

こうほう JAなんと

4

2025 April
No.289

contents

なんとトピックス	2~4
家庭菜園	5
営農情報	6~7
特集「冬季集落座談会 意見集約」	8~9
おいしく食べて美しく・トラブル回避の基礎知識	10
厚生連通信・脳トレ! 手足の体操	11
みんなの広場・JAなんと文芸	12~13
税金講座・税金小話	14
健康食材活用レシピ・旬レシピ	15
インフォメーション	16~19

葉ねぎの栽培 (4ページなんとトピックスで紹介)

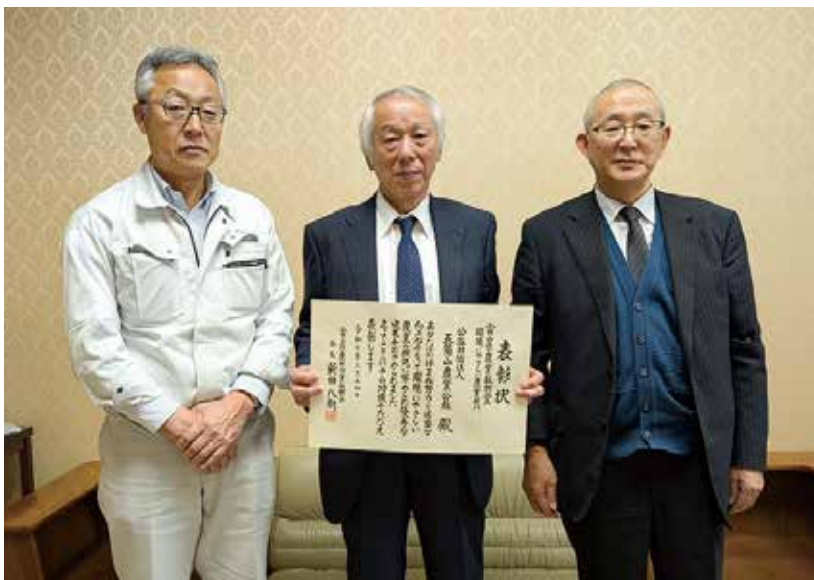


五箇山農業公社

富山県農業振興賞受賞

2月14日、農産物の高品質な生産等を実践した個人・団体を表彰する「富山県農業振興賞」の授賞式が富山県庁で行われ、「環境にやさしい農業部門」で（公財）五箇山農業公社が受賞されました。

（公財）五箇山農業公社は、3年前から有機農業での水稲栽培に取り組み、山田錦での日本酒造りや、てんたかくは煎餅に、新大正糯は新年のお餅に商品化され、生産から消費まで一貫した農業の推進に努め、優秀な成果をおさめたとして受賞されました。



JA荒岡信次営農部長 （公財）五箇山農業公社副理事の田中 進さん JA北村英男常務理事

富山県JAグループ

GOGO躍進運動総決起大会

J A全農とやま主催の県内J Aの農機事業・維持拡大を目的とした「令和7年度農機GOGO躍進運動総決起大会」が2月12日、ANAクラウンプラザホテル富山で行われました。

大会では令和6年度の活動報告および令和7年度の活動計画が説明された他、農業機械の販売や修理整備において優秀な成績を収めた各J Aの農機担当職員に対し表彰が行われ、修理整備部門において、当J A農機センターの岩崎 剛主任が優良賞を受賞しました。



受賞したJAなんと農機センターの岩崎 剛主任（左から2番目）

トラクタセルフメンテナンス講習会

2月14日、J Aなんとと農機センターで「トラクタのセルフメンテナンス講習会」が行われ、春からの農作業を安全・快適に行っていたく為に、トラクタの点検やお手入れ方法を生産者20名に受講していただきました。

講習は農機具メーカーのクボタ担当者から、エンジン部のオイルやオイルフィルタの点検・交換、また燃料フィルタエレメントの洗浄方法の仕方等を説明されました。走行部においてもブレーキやクラッチ等が適正に作動するか、パワークロ（車輪部分）のメンテナンス方法を教えていただきました。



トラクタの内部を確認し、作業のポイントを説明されました。

三社柿剪定講習会及び

城端果樹協会総会

城端果樹協会は2月16日、三社柿剪定講習会を開き、生産者35名が参加されました。

剪定は、富山県砺波農林振興センターの徳満慎一副主幹から、着色の良い大玉（2L以上）の柿に着色させることを目的に、樹全体・園地全体に日光、薬剤が行き渡るような樹形に整える剪定方法を指導していただきました。

剪定講習会終了後、城端果樹協会の総会が行われ、来年度の活動方針などが決議されました。



最終的に残す主枝を決め、枝の組み合わせをなくすなどの確な剪定を実演されました。

なんと酒造好適米生産組合

視察研修会

なんと酒造好適米生産組合の視察研修会が2月17・18日に行われ、生産者24名が福井県と兵庫県の酒造会社などの施設を見学しました。

福井県の黒龍酒造(株)は創業1804年から、名水が湧き出る永平寺町松岡で酒造りを追求し、品質の向上に努めてきました。2022年に開いた



黒龍酒造(株)の瓶詰工場や貯蔵タンクの見学



兵庫県立農林水産技術総合センターにて、色々な酒米品種の稲の違いを説明されました。

「FESHKOTO」

は、酒をはじめ北陸の食や文化を発信する施設で、お酒と食事を楽しめるレストラン「acoya」を併設しています。

兵庫県立農林水産技術総合センターは、昭和11年2月、当時の兵庫県立農事試験場で、酒米品種「山田錦」を育成された施設です。全国唯一の酒米専門の研究機関で、山田錦のさらなる技術開発に取り組んでいます。

