたか？

元気に健康で、大切な家族・仲間と過ごすために、健康診断・がん検診を受けましょう

日本人の死亡率はがん（悪性新生物）・心疾患・脳血管疾患の生活習慣病が上位を占めています。生活習慣病は健康診断・がん検診で早期に発見でき、治療を始めることができます。大切な家族・仲間と健康に過ごすために、元気にお仕事をするために、年1回は健康診断・がん健診を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。

図 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移

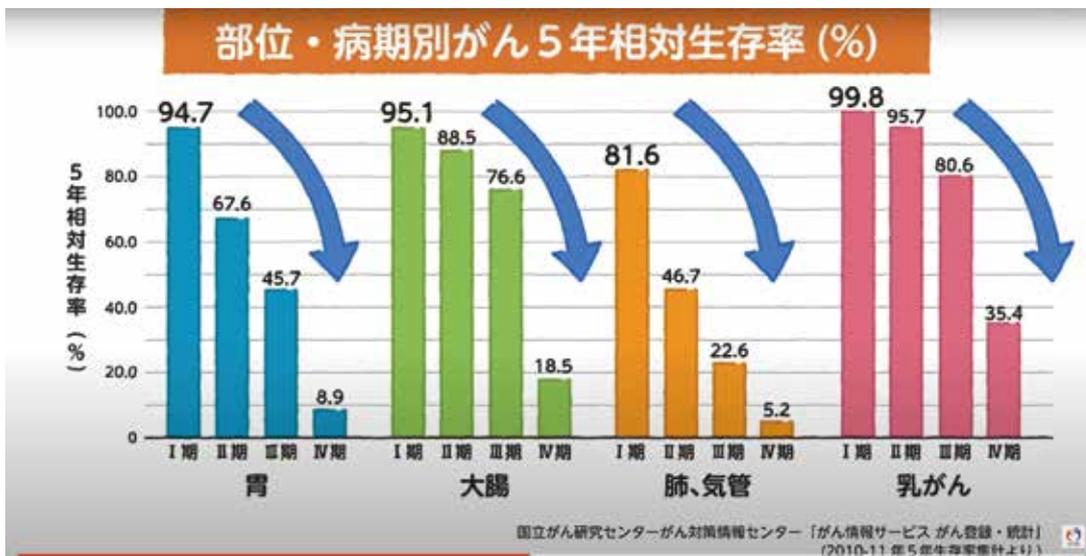


特にがんは増加傾向

※厚生労働省「令和2年(2020) 人口動態統計月報年計(概数) の概況」より抜粋

健診機関は、JA厚生連もしくは 結核予防会支部・日本対がん協会支部・予防医学事業中央会支部等で受診ください。 ※各団体・支部により取組み状況は異なりますので、詳細は各支部にご確認ください。

毎年定期的ながん検診を受診しないと・・・ **がんの発見が遅れると生存率が減少！**



※厚生労働省 動画「がん検診は不要不急ではなく必要な外出です」より抜粋

令和5年度 水稻検査結果集計表

令和5年12月12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	215.9	830.0			13,832.5			13,832.5	15,023.0	100.00
【特裁】五百万石	1.4	3.2			52.5			52.5	102.5	100.00
雄山錦	42.7	179.0			2,983.5			2,983.5	3,694.0	100.00
山田錦	127.1	475.8			7,930.5			7,930.5	6,018.5	100.00
酒造好適米 合計	387.1	1,487.9			24,799.0			24,799.0	24,838.0	100.00
コシヒカリ	397.5	1,067.7	11,930.5		4,196.0	1,669.0		17,795.5	19,191.0	90.62
【特裁】コシヒカリ	91.2	291.6	2,929.0		1,869.0	61.5		4,859.5	5,052.5	98.73
てんたかく	13.4	36.8			614.0			614.0	825.5	100.00
てんこもり	37.0	179.5	2,674.0		317.5			2,991.5	4,012.5	100.00
富富富	3.0	9.3			153.0	2.5		155.5	345.0	98.39
うるち米 小計	542.1	1,585.0	17,533.5		7,149.5	1,733.0		26,416.0	29,426.5	93.44
【加工用米】コシヒカリ	13.4	72.1			967.5	231.0	3.0	1,201.5	760.5	80.52
【加工用米】てんこもり	22.8	117.1			1,932.5	19.0		1,951.5	1,751.5	99.03
加工用米 小計	36.2	189.2			2,900.0	250.0	3.0	3,153.0	2,512.0	91.98
【備蓄米】コシヒカリ	18.7	118.3			1,776.5	187.5	7.5	1,971.5	1,847.0	90.11
【備蓄米】てんこもり	31.8	151.7			2,510.0	18.5		2,528.5	3,606.0	99.27
備 蓄 米 小計	50.5	270.0			4,286.5	206.0	7.5	4,500.0	5,453.0	95.26
うるち米 合計	628.8	2,044.1	17,533.5		14,336.0	2,189.0	10.5	34,069.0	37,391.5	93.54
新大正糯	24.8	46.4			773.5			773.5	1,428.0	100.00
【加工用米】新大正糯	0.0	36.0			600.0			600.0		100.00
もち米 合計	24.8	82.4			1,373.5			1,373.5	1,428.0	100.00
合 計	1,040.7	3,614.5	17,533.5		40,508.5	2,189.0	10.5	60,241.5	63,657.5	96.35

