

# こうほう JAなんと

2024

2

February

No.275



contents

### 特集

「日本を代表する健康食品「豆腐」で元気に美しく	2~3
営農情報	4~6
JAのお仕事ウォッチング	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・旬レシビ	15
インフォメーション	16



日本を代表する健康食品

## 「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりなどに役立ちます。



監修：日本豆腐協会  
(Japan Tofu Association)  
<http://www.tofu-as.com/>  
イラスト：服部新一郎

### 栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。タンパク質が役立つときは体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べるのではなく、あらかじめ湯通ししておくことがポイント

です。

中国の古書に、「酒を飲み過ぎて体にまだらが出来たら、豆腐を熱して薄く切ったものを貼るよう」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた『本朝食鑑』でも、「豆腐は酒毒を解する」とされています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質の豆腐のタンパク質が役立つのです。

### 女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はお勧めしたい食品です。

皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎると過剰な脂が皮膚から分泌され、毛穴が大きく開いてしまいます。きめの細かい、滑らかな肌を保つ

ためには、豆腐をはじめ、大豆食品の植物性タンパク質を多く取ることが重要なのです。

女性に多い便秘も、肌のトラブルの原因になります。腸の働きを活発にするためには繊維質を取ることが大切です。豆腐の副産物であるおからには、食物繊維がそのまま残されています。豆腐と一緒にからおからを食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

手足が冷えるときは湯豆腐を食べることをお勧めします。体が温まり、豆腐に含まれる脂肪がコレステロールを減らし、血液の循環が良くなります。

高齢化が進むにつれて急速に増えている病気の一つに、骨粗しょう症があります。これは骨の密度が低くなり、骨がもろくなる病気で、閉経期以降の女性に多く見られます。大豆食品は骨を構成するカルシウムの補給に優れているだけでなく、骨そのものを強くする働きがあります。カルシウムは、タンパク質を構成するアミノ酸のバラ

### Q & A

**Q** なぜ「1丁」と数えるの？

**A** かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

**Q** 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

**A** 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまっても問題ありません。

**Q** 調理しても栄養成分は変わりませんか？

**A** 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。

スが良い食品と一緒に取り入れると吸収率が高まります。豆腐はカルシウムが多い上、アミノ酸のバランスも良いことから、骨粗しょう症の予防に役立つことが証明されています。

### 長生きの秘密は豆腐に

豆腐に含まれるタンパク質は、細胞の成長・維持や筋肉を動かすために必要な栄養素です。遺伝子・ホルモン・消化酵素・免疫などをつかさどる抗体は全てタンパク質でできています。つまりタンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素なのです。

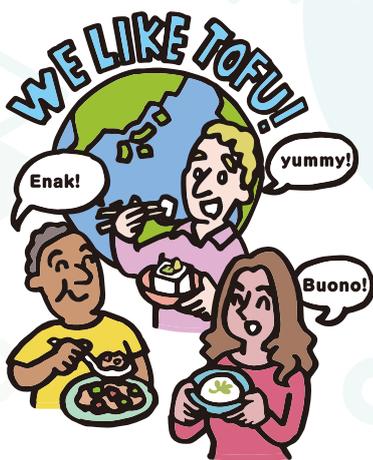
豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、豆腐2、肉1、魚1の割合であることが分かりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、「豆腐から多くのタンパク質を摂取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参考になりそうですね。」

### 世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といつてよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まるとともに需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加えて、味に癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。



## 豆腐が原料の食品にも注目!

### 栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS（日本農林規格）の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



### おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の働きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。



# 令和6年産 米の生産目標 集落配分表

配分方針

- ・有機栽培に対して20%の減収設定を行う。
- ・生産面積目安の配分計算においては各集落水田面積に対して一律配分を行う。
- ・各集落の水田面積とは令和6年度確認野帳発行時の数値を採用する。
- ・全ての水田で飼料作物を作付し水稻作付計画が無い、大谷島集落への配分面積をゼロとするため、属地の集落へ水田面積を移行する。

有機栽培

集落名	水田面積 (㎡) ①	生産目標(数量)(kg) ②=①÷15,518,892 ×5,020,620	配分単収(kg) ③	生産目標(面積)(㎡) ④=②÷③×1,000
是安	89,996	29,115	423	68,829
金戸	21,230	6,868	423	16,236
北野	72,241	23,371	423	55,250
有機栽培計	183,467	59,354		140,315

慣行栽培

集落名	水田面積 (㎡) ①	生産目標(数量)(kg) ②=①÷1,000×③	配分単収(kg) ③	生産目標(面積)(㎡) ④=②÷③×1,746,252 ×7,177,955
信末	666,462	215,443	529	407,265
是安	621,649	200,956	529	379,880
大窪	313,805	101,441	529	191,761
細木	246,720	79,755	529	150,767
野田	326,415	105,518	529	199,467
金戸	479,840	155,114	529	293,223
国広	325,860	105,338	529	199,128
千福	462,078	149,373	529	282,369
西原	125,897	40,698	529	76,934
野口	332,208	107,390	529	203,007
塔尾	165,706	53,566	529	101,260
上原	129,276	41,790	529	78,999
上見	351,406	113,596	529	214,739
京塚	16,030	5,182	529	9,796
南原	52,095	16,840	529	31,834
瀬戸	280,417	90,648	529	171,359
盛新	183,352	59,271	529	112,044
中尾	43,521	14,068	529	26,595
大谷島	0	0	529	0
大鋸屋	490,640	158,606	529	299,823
打尾	235,410	76,099	529	143,855
泉沢	219,668	71,010	529	134,236
林道	431,122	139,366	529	263,452
理休	454,117	146,799	529	277,504
町部	21,090	6,817	529	12,888
北野	978,264	316,237	529	597,802
長楽寺	588,420	190,214	529	359,574
次郎丸	451,000	145,791	529	275,599
吉松	440,879	142,520	529	269,414
蓑谷	1,003,838	324,504	529	613,430
細野	332,610	107,520	529	203,253
西明	430,061	139,023	529	262,804
東西原(蓑谷栽培)	447,369	144,618	529	273,380
城端	99,027	32,011	529	60,514
合計	11,746,252	3,797,122		7,177,955

※1: 前年同様、先に目標面積を配分し基準単収で目標数量を算出する。

※2: 各集落から農業者への配分については、「全ての農業者に一律配分」を原則とする。一律配分後に調整の必要が生じた場合は関係する農業者の合意形成をもって行う。

集落名	水田面積 (㎡) ①	生産目標(数量)(kg) ②=①÷1,000×③	配分単収(kg) ③	生産目標(面積)(㎡) ④=②÷③×1,746,252 ×1,648,550
井口	346,118	113,419	529	214,404
広安	196,625	64,432	529	121,800
宮後	179,312	58,758	529	111,075
池尻	384,954	126,145	529	238,461
久保	285,872	93,677	529	177,084
池田	370,384	121,371	529	229,435
蛇喰	503,780	165,083	529	312,067
川上中	368,307	120,690	529	228,149
大野	25,951	8,503	529	16,075
合計	2,661,303	872,078		1,648,550

集落名	水田面積 (㎡) ①	生産目標(数量)(kg) ②=①÷1,000×③	配分単収(kg) ③	生産目標(面積)(㎡) ④=②÷③×927,870 ×539,350
下梨	24,241	7,454	529	14,091
下梨(農業公社)	208,266	64,041	529	121,061
大島	32,237	9,912	529	18,739
籠渡	40,774	12,537	529	23,701
下出	59,382	18,259	529	34,517
東中江	20,185	6,206	529	11,733
高草嶺	7,597	2,336	529	4,416
夏焼	4,845	1,489	529	2,816
入谷	8,834	2,716	529	5,135
寿川	20,092	6,178	529	11,679
大崩島	6,452	1,983	529	3,750
渡原	0	0	529	0
杉尾	26,965	8,291	529	15,674
祖山	12,703	3,906	529	7,384
梨谷	0	0	529	0
上松尾	0	0	529	0
小来栖	51,192	15,741	529	29,757
来栖	36,062	11,088	529	20,962
中畑	14,534	4,468	529	8,448
見座	19,933	6,129	529	11,587
相倉	20,439	6,285	529	11,881
上梨	191	58	529	111
田向	11,749	3,612	529	6,829
成出	15,530	4,775	529	9,027
楮	42,462	13,056	529	24,682
真木	3,150	968	529	1,831
東赤尾	1,250	384	529	727
新屋	18,600	5,719	529	10,812
田下	14,682	4,514	529	8,534
菅沼	17,000	5,227	529	9,882
漆谷	6,174	1,898	529	3,589
下島	17,820	5,479	529	10,358
西赤尾町	44,813	13,779	529	26,049
細島	14,741	4,533	529	8,569
小原	30,313	9,320	529	17,620
猪谷	36,233	11,141	529	21,061
皆葎	38,429	11,816	529	22,338
葎島	0	0	529	0
合計	927,870	285,298		539,350

慣行栽培計	15,335,425	4,954,498		9,365,855
総合計	15,518,892	5,013,852		9,506,170

## 令和4年産 「出荷契約米の共同計算について」

### 収 入

(単位：1等、円/60kg、税込)

種 類	うるち米					酒 米	もち米	
	品 種	コシヒカリ	富富富	てんたかく	てんこもり	その他	全銘柄	新大正糯
平均販売価格		14,968	14,968	12,920	12,920	12,380	17,362	17,121
その他		86					156	27
合 計		15,054	15,054	13,006	13,006	12,466	17,518	17,148

### 支 出

種 類	うるち米					酒 米	もち米	
	品 種	コシヒカリ	富富富	てんたかく	てんこもり	その他	全銘柄	新大正糯
概算金償還		12,300	12,300	10,300	10,300	9,800	13,000	13,500
概算金金利		61					45	88
保管料等		691					510	710
運 賃		320					356	15
安全性確認検査費用		11					17	9
集約保管等経費		265					129	140
その他(流通・保管等に係る経費)		41					74	31
事故処理費用		0					0	0
手数料(全農)		165					165	165
JAへの支出経費		22					45	5
広告宣伝費等経費		94					0	0
需給調整経費		49					0	0
監査委員会経費		1					1	1
そ の 他		27					0	0
小 計		1,747					1,342	1,164
合 計		14,047	14,047	12,047	12,047	11,547	14,342	14,664

## 令和5年産 生産者手取り価格表

令和6年1月20日現在 (円/60kg個)

	種 類	銘 柄	等 級	仮渡金	追加仮渡金	精算金	生産者手取 合計	
出 荷 契 約 米	うるち米	富富富	1 等	13,800	200		14,000	
			2 等	12,000	400		12,400	
		コシヒカリ	1 等	13,000	200		13,200	
			2 等	12,000	400		12,400	
			3 等	11,000	400		11,400	
		特裁コシヒカリ	1 等	14,550	200		14,750	
		てんたかく てんこもり	1 等	11,600	200		11,800	
	2 等		10,600	400		11,000		
	酒造好適米	五百万石	1 等	12,700	1,000		13,700	
			雄山錦	1 等	12,700	1,000		13,700
			山田錦	1 等	12,700	1,000	8,700	22,400
もち米	新大正糯	1 等	14,200			14,200		
加工用米	うるち米・もち米	全銘柄	1 等	6,700			6,700	
備蓄米	うるち米	全銘柄	1 等	7,700			7,700	

※令和5年産富富富1等 加算金：800円/60kgを含んだ単価  
 ※令和5年産特裁コシヒカリ1等 加算金：1,550円/60kgを含んだ単価  
 ※紙単価60kg当り172円