今年産の早生(酒米)の面積は、需要回復に従い増加しましたが、収量は平年に比べてやや少なくなりました。コシヒカリの収量は平年よりやや少なく、山田錦は平年並みとなりました。

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

- じ 「自分は大丈夫」との意識を改め、余裕を持った行動を!
- こ 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!
- な 慣れた道でも、水路沿いは安全確認!
- く 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!
- す 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



サツマイモ豊作 立野原東城端地域 中田修さん

立野原東の中田修さんの畑（17a）でサツマイモ（品種・ほしこがね）の収穫が10月上旬から行われました。「今年は雨が少なく、サツマイモは水を必要としないため大きく育った」と豊作を喜ばれています。

立野原東の赤土で育ったサツマイモは甘いと評判で、蓑谷（城端地域）のふる里の味加工組合で「干し芋」に加工されています。500gほどの大きなサツマイモを干し芋に、小さいものは「干し芋のスティック」などに加工し、ヨッテカーレ城端やAコープなんとセフレ店の直売コーナーに納品しています。



サツマイモを収穫する中田さん

富山干柿ドライフルーツ 中道伸雄さん

南砺市特産の「富山干柿」。干柿・あんぽ柿に加えて、ドライフルーツ「柿ごのみ」も県内外のスーパーや道の駅で販売されています。

林道（城端地域）の中道伸雄さん宅でも12月1日の出荷まで、干柿作りの合間にドライフルーツ「柿ごのみ」の加工も手掛け、作業場に鮮やかな橙色の柿が並びました。干柿と同様に糖分が高く、カットして料理やスイーツの材料に使われ、若年層に人気となっています。

中道さんは「今年は異常な天候だったが、大きく育った柿もあり、ほっとしている。ドライフルーツも色良く仕上がった。」と話しています。



ドライフルーツ「柿ごのみ」の乾燥具合をみる中道さん

J Aなんと女性部・平支部 平文化芸能祭

J Aなんと女性部・平支部は、11月3日に開催された平地域の平文化芸能祭で、共同購入運動の商品を紹介し、会場に訪れた方々に試食してもらいました。

試食は、炊飯器で赤飯おこわ、かぼちゃのベジブレッド、飲む黒酢（りんご）、ブルーベリー、手作りつくだ煮のオススメ4商品です。赤飯とつくだ煮は手軽に出来て美味しく、飲む黒酢は有機玄米黒酢を使用し、飲みやすいなど商品アピールしました。

皆さんから「美味しい」と好評で、後日ご注文される方もいらっしゃいました。



試食品を紹介する女性部員

ふるさと産品の会タキイ種苗(株)を視察

ふるさと産品の会は11月14日、滋賀県のタキイ種苗(株)の研究農場を視察し、30名の生産者が参加しました。

広大な敷地に農場が整備されており、野菜や花卉、緑肥、資材実演コーナー、試食コーナーをバスで移動し見学しました。

農場にはメロンや小松菜、キャベツ、人参、大根など新品種を中心に栽培。夏場でも耐暑性に優れるものや、在圃性が良い厳寒期どり野菜、耐病性に優れるなどの特徴があり、生産者は富山県の気候にあった栽培方法を熱心に聞いていました。



メロンのハウス栽培を見学する生産者



J Aなんと共済友の会東海・中京親睦旅行

J Aなんと共済友の会の親睦旅行が11月15・16日に行われ、79名の会員の皆様に東海・中京の旅にご参加いただきました。

始めに、焼き物で有名な瀬戸蔵ミュージアムへ。歴史ある瀬戸物の伝統と文化に触れ、藤井聡太八冠の出身地でもあり、その話題でも大変盛り上がりしました。香風溪の紅葉は色づき始めて見頃ではありませんでしたが、大勢の観光客で賑っていました。宿泊は浜名湖を一望できる館山寺温泉。2日目は浜松の大河ドラマ館を巡り、カネカみかん園でみかんをどっさりご購入しました。天気もよく旅行日和の2日間となりました。