# 令和5年度 水稻検査結果集計表

令和6年1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
<b>酒造好適米 合計</b>	<b>387.1</b>	<b>1,487.9</b>			<b>24,799.0</b>			<b>24,799.0</b>	<b>24,838.0</b>	<b>100.00</b>
コシヒカリ	397.5	1,067.7	8,411.5		7,715.0	1,669.0		17,795.5	19,191.0	90.62
【特裁】コシヒカリ	91.2	293.6			4,831.5	61.5		4,893.0	5,052.5	98.74
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	2,468.5		523.0			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
<b>うるち米 小計</b>	<b>542.1</b>	<b>1,587.0</b>	<b>10,880.0</b>		<b>13,836.5</b>	<b>1,733.0</b>		<b>26,449.5</b>	<b>29,426.5</b>	<b>93.45</b>
【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
<b>加工用米 小計</b>	<b>36.2</b>	<b>189.2</b>			<b>2,900.0</b>	<b>250.0</b>	<b>3.0</b>	<b>3,153.0</b>	<b>2,512.0</b>	<b>91.98</b>
【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
<b>備 蓄 米 小計</b>	<b>50.5</b>	<b>270.0</b>			<b>4,286.5</b>	<b>206.0</b>	<b>7.5</b>	<b>4,500.0</b>	<b>5,453.0</b>	<b>95.26</b>
<b>うるち米 合計</b>	<b>628.8</b>	<b>2,046.2</b>	<b>10,880.0</b>		<b>21,023.0</b>	<b>2,189.0</b>	<b>10.5</b>	<b>34,102.5</b>	<b>37,391.5</b>	<b>93.55</b>
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		36.0			600.0			600.0		100.00
<b>もち米 合計</b>	<b>24.8</b>	<b>82.4</b>			<b>1,373.5</b>			<b>1,373.5</b>	<b>1,428.0</b>	<b>100.00</b>
<b>合 計</b>	<b>1,040.7</b>	<b>3,616.5</b>	<b>10,880.0</b>		<b>47,195.5</b>	<b>2,189.0</b>	<b>10.5</b>	<b>60,275.0</b>	<b>63,657.5</b>	<b>96.35</b>

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、天候の影響もあり平年に比べて少なくなりました。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。

## トラクター セルフメンテナンス講習会のご案内



春からの農作業を安全に行っていただく為に、トラクターの取り扱いや整備方法を学べます!!

この機会に  
ぜひご参加ください

**日 時** 令和6年2月14日(水)  
午前の部 9:00~12:00  
午後の部 13:30~16:30

**場 所** 農機センター

**定 員** 午前・午後の部 各16名(先着順)

**参加費** 無料

**研修使用トラクター**

クボタ SL33LFQMAEWF8C  
クボタ SL600HCQGSPC2P (パワクロ)

**申込み** 農機センターへお電話でお申し込みください。

(締切り: 2月8日)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

**講習内容**

- ・現行トラクターの特徴について (15分間)
- ・セルフメンテナンス講習 (150分)
- ・清掃、安全作業について (15分)

**持ち物** 作業しやすい服装、手袋

## 刈払機

## JAにおまかせメンテナンス予約のご案内

春からの作業に向けてこの冬、  
農機センターがおすすめする7つの項目を整備する  
**「JAにおまかせメンテナンス」**を企画しました。  
この機会に是非、お申込みください!!

### ●整備内容について

- ①エンジン始動点検及び各部作動確認  
(作動確認には、アイドリング回転・無負荷での最高回転数の点検)
- ②スパークプラグ交換
- ③燃料フィルターの交換
- ④エアフィルター交換
- ⑤ギアケース、ワイヤー等への注油
- ⑥クラッチシューの残量点検
- ⑦混合油の補充 (0.5Lまで)  
※スパークプラグ・燃料フィルター・エアフィルターは全て交換します。  
※7項目以外の修理は別途受付いたします。

### ●整備工賃

- ①一律 3,300円 (税込)
- ②キャブレター分解洗浄の場合、  
2,200円 (税込) 加算させていただきます。
- ③使用した部品は、別途請求となります。
- ④引取・配達 片道2,200円 (税込)  
往復3,300円 (税込)

### ●申込み

受付期間 **令和6年2月1日(木)~2月29日(木)**  
対象機種 JA販売機種に限らせていただきます。

申込み先 **JAなんと農機センター TEL 0763-64-2013**

# JAの お仕事 ウォッチング

JAの職場を紹介するとともに、皆様にお役に立てる情報を提供する「新コーナー」です。

## 金融渉外課

貯金・ご融資のほか、年金や相続などの相談に応える体制を整え、皆様のメインバンクとして信頼いただける金融機関を目指します。

1月4・5日 Aコープなんとセフレ店で、  
「JAカードのお得な情報」を  
ご案内しました!!



明瀬職員

お客様のお悩み・相談をお聞きして、少しでもお力添えになればと、真摯に日々業務に励んでいます!!  
就学や進学、結婚、子育て、老後など様々なライフプランに合わせて、お客様に合った各種貯金や融資などの商品や情報をご案内しております。  
今月は、より一層JAカードをお得にご利用いただく為の情報をご案内しています。  
ぜひ、ご活用ください!!



勇崎職員



池端職員

お買い物中のお客様に、お買い物代金をJAカードでお支払いいただくと「ポイント」が貯まることをお話ししました。

また、既にJAカードでお支払いいただいている方へは、「ポイントの交換」についてご案内しました。



高田職員

是非この機会にJAカードにご入会されませんか?

JAカードもお申込み  
いただいたお客さまに



## 商品券1,000円分 プレゼント!!!

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

キャンペーン期間は、令和5年4月1日～令和6年3月31日です。

お得な特典の一例はこちら!!!

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

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

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

\*ご入会日から3か月後末日までのショッピングご利用金額合計額に応じて(20,000円ご利用ごとに3,000円相当、最大で12,000円相当)のポイントをプレゼントいたします(WEBでのキャンペーンエントリーが必要です)。\*特典の相当金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントは4円換算で交換)を記載しています。

## 農業用廃棄プラスチック・不用農薬回収

J Aなんと生産資材課では令和5年11月中旬、J Aの西部カントリー前の倉庫内で農業用廃棄プラスチック、不用農薬の回収を行いました。

個人生産者や営農団体から持ち込まれ、2日間で使用済み農業用マルチや肥料袋、農薬使用済みポリ容器などの廃棄プラスチックが1,932kg、廃棄農薬を391kg回収しました。

廃棄農薬は、廃棄物処理業者が適切に処分し、廃棄プラスチックは、固形燃料にリサイクルされます。

当J Aでは不用農薬の回収を隔年で、農業用廃棄プラスチックの回収を毎年行い、環境に配慮した農業を推進します。



肥料袋や農薬空きポリ容器を回収する職員

## J Aなんと年金相談会

J Aなんと年金相談会が令和5年11月に南砺農業会館で行われました。

これから年金を受給される方や現在受給されている方に、「年金のしくみ」や「より良く年金を受け取るための手続き」の仕方、「雇用保険の給付」についても、社会保険労務士の宮本敦子氏が相談にお応えしました。

相談された方からは、「公的年金を繰上げ・繰下げで受給するメリット、デメリットを詳しく聞けて良かった」「退職後、働きながら年金をもらえるのかなど聞いて良かった」と話されました。



年金の様々な疑問にお応えしました。

## J A共済3Qロールプレイングコンテスト

J A共済「ロールプレイングコンテスト」が令和5年11月に行われ、県内9 J Aから16名が参加し、当農協から山本雅美職員が参加しました。

コンテストは、新任L Aに対し3 Q 訪問活動の定着や職員の育成を図ることを目的としています。

J A共済契約者に「病気やケガは?」「建物や家財の被害は?」「家族の皆様にかわりはないか?」と3つの質問をし、加入内容の説明や保障の点検を行い、契約者の希望に沿った保障を提案するため、様々なお困りごとを伺っていました。山本職員は、学んだことを活かしていきたいとしています。



ロールプレイングの様子をビデオ撮影し、動画を審査されました。

## 南砺市畜魂祭

南砺市畜魂祭が令和5年11月28日、畜魂碑がある当丁Aの西部カントリー施設内で行われました。

家畜生産者や関係者15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。

南砺市畜産協議会の長康広会長が「夏の猛暑は酪農にとっても大変な年だった。また、畜産経営が苦しい中、南砺市の補償制度が大変有り難い。引き続き、支援をお願いするとともに、生産者の皆さんと協力していきたい」と挨拶されました。



家畜生産者や関係者が参列

## アグリチャレンジ2023

令和5年12月8～9日、担い手の農業経営の基盤強化を図ることを目的とした「アグリチャレンジ2023」が、富山産業展示館テクノホールで開催されました。

各メーカーの最新農機が多数展示され、デジタル技術を活用した営農管理システムやドローン、ラジコン草刈機も展示されました。また、青ネギやニンジンなど園芸作物栽培の紹介や、肥料・農薬のコスト低減と省力化に向けた取組みも紹介されました。

同時開催の「中古農機フェア」では、大型農機からミニ耕運機まで、お買い得品が並びました。



最新大型農機の実演動画を見入る生産者

## 城端支店・防犯訓練

城端支店は令和5年12月19日、南砺警察署のご協力のもと、年末に増加する強盗事件に備え、防犯訓練を行いました。

来店客を装った男がナイフを突き付け「金を出せ！」と職員を脅し、現金を要求し逃走する想定で行われました。

南砺警察署からは「逃走した犯人を職員が追いかけてカラーボールを投げつけることができ、また通報を受け、駆けつけた警察官に犯人の特徴など情報を伝えられて良かった。犯人を早く捕まえるために、防犯カメラの映像を速やかに確認できる職員が2人いてほしい」と講評されました。



緊迫した中で行われた防犯訓練



## 介護の苦勞を打ち明けてくれなかった友人

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護の悩みは、家族関係や経済的な問題など、話しづらい内容もあるものです。介護者は、親しい人だからこそ、あえて介護の話題を出さないことがあります。

### ■ 友人が介護していることを10年間知らなかった

関西在住のFさん（女性・50代・会社員）とAさんは、30年来の大親友です。頻りにカフェ巡りを楽しみ、時には旅行をするほどの仲です。先月、Aさんの母親が亡くなりました。葬儀に参列したFさんは、他の参列者から、Aさんが母親を10年以上介護し、苦勞も多かったらしいことを初めて聞きました。Fさんは「介護していることを話してくれなかったのは、私が信用されていなかったからなのかな……」とショックを受けてしまいました。

私の推測ですが、AさんはFさんと過ごす時間を大切にしていたからこそ、介護の話題をあえて出さなかったのではないのでしょうか。親友のFさんとなら、介護者という立場ではない素の自分であられる。Fさんは、そういう大切な存在だったのでは、と思います。

私自身、仕事をしながら家族3人の介護をすることができたのは、さまざまなサービスを利用しながら、友人と食事に行ったり、映画に行ったりと、自分自身が楽しめる時間を意識して取っていたからです。

### ■ 「悩みを打ち明ける=友人の証し」ではない

プライベートを誰にどこまで話すかは人それぞれです。親しい人だからこそ、具体的な状況を話したくない人もいれば、聞いてもいないのに自分からあれこれ話す人もいます。友人だからといって、何でも打ち明けるわけではないのです。

「身近な人や友人が介護で悩んでいそうだけれど、詮索するのは良くないかな?」と感じる場面もあるかもしれません。相談に乗りたい、でもどうしたらいいか分からないときは、状況や悩みを具体的に聞き出すよりも「最近どう?」「眠れている?」など、その人自身の状態や体調を気遣う質問から始めてみましょう。



## 不用品回収サービスのトラブルが寄せられています

国民生活センター相談情報部 ● 浅野友紀子

【事例】引越しに伴い不用品を処分するため、インターネット広告で「軽トラックパック6000円、2トントラックパック3万円」と記載がある事業者へ電話をした。不用品の量を伝える料金を確認すると「現場へ行ってみないと分からない」と言われた。当日、軽トラックだと思っていたら2トントラックで来訪し、荷積みが終わると20万円を請求された。「広告と違う」と抗議したら、「人件費、作業代金、不用品処分費用だ」と言われた。その日に部屋を退出することになっており、仕方なくお金を用意して支払った。納得できない。

不用品回収サービスのサイト上に「定額〇〇円」と安い価格が表示されているにもかかわらず、作業当日に広告などになかった料金を請求される場合があります。消費者が自宅で契約を締結するために事業者に来訪を要請した場合にはクーリング・オフの対象外となりますが、その場合、消費者が金額を含めた確定的な内容で契約を締結する意思をあらかじめ有していることが前提です。消費者が安価な広告の表示額で契約する程度で意思がなく、実際に請