どうする家康 浜松 大河ドラマ館前で記念撮影

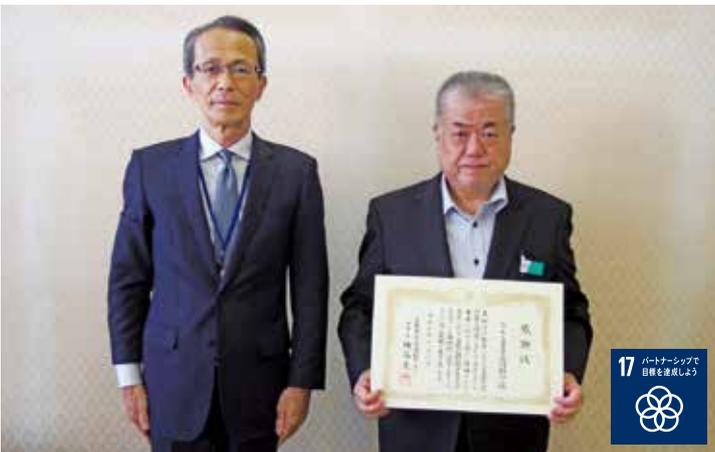


自動車安全運転センターより 感謝状授与

J Aなんととは11月1日、自動車安全運転センターより感謝状を授与されました。

当JAの職場における交通安全対策の推進において、自動車安全運転センターの事業に理解を示し、永年にわたり運転記録証明書やSD (Safe・Driver) カードを積極的に活用したとして表彰されました。

当JA一丸となり、これからも安全運転者としての自覚を持ち、模範的な運転をするよう気を引き締めるとしています。



自動車安全運転センター富山県事務所の館谷 健所長より感謝状が手渡されました。





終活をしてくれない母親をどうしたらいい?

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

家族の介護に備えて、事前に情報を集める方も増えています。しかし「早く準備しておかないと!」と焦り過ぎると、双方の関係が悪化してしまうこともあります。

■ 終活の話題を拒む母親

関西地方に住むHさんの母親（70代）は、3年前に父親が急死してから1人暮らしです。Hさんは、父親の治療をどこまでするか、葬儀は誰を呼びたいかなど、事前に意思確認ができていなかったことが心残りでした。母親は友人と旅行に行くなど元気でいてくれるのですが、終活には手を付けていません。Hさんは終活ノートを母親にプレゼントし、「もし介護が必要になったら、家がいい? 施設はどう思う?」と、折を見て話題に出しますが、母親から「辛気くさい話はやめてよ!」と嫌がられ、終活の話題を拒絶されるようになりました。

■ 本人の好奇心を刺激する話題から

Hさんには「終活の話題はいったん横に置いて、お互いの好きなことについて話題に出してみませんか?」と提案しました。好きな歌手や俳優、子どもの頃からの大好物といった話題です。アドバイスを受けて、Hさんは、母親から無理に聞き出そうとする前のめりな姿勢を改め、まず自分の好きなことについて話

し、続いて母親にも尋ねる機会を増やすようにしてみました。しばらくして「最期の晩さんに何が食べたいか」と、お互いが好きな料理を挙げながら盛り上がったことをきっかけに「お母さんの好きなことを大事にしたいから、もし準備しておいてほしいことがあったら、念のためにメモしておいてね。私、迷わなくて助かるわ」と軽めに話しかけてみたところ、「それもそうね」と、以前のような拒絶的な雰囲気は和らいだそうです。

人に動いてほしいときには、恐れや不安を刺激するよりも、本人がワクワクするような楽しい話題の方が行動につながることを思い出してみてください。



転売チケットに関するトラブルが増加しています

国民生活センター相談情報部 ● 岡島睦美

【事例】コンサートのチケットをインターネットで購入しようと思い、アーティスト名で検索し一番上に表示されたサイトにアクセスした。画面に制限時間が表示されたので焦って申し込み、チケット2枚の代金5万円をクレジットカードで支払った。後になってこのサイトが海外のチケット転売仲介サイトで、公式のチケット販売サイトよりもはるかに高い価格で購入してしまったと知った。公式サイトには、「転売チケットでは入場できない」と記載されていた。解約したいが、転売仲介サイトの規約にはキャンセルできないとある。何とかならないか。

チケット転売仲介サイトとは、チケットを売りたい人と買いたい人の売買を仲介するサイトです。検索ワードに応じて上位に表示された広告を、公式のチケット販売サイトと勘違いして購入するケースが多く見られますが、高額な代金を支払って購入しても、興行主がチケット転売を禁止し、本人確認を厳格に行っている場合は、入場できないこととなります。

一方で、転売仲介サイトで購入したチケットを解約しようとしても、規約

で「チケットが届かなかつたり、実際に入場できなかったりした場合以外の解約はできない」などと定められている場合は、事前のキャンセルは困難です。トラブルを避けるため、チケットは必ず興行主の販売サイトなど正規の販売ルートから購入するようにしましょう。

他方、興行主の同意のない有償譲渡を禁止する旨が券面に明示され、座席指定などがなされたチケット（特定興行入場券）を、興行主の事前同意を得ずに業として販売価格を超える価格で転売してしまった場合、自らがチケット不正転売禁止法違反の罪に問われる場合があります。絶対にチケットの転売はせず、チケットを譲りたい場合は、公式のリセールサービスを利用するようにしましょう。