求された高額な金額で契約する意思がなかったことが明らか場合は、クーリング・オフできる可能性があります。

一般家庭から出る廃棄物は市区町村の統括的な責任の下で適正に処理される必要があります。処分する際は市区町村に相談しましょう。

一方、市区町村以外に不用品の処分を依頼する場合、市区町村から一般廃棄物処理業の許可を受けた事業者に依頼する必要がありますが、産業廃棄物処理業の許可のみの無許可業者が違法に回収している場合があります。依頼する前に市区町村のサイトなどで一般廃棄物処理業の許可業者を複数選び、事前に見積もりを取ると安心です。その際、作業内容や追加料金の有無、解約料などを確認し、十分に比較検討した上で依頼しましょう。



# 「認知症で記憶は失っても、人生までは失わない!」

厚生連高岡病院 認知症看護認定看護師 山本亜希子



認知症とは、新しいことが覚えられない、時間や場所がわからない、うまく言葉で伝えることができない、などの症状によって生活に支障が生じている状態をいいます。食べたメニューを思い出せないのは単なる物忘れですが、食べた行為自体を忘れる状態が続くようであれば認知症かもしれません。日本人高齢者の約2割弱が罹っている認知症は寝たきり原因の第1位であるため対策が急がれておりますが、原因ははっきりせず根本的な治療法はありません。ご本人だけでなく介護されている方々のご苦労は察するに余りあります。そこで認知症専門の看護師として年間約1300人の患者さんに接してきた経験から4つのアドバイスをさせていただきます。

**第1**に、喪失した記憶や問題行動ばかりに目をやるのではなく、その方の変わらぬ「人となり」をしっかり見つけて、援助は最小限に留め、それ以外は自発行動に委ねましょう。社会の一員として活動できるという自尊心が、豊潤な人生の継続につながります。

**第2**に、喪失するのは記憶だけで、喜怒哀楽という感情はなくなりません。そこで本人の言動に対しては敬意ある肯定から入りましょう。たとえ一般常識とはかけ離れた言動であっても、「あなたの世界にお邪魔する」という思いがあれば、お互いに心地よいコミュニケーションが可能となります。

**第3**に、認知症の自然経過を把握し今はどの段階なのかを念頭に置きましょう。発症後3～7年目が介護者にとって精神的に最も苦しい時期です。ちょっと目を離した隙に徘徊する、あるいは「あなたが財布を盗んだ」と叱咤されるなど、病気によって引き起こされる行動や言葉だとわかっていても辛いものです。ただ、その後は穏やかな時期が訪れ、気持ち的には楽になります。一方、身体移動機能が衰えていくため、介護者の肉体的負担は重くなるかもしれません。代表的な疾患であるアルツハイマー型認知症であれば発症から約10年でご臨終の時が訪れます。

**第4**に、行政サービスを最大限に活用しましょう。最寄りの地域包括支援センターは、患者さんの介護や医療だけでなく介護者の負担軽減に対して最も頼りになる「駆け込み寺」です。認知症介護に、絶対的な正解はありません。いろいろな人の知恵をもらいながら、「もし自分が認知症になった時、こんな風に接してほしいな」という介護を模索して頂きたいと思います。

本稿が、認知症に苦しむ患者さんと介護者の方々に少しでもお役に立てばと思います。

## 腸を整えてより健康な毎日を!

日本体育大学准教授●伊藤由美子

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けており、2024年は「少食で腸活!」をテーマに掲げています。

腸の構造は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。食べたものを消化したり、栄養素や水分を吸収、排せつしたりする働きがあります。免疫機能を担ったり、ホルモンを分泌したりなど、腸の働きは私たちの体や健康に深く関与しているといわれています。

まずは、食習慣を見直してみてもいいでしょうか? 毎日朝食を取ることや、よくかんで食べることで、腹八分目を心がけることなど、腸に負担をかけ過ぎないようにお過ごしください。食習慣の見直しのみならず、生活習慣にも気を配りたいですね。日頃の生活に適度な運動を取り入れ、腸を刺激し、腸の活性化を促しましょう。

今回は腰をねじる運動を紹介します。座った状態など、長時間にわたって同じ姿勢が続く場合には、いったん体を動かして心と体の気分転換を図りましょう。

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! 腰をねじる運動



① いすに座り、準備をします。



② 片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。腰をねじるときは息を吐きながら行いましょう。



③ 元の姿勢に戻ります。



④ 反対側も同様に片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。



⑤ 元の姿勢に戻ります。

# みんなの広場

## 地域の活動紹介

私たちは、近年の米価の低迷、農業資材の高騰、農家の高齢化、担い手不足の状況から、どうかしたいという思いで、令和5年10月2日に設立し、インボイス制度にも対応できるように法人化致しました。

始まったばかりではありますが、今後は細野生産組合と蓑谷東部育苗組合の業務を引き継ぎ、ドローンや新しい農業機械を使った大規模農業を始め、環境への負担を減らしたエコな農業・SDGsへの取り組み、また荒廃地を活用して特産品を作り、6次化を目指し、細野、西明、東西原の農地を守り、収入の安定と持続的な農業を目指していきたいと思えます。

蓑谷地域

農事組合法人

アグリ ニュー ウィンズ  
**Agri new Winds**

代表理事 橋場 護



## 我が家のアイドル

平地域

れい  
**長田 怜依ちゃん (3歳)**

いつもニコニコ笑顔で、我が家のアイドルの怜依。毎日、得意の歌やダンスも披露してくれ、家族みんなを笑顔にしてくれます。小学生の兄や姉と同じ事がしたい!と、好奇心旺盛な女の子に成長中です。体を動かすのも大好きで、「よーいドン!」と掛け声をかけると、すぐに走り出します(笑)。

これからも怜依らしく、いろいろな事にチャレンジして、元気いっぱい成長して行ってね。



# J A なんと文芸

## 寿句会

はづせません本音つぶやくマスクかな  
 欣正  
 日当りに帰り咲きたる芝桜  
 敏子  
 外遊び優先させて日短  
 香織  
 葉牡丹の訪ふ客を待つ鉢二つ  
 千恵子  
 外ッ国語聞ゆ参道冬うらら  
 美智子  
 この痒み昨夜の酒粕中りとも  
 光子  
 メンバーも話題も同じ日向ぼこ  
 未知

## クローバー句会

初雪や庭の木々らも白々と  
 紗恵  
 ザブザブと井戸水使ひ年用意  
 悦子  
 初雪の月忌参りの僧下駄で  
 茂美  
 牛鍋を囲む幸知る地震あと  
 真理子  
 一回は雪に会はせて採る野菜  
 孝臣  
 晩年をしかと自覚し餅を切る  
 城子

## 利波川社句会

冬の虫呼んでるやうな泣くやうな  
 孝  
 冬の月在所の会の帰り道  
 一椿  
 宿坊の小さき庭の落葉搔く  
 不二  
 四ヶ月先の予約日古曆  
 淑枝  
 大鎌の出番となりて枯葎  
 やす子  
 ポストまで手櫛で解いて冬帽子  
 昭代  
 雪吊の松に時間の割かれあり  
 純尚  
 一族が一人を囲む七五三  
 日登美  
 年内にすること終へし山眠る  
 清美  
 小春日にじつとはおれず農の性  
 志美枝

## 短歌 個人参加

この冬は 小降りらしきと 予報では  
 されど 雪待つ スキー競技選手達  
 のり子 (上平地区)



# クロスワードパズル

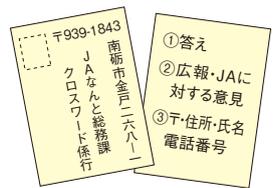
出題 ● ニコリ  
 引用：J A 広報通信

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何でしょうか？

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。

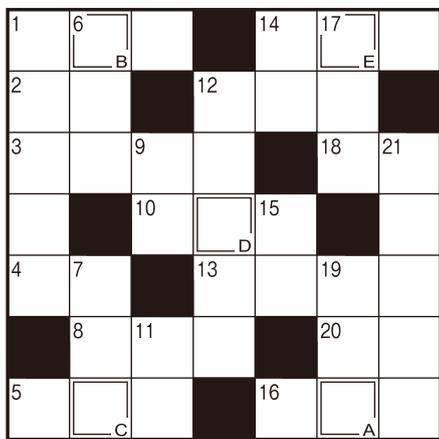
### 応募方法

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2月9日(金) 必着



## ヨコのカギ

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒヒーン!といなくな動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑧ベッドが2つある部屋
- ⑩頬のこと。——ダンス
- ⑫スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

## タテのカギ

- ①フキの花茎のこと
- ⑥銀世界を眺めて楽しみです
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪日没のことを日の——ともいいます
- ⑫雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- ⑭佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

## 1月号の正解と当選者

A B C D E  
 ハ ツ ヒ ノ デ



応募者12名のうち下記の方が当選されました。

荒木 清美さん  
 北野 広郷さん  
 田嶋 龍子さん

(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♪



### 動画で見る確定申告

申告書の作成方法などを動画でご案内!



- ・医療費控除
- ・住宅ローン控除
- ・マイナポータル連携  
など

確定申告 動画

### チャットボット

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」が回答!



税務職員ふたば

**熊さん**：御隠居、サラリーマンでも確定申告が必要な場合と確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付される場合があるんですよすよね?

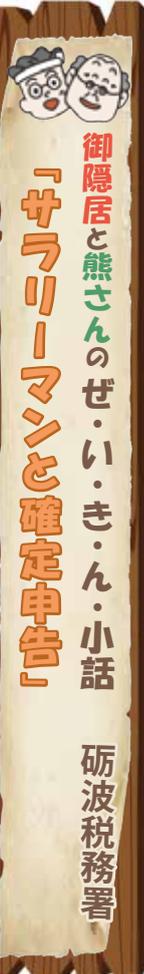
**御隠居**：おお、そうじゃ。サラリーマンで確定申告が必要な場合の例を挙げると、①給与を一か所から受けていて、給与所得や退職所得以外の各種の所得金額（農業所得、年金や副業等の雑所得など）の合計額が二十万円を超える場合、②給与を二か所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と給与所得や退職所得以外の各種の所得金額との合計額が二十万円を超える場合、③給与の収入金額が二十万円を超える場合などじゃ。

**熊さん**：……申告期限までに申告しないと加算税や延滞税を納めなければいけなくなる場合もあるんですよすよね?

**御隠居**：そのとおりじゃよ。令和5年分の所得税及び復興特別所得税並びに贈与税の申告期限は、令和6年3月15日じゃよ。

**熊さん**：……ところで、申告すれば税金が還付される場合とはどんな場合でやんすか?

**御隠居**：①病気やけがなどで支払った一定の医療費について医療費控除の適用を受ける場合、②ふるさと納税などの寄附を行い、寄附金控除を受ける場合、③家屋を住宅借入金等で新築や購入、増改築等をして（特定増改築等）住宅借入金等特別控除の適用を受ける場合などで、源泉徴収された税金が納め過ぎになっている場合じゃ。



**熊さん**：……申告書は、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」からスマホやパソコンを利用すれば自動計算で計算誤りなくできるんですよすよね?

**御隠居**：……そのとおりじゃよ。作成した申告書は、マイナンバーカードを使って、e-Taxで提出できるから便利じゃぞ。さらに、e-Taxによる提出は、紙で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ゃ。

**熊さん**：……それについては、国税庁ホームページにある、申告書の作成手順などを紹介した「動画で見る確定申告」を見て、あつしも少し勉強しやした。自宅等から申告すれば、わざわざ、混雑した確定申告会場に行く必要もないんですよす。それに、土日を含め24時間利用できるから、サラリーマンも、休みの日に申告できて便利でやんすよね。