薬の飲み合わせに注意を

厚生連滑川病院 薬剤部長 岡田 祐二



薬と薬の飲み合わせによって十分な薬の効果が得られなかったり、逆に副作用や有害な作用が強くなる場合があります。原因の約5割は代謝によるもので、薬の多くは肝臓の酵素によって作用が無くなりますが、例えばA薬がある酵素を誘導してしまいB薬の代謝を速めてしまうことでB薬の効き目をなくしてしまったり、C薬がある酵素を阻害することでD薬の代謝を遅れさせてしまいD薬の効き目や副作用が強くなってしまったりと、酵素により様々な変化をもたらします。

次に多い原因は、同じもしくは反対の作用をもつ薬を同時に服用したときに、増強もしくは減弱されることです。同じ作用を持つ薬を別々の医師から処方される場合があるので、服用している薬を伝えておくことが大切です。

他の原因では吸収によるものがあり、例えば胃の中のpH値を変化させることで別の薬の効果に影響をもたらすものや、金属イオンを持つ薬が別の薬とくっついてしまい腸などからの吸収が妨げられるため服用時間をあけなければならないものもあります。分布や排泄などが原因のものもあります。

以上、ここまで薬と薬についてでしたが、薬と食の飲み合わせに注意するものも多くあり、ひとつの食品などを多く摂取する場合は影響も大きくなります。サプリメントを定期的に摂取される場合も注意が必要です。また、ひとつの薬同士では飲み合わせにあまり問題がない場合でも、多くの薬を服用している場合は影響が出ていることもありますので、医師または薬剤師にご相談下さい。



仕事の合間に気分転換しませんか？

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

新しい年の始まり、皆さんはいかがお過ごしですか？

生涯を通じた心身の健康を考えた場合、運動のみならず、食生活にも気を配りたいですよ。1月は、おせち料理や七草がゆなど、行事にまつわる料理があります。伝統行事やお祝いのおきにいただく料理には、家族の幸せや健康などを願う意味が込められています。新年の抱負とともにご自身の健康面についても目標を立ててみてはいかがでしょうか。

さて、仕事始めを迎えたものの、倦怠（けんたい）感や眠気など、不調を感じることはありませんか？ 一日の始まりに朝日を浴びて、幸せホルモンの「セロトニン」を活性化させ体の調子を整えましょう。今回もいすに座りながらできる運動を紹介します。仕事の合間に体を動かして気分転換を図ってくださいね。今年も健康で幸せな毎日が過ごせますように。

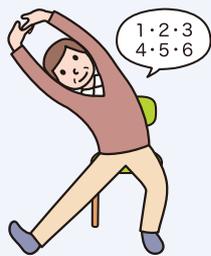
7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
コチラ



レッツ、トライ！ 体側を曲げ伸ばす運動



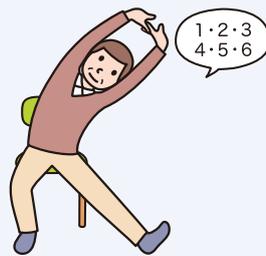
① いすに座り、手を組んで準備をします。



② 手のひらを返して上に向け、両腕を伸ばしながら体側（体の側面）を曲げ伸ばします。同時に脚もストレッチしましょう。



③ ①の姿勢に戻ります。



④ 反対側も同様に、両腕を伸ばしながら体側を曲げ伸ばします。同時に脚も伸ばします。息を吐きながら行ってみましょう。



⑤ ①の姿勢に戻ります。

みんなの広場

地域の輝く人

上平地域 ^{りんか} 酒井凜花さん (11歳)

今年は6年生になるので、学校生活やクラブ活動のバドミントンで、下の学年を引っ張っていけるように頑張りたいです。

それから、授業が難しくなってきたので、一限ずつ集中して勉強を頑張っていきたいです。



我が家のアイドル

城信地域

^{えま} 谷口恵雅ちゃん (8歳) ・ ^{しゅんた} 駿太くん (6歳) ・ ^{れい} 令依ちゃん (1歳)

長女・恵雅は猫が大好き!作るもの描くもの全てに猫を入れるというこだわりっぷり!ピアノも好きで、今は春の発表会に向けて毎日練習しています。

長男の駿太は、興味のあるものを覚えるのが早く、都道府県の名前、場所、形はほぼ覚えています。滅多に怒ることがなく、姉にも妹にもいつも優しく接してくれます。

次女の令依は、本当に可愛くまさに我が家のアイドル!おしゃべりやしぐさなど少しずつ出来ることが増えていく日々の、家族みんなが癒されています。

これから大きくなっても、ずっときょうだい仲良く支え合っていってほしいなと思います。



J A なんと文芸

クローバー句会

東山初雪迎へ身のしまる 紗 恵
 大根引くどれも肩出しひかりをり 悦 子
 雪吊りの拘る夫の縄結び 茂 美
 本当は亭主関白暖炉燃ゆ 真理子
 減税とや増税とやら蜜柑剥く 孝 臣
 腸内の菌に勤労感謝の日 城 子
 半日を一ト日と数へ冬に入る 孝
 夜半の風櫓落葉を何処へと 不二
 ボールボールと吾児の言う月山の端に 一 椿
 開け放つ向拝に日差し報恩講 純 尚
 朝時雨今日一日を占ひし 清 美
 日向ぼこホッと出でたるひとり言 淑 枝
 山に雪来て心せかさる思ひ 志美枝
 大屋根も小屋根も櫓落葉かな 昭 代
 初時雨古民家カフェへ駈け込みし やす子
 大根にも器量の良し悪しありにけり 日登美

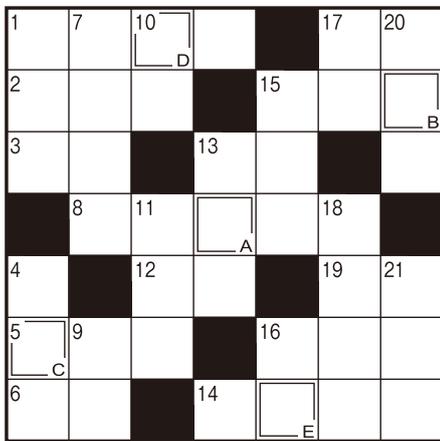
寿句会

文化の日ケーキを届け百二歳 欣 正
 七五三御色直して写真撮る 香 織
 紙芝居交へ法話の報恩講 敏 子
 小春日や久々増えし万歩計 千恵子
 日日続く強き日差しや冬立ちぬ 美智子
 一ト日つつ紅葉濃くなり向ひ山 光 子
 雪吊を為し庭ひろく空ひろく 未 知

短歌 個人参加

この年も ことなき事を 願いつつ
 新しき年 迎え 祝ばむ

のり子 (上平地区)



クロスワードパズル

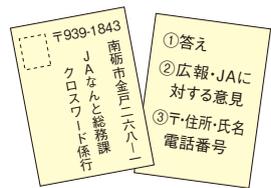
出題 ● ニコリ
 引用：J A 広報通信

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か？

正解者の中から抽選で3名の方に「農協商品券1,000円」を進呈します。

応募方法

右記の要領で官製はがきに必要事項を明記しご応募ください。
 ②のご意見は、どんなことでも構いませんのでお書きください。



締め切り

令和6年1月9日(火) 必着

ヨコのカギ

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に——ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁寧にいうとご飯です
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からよっきり
- 農地——、道路交通——
- DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 彼女は——を言わせず彼を外に連れ出した
- Eレベーターの表示では「B」

タテのカギ

- 大学入学共通テストの理科の科目の一つ
- キウイやボンカンの生産量が日本一の県
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいを洗つもの
- ゆでた麺をざるにあけて行います
- 大股の人は広めです
- カメやカッパの背に付いています
- や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- の計は元旦にあり
- 旧暦1月の異称
- 見張ること。——カメラ

12月号の正解と当選者

A B C D E
 シ ク ラ メ ン



応募者14名のうち下記の方が当選されました。

岩城 朱美さん
 永森久美代さん
 山下 紗千さん

(五十音順)

さあ 自宅でe-Tax! 確定申告書等作成コーナー から

作成コーナー



自動計算

画面の案内に沿って入力するだけで作成・送信♪

自動入力

マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪

自宅から

確定申告はご自宅で! スマホで申告できます♪



確定申告に関する質問は、
こちらで検索してください!

AIチャットボット
『ふたば』



税務職員 ふたば



詳しくは国税庁
ホームページを
ご覧ください。

確定申告



確定申告会場への入場には
整理券が必要です。

Point!

LINE
なら事前発行
できます!



国税庁のライン公式アカウント

整理券は税務署で
当日配付します。

※枚数に限りがありますので、
後日の来署をお願いする場合
があります。



御隠居と熊さんのせい・きん・小話
「確定申告は、せい、ご自宅から!」

砺波税務署

御隠居：明けましておめでとう、熊さん。これは少ないがお年玉じゃ

熊さん：ありがとうございやす。ところで御隠居、正月と言え、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、今年も確定申告会場で相談しながら申告書を作成する予定でやんす。

御隠居：熊さんや、わざわざ混んでいる申告会場に行かんでもな、自宅で申告書は作成できるんじやよ。今年は、自宅から申告したらどうじゃ。

熊さん：自分で作成するんでやんすか? どうすればいいんでやんすかね。

御隠居：申告書は、スマホやパソコンから、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、意外と簡単に作ることができるんじや。