**御隠居**：……あと、質問などは「税務相談チャットボット」(AIを活用した回答) を利用するとよいぞ。

**熊さん**：……「確定申告は自宅等からパソコンやスマホでe-Tax」がお勧めってことでやんすね。

**御隠居**：……さすが熊さん! 今日の熊さんは、一回り大きく見えるのお。

**熊さん**：……正月太りが解消できないだけでやんす……



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



## 『ヤンニョムチキン』の作り方

### 材料・分量 (4人分)

鶏モモ肉……300g	<b>A (ヤンニョムソース)</b>
レンコン……200~300g	Aコープキムチ漬の素…1袋
塩……適量	はちみつ又は水あめ……大さじ1
コショウ……適量	ケチャップ……大さじ1
片栗粉……適量	醤油……大さじ1/2
油……適量	砂糖……大さじ1
ゴマ……適量	水……大さじ2



### 作り方

- 皮をむいたレンコンと、鶏モモ肉を一口大に切り、鶏モモ肉には塩コショウする。
- レンコンを油で素揚げする。
- 片栗粉を鶏モモ肉にまぶし、油で揚げる。
- 別のフライパンにAの材料を全て入れ、中火で周りがグツグツしてきたら弱火にする。
- 水気が少し飛んだら、揚げたレンコンと鶏モモ肉を加えしっかりと絡める。
- ソースが絡んだら、皿に盛り、ゴマを振りかけて完成。



キムチ漬の素  
75g (15g×5袋)  
**346円**

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

### カキのみそ焼き

#### 材料 (2人分)

カキむき身……200g
だし昆布……1枚 (5×10cmほど)
田舎みそ……大さじ2
みりん……小さじ1
小口ネギ……適宜
七味唐辛子……適宜
日本酒……200ml+適宜
塩……小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1/2
ショウガスライス (皮付き) …2枚

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

- カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎 (い) り煮する。
- だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、③のだし昆布に塗る。
- みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上へのせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- 焼き上がったたら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

最新タイプ

# ペットのお墓

…「ありがとう」の気持ちを形に…



写真転写+文字彫  
プランター付きフルセット

※お花・骨壺は別売りです

小サイズ

プランターのサイズ: 幅37cm×高さ11.5cm×奥行13cm  
石のみのサイズ: 幅11センチ×高さ14.5cm×奥行11cm

¥68,000+税

大サイズ

プランターのサイズ: 幅56cm×高さ14.5cm×奥行19.5cm  
石のみのサイズ: 幅17センチ×高さ21cm×奥行17cm

¥84,000+税

1



骨壺を石でカバーするので、水がかかりません

2



思い出の写真をそのまま転写します

おすすめポイント

- 文字の配置やデザインをお客様自身に決めていただけます。  
※写真なしの場合は5,000円引き
- プランターなしでのご注文も可能です。  
※小サイズ: 10,000円引き、大サイズ15,000円引き
- 完成品はご自宅までお届け致します。  
※納期はデザインが決まってから1か月頂戴します。

ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください。

JAなんと生活課 0763-62-2500

## 法務局からのお知らせです

お亡くなりになった方の名義のまま  
相続登記をしていない方へ

令和6年4月1日から

# 相続登記の申請が

# 義務化されます！

詳しくは、下の  
二次元バーコード  
で検索できます！



不動産登記推進イメージキャラクター  
「トウキツネ」



※ 相続登記の申請手続は法務局で。ご不明な点は、末尾の「お問合せ先」にお尋ねください。

法務局がお役に立つ制度があります。ぜひ、ご利用ください。

あなたの大切な遺言書をお預かりします

## 自筆証書 遺言書 保管制度

法務省HP



遺言書ほかんぐるー

相続した不要な土地を手放したい！

## 相続土地 国庫帰属 制度

法務省HP



※ 本制度のお問合せは富山地方方法務局登記部門まで。

お問合せ先

富山地方方法務局 076-441-0550 富山地方方法務局魚津支局 0765-22-0461  
富山地方方法務局高岡支局 0766-22-7372 富山地方方法務局砺波支局 0763-32-2361

**オートパルなんと 自動車展示商談会 新車・中古車多数展示**

**日付** 令和6年 **1月27日(土)・28日(日)**  
**2月17日(土)・18日(日)**

**時間** 9:00~16:00

**場所** オートパルなんと駐車場

**オイル交換** 4日間限り

**1,500円** (税込)

(当日、現金でのお支払いの方)



車両本体50万円以上のご契約者様  
軽四3万円以上、乗用車5万円以下で下取りします。(令和6年2月29日(木)まで)

皆様のご来場をお待ちしております。

**中古車販売中!!**

中古車は常時、店舗に展示しておりますのでお気軽にご来店ください。

**スズキ キャリイトラック**  
中古車 平成30年式  
4WD 5速マニュアル  
走行距離 23千km



**84.8万円**

**スズキ キャリイトラック**  
セーフティサポート  
未使用車 令和5年式  
4WD 4速AT  
走行距離 0.1千km



**119.3万円**

**スズキ キャリイトラック**  
セーフティサポート  
未使用車 令和5年式  
4WD 5速マニュアル  
走行距離 0.1千km



**108.3万円**

お問合せ オートパルなんと TEL 0763-62-3571



家の光協会「家の光」雑誌紹介

お問合せ J Aなんと生活課 ☎0763-62-2500

**2月号** 表紙の人

未唯mieさん



**特集1**

健康長寿のカギはここにあり!

**腸から若返る**

最近の研究で「腸内細菌」が「体調」や「老い」に影響を与えていることがわかりました。



**特集2**

衣類も家計も大助かり  
**おうちクリーニングで節約!**

冬物衣類を上手に洗う“おうちクリーニング”の方法を洗濯のプロが伝授します。



「骨の貯金」していますか?