「確定申告書等作成コーナー」なら24時間利用できるし、自動計算だから、計算間違いもなくて安心じゃ。

熊さん：去年は医療費の支払いがたくさんあって、集計が大変でやんす。

御隠居：そんなときは、マイナポータルと連携して申告書を作成すればよいのじゃ。

熊さん：マイナポータル連携とはどういうものでやんすか。

御隠居：マイナポータル連携とは、申告書を作成する際に、マイナポータル経由で控除証明書のデータを一括取得し、申告書の該当項目へ自動入力してくれる機能じゃ。熊さんが去年支払った保険診療分の医療費情報も自動入力の対象となっておるぞ。

熊さん：支払った医療費をまとめて自動入力してくれるとは楽でやんすね。

御隠居：ちなみに、医療費のほかにも納税や生命保険・地震保険料も自動入力の対象になっておるぞ。詳しいことは国税庁ホームページ又はYouTube「国税庁動画チャンネル」で紹介しておるぞ。

熊さん：ふるさと納税はワンストップ特例を利用するつもりでやんす。

御隠居：これこれ、医療費控除を受けるなどのために確定申告する場合は、ワンストップ特例が無効になってしまふんじや。そんなときは、ふるさと納税の全ての金額を寄附金控除額の計算に含めて申告する必要があるぞ。

熊さん：そうだったでやんすね。知らずに提出するところやんした。提出は郵送でも大丈夫でやんすか?

御隠居：郵送よりも、申告書をe-Taxで送信すれば、印刷して提出するよりも還付が早く、印刷や郵送する手間がかからないといったメリットがあるんじや。

熊さん：すごい便利でやんすね。でも、一人でできるか不安でやんす。

御隠居：確定申告で困ったときは、「税務相談チャットボット」を利用するとよいぞ。

熊さん：分からない事も気軽に質問できるなら安心してやんすね。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。



確定申告書等
作成コーナー





JAグループは、共同購入運動
をとおして組合員や地域の方々
の暮らしをサポートします。



安心と信頼の
くらしの良品

国産へのこだわりと安全・安心の品質。

JAグループのプライベートブランドです



寒い日はお鍋を囲んで!!

鶏だし



鶏だしコク鍋つゆ
30ml×4袋 (1人前×4)
400円

本品に使用しているチキン
スープは、鹿児島県産マル
イ農協で飼育される南国元
気鶏の鶏ガラのみを原料に
したものです。

麦みそ



長崎麦みそちゃんこ鍋つゆ
30ml×4袋 (1人前×4)
400円

長崎でのみ栽培されてい
る、はだか麦を使用した長
崎麦みそをベースに4つの
九州産だしを使用したみそ
ちゃんこ鍋つゆです。

ゆず



香り立つゆず鍋つゆ
30ml×4袋 (1人前×4)
400円

「香岐産ゆず果汁」を使用
した香り豊かな鶏がらベ
ースの鍋つゆです。

焼きあご



九州だし寄せ鍋つゆ
30ml×4袋 (1人前×4)
400円

「4種の九州産だし」を使用
した贅沢な味わい、長崎産
焼あごベースに素材の味を
濃縮した鍋つゆです。

お問合せ・ご注文

JAなんと生活課 0763-62-2500

シェフ永井の おすすめ お料理レシピ

季節のもずく酢

材料 (4人分)

- もずく.....300g
- 柿.....1個
- ゴールドキウイ.....1個
- おろししょうが.....小さじ1
- リンゴ.....1/2個

- 合わせ酢
- かつおだし.....300ml
 - 薄口しょうゆ.....50ml
 - みりん.....50ml
 - 酢.....100ml
 - 砂糖.....30g

永井 智一 (ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴 (旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ



作り方

- ① 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、鍋でひと煮たちさせ冷ましておく。
- ② もずくは沸騰した湯に入れ、ざるにあけて、そのまま冷ます。
- ③ 合わせ酢の半量を②のもずくに入れ、1時間ほど漬けておく。
- ④ 器に③のもずくを盛り付け、柿、ゴールドキウイ、リンゴ、おろししょうがを盛り、合わせ酢の残り半量を注ぎ出来上がり。

“食を支える、農業の世界で大きな夢を育てませんか！”

富山県農業の未来を担う人材を育成する

とやま農業未来カレッジ

令和6年度通年研修生 特別募集

募集人数

8名程度

研修
期間

1年間(4月～翌3月)

1,200時間以上(月～金:1日4時限×90分)



実家は農家だけど
基礎から勉強したい!



農業法人に
就職したい!



果樹や野菜・花きに
興味がある!



最新のスマート農業を
学びたい!

1 座学講義

作物の栽培から、生産・流通・販売にいたるまでの農業に関する幅広い基本的知識を習得します。

2 作物実習

本県の主な農作物を栽培する先進農家や研究機関のほ場で、経営の実践や栽培技術を実習します。

3 農業機械操作演習

トラクタやドローンなどの運転操作や点検整備の演習の他、大型特殊自動車免許などの資格を取得します。

4 校外カリキュラム

農家への派遣研修や新技術の発表会参加など校外に出て、集中的な講義や実習をします。

募集期間

令和5年12月7日(木)
～令和6年2月9日(金)まで

募集定員

8名程度

応募資格

富山県内での就農を希望し、
1年間の通学が可能で、
卒業時点で原則50歳未満の方

受講料

年間118,800円(予定)

選考

令和6年2月25日(日) 作文及び面接

申込方法

応募書類をホームページ(下記二次元バーコード)からダウンロードし、下記までお申し込みください。

令和7年度から…より実践的な園芸を学ぶことができる
2年目コースを設置!

●令和6年度研修生のうち、希望者は
2年目コースを受講できます。



●聖王寺バス停…徒歩6分 ●布市駅…徒歩28分
●富山I.C.より車で10分(駐車場あり)

お問い合わせ 公益社団法人富山県農林水産公社

とやま農業未来カレッジ

〒939-8153 富山市吉岡108番地
TEL:076-461-3180 FAX:076-461-3185
E-mail nougyou-college@taff.or.jp
https://taff.or.jp/nou/college



応募書類は
こちら

年末年始の営業案内

事業所名	令和5年12月			令和6年1月							
	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)				
本店・五箇山支店	通常営業	休業	休業 車の事故連絡(24時間・365日受付)…0120-258-931	休業	休業	休業	通常営業				
城端支店		日直対応 8:30~17:00									
共済普及センター		休業									
共済業務センター											
旅行センター		休業									
生活課・生活営業課		通常営業						休業	通常営業		
カートピアかねと		通常営業						8:30~17:00	休業	8:30~17:00	通常営業
カートピアたいら		日直対応8:30~17:00						通常営業			
オートパルなんと(車輛課)		日直対応8:30~17:00						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
農機センター	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)			通常営業					
ヨッテカーレ城端	直売所	8:00~18:00									
	軽食	9:00~18:00	8:00~18:00	8:00~17:00	10:00~17:00	8:00~18:00	9:00~18:00				
Aコープなんとセフレ店	9:00~20:00		9:00~18:00	休業	10:00~17:00	10:00~18:00					

キャッシュコーナー・ネットバンクのご案内

	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
(ATM) キャッシュコーナー							
Aコープなんとセフレ店	8:00~20:00	8:00~17:00				8:00~20:00	
城端支店							
五箇山支店	8:45~19:00	8:45~17:00		休止	8:45~17:00		8:45~19:00
JAネットバンクサービス	0:40~23:40		6:30~23:40	8:00~19:00			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

JAカードご利用の皆さまへ

JAカードわいわいプレゼント有効期限2月末まで



JAカードのご利用金額に応じてたまるポイントをお好きな商品やギフトカードへの交換、他ポイントへの移行などにお使いいただけます。ポイントの有効期限は2年間です。

- ❖ 「JAカードわいわいプレゼント2022」で獲得したポイントの有効期限：2024年2月末日までとなります。
- ❖ 「JAカードわいわいプレゼント2023」で獲得したポイントの有効期限：2025年2月末日までとなります。

ポイントの利用方法

- ① ポイントの確認・応募方法** WEBやお電話等から、JAカードわいわいプレゼントのご確認・ご応募できます。
 ・Webからは、会員サービス「Net Branch」にログインのうえ、ご確認ください。
 ・お電話の場合 【確認】ナビダイヤル 0570-025405 (年中無休 8:00~20:50)
 【応募】ナビダイヤル 0570-022355 (24時間受付)
- ② 他の提携先ポイントに移行**

JALマイレージバンク ANAマイル Pontaポイント 楽天ポイント Tポイント nanacoポイント
 waonポイント dポイント Pontaポイント ヘルメゾン・ポイント ビックポイント

- ③ キャッシュバック 1ポイント4円に還元!**
 1ポイントを4円として換算し、カードの利用金額から差し引きます。
 (500ポイント以上100ポイント単位でご応募できます。)
 POINT1: 手続きはWEBで応募するだけ!!
 POINT2: 最短次回請求額から、キャッシュバックが適応されます!
 POINT3: インターネットショッピングや携帯電話・公共料金など、あらゆるお支払いに使えます!
 ※会員サービス「Net Branch」にログインのうえ、ご応募ください。

JAカードわいわいプレゼント
 詳細 (Net Branchログイン) は
 こちらから



お問合せ JAなんと本店 62-2123 城端支店 62-1313 五箇山支店 66-2241

読者の声

お便りコーナー



◆ 毎月楽しみに拝読させて頂いています。今月の表紙は「赤かぶ」。以前「赤かぶのオーナー」に……。懐かしく思います。

◆ なんとNEWS、子供達が社会に参加していることが知れてよかったです。

◆ 地域の活動紹介に懐かしい顔を見たり、お孫さん？と思って見えています。

◆ 介護ハンドブック、大変心強いです。このような記事をたくさん載せてほしいと思います。

いつも広報誌をお読みいただき、ありがとうございます。地域の皆さまにお役に立てるよう、今後も福祉に関する情報を発信していきます。

広報担当

◆ クロスワードの応募要項、別枠か、もう少し大きく書いてもらえませんか。毎回楽しみに見えています。

いつもクロスワードクイズに挑戦いただき、ありがとうございます。申し訳ございませんが、紙面に限りがあり他のページに移動、または大きくすることは難しく、現在のスペースになります。文字を大きくするなど工夫したいと思いません。