**65歳A子さんの骨密度ものがたり**

加齢とともに骨折しやすくなるのは骨密度に関係しています。健康長寿を延ばすためにも骨の健康はたいせつ。「骨の貯金」について考えてみましょう。





## 能登半島地震における損害調査のご案内

令和6年能登半島地震により、被害を受けられました皆様に心よりお見舞い申し上げます。  
皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

JAなんとでは、このたびの地震により被害を受けられた建物、家財の損害調査を実施しております。  
損害が発生している場合には、すみやかにご連絡いただきますようお願い申し上げます。

共済業務課 TEL 62-4128 共済普及課 TEL 62-4148



## 組合員資格の確認のお願い

日頃はJAなんとの各事業に多大なご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
さて、組合員の皆様の組合員資格に変動が生じた場合には、定款に定めるところにより、書面にて当組合宛にその旨ご連絡いただくこととなっております。組合員資格の変動があった場合には、お手数ですが当組合の最寄りの支店までお申し出下さい。  
組合員資格の変動は、組合員資格を喪失した場合や、正組合員から准組合員に、または、准組合員から正組合員に資格が変動した場合が該当します。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

JAなんと 総合企画室 総務課 TEL 62-2123

お便りコーナー

## 読者の声

◆富山県はコシヒカリ米を富富富米に移行していくと云っていますがお米の値段も上がるのではないかと思います。消費者としては困ります。作っている人のことを考えると仕方ないですね。

「安心で安全な農産物の生産」を基本とし、笑顔あふれる「なんとうまい米づくり」を目指しています。ご理解をいただければと思います。  
販売指導課長

◆いつもセフレを利用していますが、この頃食品があまり良くありません。この間も4個入りのキウイ(500円)を見たのですが、腐食していました。

傷んでいるものがありましたら、交換または返金をさせて頂いておりますので、当店へお持ち頂ければと思います。より一層、品質管理を徹底してまいります。  
セフレ店長

◆介護ハンドブック、これからの話などで、いろいろ続けてほしいです。トラブル回避の基礎知識、大変怖いことが多くなり、良いことだと思いません。  
◆ちょうど50歳になるので带状疱疹の記事が参考になりました。  
今後皆様様の関心のある情報や、身近な情報をお届けしていきたいと思えます。  
広報担当



## JAなんと 協同の成果

令和5年11月末現在(前年同期)

正組合員数	2,141人 (▲45)	貯金高	594億円 (▲12)
正組合員戸数	1,850戸 (▲22)	貸付高	41億円 (▲1)
准組合員数	1,767人 (▲28)	共済保有高	1,179億円 (▲48)
准組合員戸数	1,188戸 (▲39)	販売品販売高	9.8億円 (0.4)
		購買品供給高	14.9億円 (0.3)

附議議案

第1号議案 マネロン・テロ資金供与対策に関する規程類の改正について

マネロンガイドラインでは、組織内のマネロン等対策に関し「経営陣の主導的関与」、「3線管理の高度化」、「継続的顧客管理の実施」等が求められることから基本方針及び対応規則を変更することを説明し承認された。

第2号議案 組合員持分の出資口数の減少について  
定款第21条第1項の定めるところにより組合員にやむを得ない事情がある場合、理事会の承認を得て、出資口数の減少をすることが出来ることから、減資口数、氏名を告げて説明し承認された。

第3号議案 令和5年度 決算方針について  
JA富山中央会より示された「令和5年度決算実施にあたっての基本的考え方」を踏まえ、適正な決算を行うため、決算方針案を示し承認された。

報告事項

①11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の報告を行った。

②余裕金運用状況報告書（第III・四半期）について  
9月1日より11月末日までの期間における余裕金運用状況を報告した。

③管理債権（第III・四半期）の状況について  
管理債権残高管理表により、個別内容の報告を行った。

④年金信託財産時価について  
11月末現在における年金信託運用状況を報告した。

⑤組合員の加入・脱退状況

新規加入者6名、組合員の死亡による相続新規加入者4名、組合員の死亡による脱退者12名、任意脱退者4名と報告した。

⑥令和5年産大豆、米の検査結果及び直売米契約状況について

令和5年産大豆の検査結果及び12月21日時点での令和5年産米の検査結果について、品種毎に出荷数量ならびに上位等級比率を検証し直売数量について報告した。

⑦㈱リーフの月次報告

11月末の事業実績進捗度表や11月の日別売上表から実績を検討した。

⑧ふれあい訪問の反響結果について

「うまい酒頒布会」、「お正月料理」、「中古農機展示会」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。

⑨コンプライアンスプログラム進捗状況

コンプライアンスプログラムについて、これまでの進捗状況を報告した。

⑩事務リスク管理規程に基づく報告について

9月1日より11月末日までの期間において、信用、共済事業における事務ミス発生状況について、件数、傾向、対策毎に報告した。

⑪ヘルプライン運用実績報告について

ヘルプライン運営要領に従い、四半期ごとの運用実績の概要を報告した。

⑫相談・苦情等対応状況について

全ての事業所に寄せられた第3四半期における相談・苦情等対応件数について報告した。

A.COOPなんと **せつし** からお知らせ

2月のご案内

- ① **2月3日（土）節分祭**  
いろいろな具材の恵方巻を準備しております。今年の恵方は「東北東」です。
- ② **2月16日（金）コストコフェア**  
毎回大好評のコストコフェアを2月も開催します。
- ③ **2月19日（月）セフレの日セール**  
日頃のご愛顧に感謝して開催します。  
※詳しくは当日の新聞折込チラシをご覧ください。

■セフレの「ひまわり特価市」2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」
- 水…「アイスクリームの日」「冷凍食品の日」
- 木…「とうふの日」
- 金…「たまごの日」
- 土…「牛乳の日」
- 日…「お米の日」

安心新鮮

営業時間 AM10:00～PM7:30 (1・2月のみ)  
南砺市野田52 TEL 0763-62-8811

JA 2月の予定

- 1日(木) 冬季集落座談会 ～10日
- 2日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 9日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 16日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 23日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 26日(月) 第12回定例理事会





# 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。  
ご応募いただいた方には、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。)



「大根」  
ひと休み、ひと休み

応募者：前川 絹代さん  
(平地区)

「自然薯」  
ちょっとビックリする形ですね。。。



応募者：吉田 玲子さん  
(井口地区)

## 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

新年早々に起きた能登半島地震。被災された皆様、そのご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。なんと管内においては被害が少なく、普通に生活できていることを幸せに思いますが、やはり一番怖いのは地震だと改めて気付かされました。これからは防災意識を高め生活しなければと思います。(R・N)

## 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6年1月25日(木)～令和6年2月24日(土)