広報担当



家の光協会「家の光」雑誌紹介

お問合せ JAなんと生活課 ☎0763-62-2500

1月号 表紙の人

丘 みどり



特集1

年齢を重ねるのが楽しみになる！
いつも前向きなあの人の秘訣

さまざまな経験を経て、前向きに生きる四人の方々に大切にしている言葉や毎日の習慣を教えてくださいました。



特集2

丸ごと味わう(生)ハクサイレシピ

今が旬のハクサイは、生で食べなくちゃもったいない！調理も味付けもシンプルに。丸ごと1玉をらくらく使いされる料理レシピを紹介します。



第1別冊付録

色紙をちぎって貼ってすてきに脳トレ
ほっこり ちぎり絵ブック

手と指先を使い、色や構図を考えることで脳トレにもつながるとブームになっているちぎり絵。材料キットの販売もします。
※詳しくは本紙P67をご覧ください。



JAなんと 協同の成果 令和5年10月末現在(前年同期)

正組合員数	2,145人 (▲50)	貯金高	593億円 (▲19)
正組合員戸数	1,854戸 (▲23)	貸付高	41億円 (▲1)
准組合員数	1,769人 (▲28)	共済保有高	1,181億円 (▲47)
准組合員戸数	1,194戸 (▲33)	販売品販売高	8.4億円 (0.4)
		購買品供給高	13.3億円 (0.6)

ストーブ、ファンヒーターの修理は カートピアかねと・カートピアたいらへ

石油ストーブ、ファンヒーターの修理を受け付けております。各ガソリンスタンドへお問い合わせください。



暖房器具のご注文も承ります

※10年以上使用している暖房器具は、修理できないものがあります。

カートピアかねと 0763-62-2125
カートピアたいら 0763-66-2243

A・COOPなんと **せつし** からお知らせ

■初売り

実施期間：令和6年1月2日(火)～4日(木)
営業時間：2日 10:00～17:00
3・4日 10:00～18:00

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！

■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。

★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…「98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」

安心新鮮

営業時間 南砺市野田52
A10:00 P8:00 TEL 0763-62-8811

令和5年12月号の表紙について

2ページ「今月の表紙」において、「柿バサ再現…」と掲載したことにに関して多くのお問い合わせをいただきました。諸説では「柿バサ」と言う地域もあり、このような表現とさせていただきますが、当地では「柿ハサ」が一般的に使われているようです。

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27日開催

附議議案

第1号議案 令和5年度上半期決算監事監査指摘事項顕末報告

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。

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棚卸りの月次報告

10月末の事業実績進捗度表や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

「2023農業祭のお知らせ」、「生活共同購入運動」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。

JA 1月の予定

1日(月) 元旦

2日(火) 年始休日

3日(水) 年始休日

5日(金) ガソリン・軽油・特売日

12日(金) ガソリン・軽油・特売日

19日(金) ガソリン・軽油・特売日

24日(水) 第11回定例理事会

26日(金) ガソリン・軽油・特売日

28日(日) 第49回南砺うまい
米づくり推進大会



おもしろい野菜・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。

～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。)

「あけび」
こんなに2つ揃って
きれいに開くなんて!!



応募者：松崎みゆきさん
(城端地域)

「ナス」
ナスが2つくっついて、
ダブルピース!!



応募者：太田 泰司さん
(城端地域)

皆様とともに JAなんと 各施設電話番号

- 本店 62-2123
- 城端支店 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
- 農機課 64-2013
- 上平野菜山菜加工場... 67-3443
- 生活課 62-2500
- 旅行センター 62-3013
- 車輛課(オートパルなんと)... 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)
0120-258-931
ジコほ クミアイ
- キャッシュカード 夜間・休日事故受付
(紛失・盗難)0120-794-551
失くしたらここへ番
- 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)0120-159-674
イコク ロウナシ
- 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ください。

JAなんと

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



編集後記

今年も残すところ、あとわずか。一年を通して広報誌の写真撮りや取材で、バタバタと慌ただしく過ぎていきます。取材等でお世話になった皆さまには、大変お世話になりました。今年の締めくりに、来年はもう少し心に余裕を持ち、皆様のお役に立てる情報を発信していこうと心に決め、新年を迎えようと思います。皆さま、良いお年をお迎えください。(R・N)

セルフ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5年12月25日(月)～令和6年1月24日(水)