令和7年産にんく融雪前研修会

2月19日、にんくの5月末の収穫の前に、J Aなんと販売指導課は当JA本店にて融雪前研修会を行い、生産者10名が参加しました。

富山県砺波農林振興センターの中永悠貴さんを講師に迎え、融雪後の管理について説明していただきました。

今年は降雪が多く、収穫90日前（2月）に行う除草対策ができないことや、積雪による葉鞘部の損傷に注意、また融雪後のうね間と排水溝の手直しを徹底し、排水不良による病気の発生に注意すること等を指導されました。



融雪後の病害や除草対策について説明した研修会

訂正 広報誌3月号に掲載した「女性部平支部みそ作り教室」において、講師様のお名前を誤って掲載しました。正しくは藤井知花さんに訂正しお詫び致します。申し訳ございませんでした。

「葉ねぎ」栽培始まる

「葉ねぎ」の栽培を手掛ける、^{アニューリーフ}anew leafの森田英さん（城端地域・細野）。今年度の栽培が始まり、2月中旬に播種作業が行われました。

播種後の管理は、カナモリファームの金森大祐さん（城端地域・大窪）に委託し、約2ヶ月半ハウス内で管理され、4月下旬から森田さんが69.4aの圃場に定植します。収穫は6月中旬から11月末頃まで行われ取引業者へ出荷されます。「今年の出荷量は44t見込んでおり、販路拡大も目指したい」と意気込みを語りました。

今月の表紙



播種後、葉ねぎの生育状況をみる森田 英さん

確定申告における個別税務相談会

2月20日、青色申告の個別税務相談会が南砺農業会館で行われました。毎年、確定申告が始まるこの時期に開いており、一人30分の相談時間を設け、税理士に直接相談しています。

この日は13名の方が相談に訪れ、必要書類の確認や計算に間違いがないか調べてもらいました。参加者は「毎年相談できて助かっている」と話しています。



持ち込んだ書類を確認してもらう参加者

JA配達灯油サックス

キャンペーン当選者決定

令和6年11月1日から令和7年2月28日まで行われた、「JA配達灯油サックスキャンペーン」（県下総勢650名様に当たる）において、当選者が決定しました!!

多くの皆様に当カートピアをご利用、ま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。

JAなんと管内の当選者は70名です。

- ・A賞 富山県産和牛肩ロースすき焼き用 5名
- ・B賞 富山の牛豚使用ハンバーグ7個 17名
- ・C賞 しろえび紀行 48名

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



JAなんと管内応募総数1,756名の中から当選者を選びました。



あなたもチャレンジ

家庭菜園



ベランダでも育てられる
コンテナ菜園

引用：JA広報通信 園芸研究家●淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO

サヤインゲン(つるなし)

**種まき後50～60日で収穫できる
採れたての味いは格別**

原産地の気候から比較的涼しい気温を好みます。霜の心配がなくなれば種まきや植え付けができます。

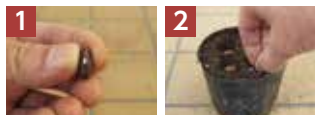
生育適温は高めの方が、枝数が増え、花芽も早くでき、花数は多くなります。枝数は本葉2枚の頃の栄養でも増えるので、この時期の苗を、肥料を施した土へ植え付けます。32度以上では受精不良になり花を落とすことから、温暖地以西の春まきはこの頃収穫が終わります。秋は7月下旬～8月中旬に種まきすれば、残暑が落ち着いた9月中旬から開花し、下旬から収穫できます。

品種は、つるのあるなし、さやの形でさまざまあります。草丈が低いつるなし品種は長い支柱は不要で、小ぶりのコンテナで栽培でき、直径24cmの鉢で2株、長さ60cm程度のプランターなら6株ほど育てられます。

サヤインゲン(つるなし)の栽培方法

1 種まき

市販の野菜用培養土を入れた直径9cmのポリ鉢に、深さ約2cmの穴を4つ開け、種のへそ(写真1)を下にして1粒ずつまく(写真2)。土をかけ、たっぷり水をやる。発芽適温なら3、4日で芽が出てくる。



ポイント

出芽適温を保つ。気温の低い時期は出芽までは日当たりの良い室内や戸外は不織布をかけて保温する。

2 間引きと植え付け

出芽後7日ほどして最初の本葉(初生葉)2枚が開いたら、はさみを使って2株にする(写真3)。続けて、1カ所2株分の元肥(IB化成38g)を混ぜた培養土を直径24cmの鉢へ入れ、苗を植え付ける(写真4)。植え付け前には苗に水やりしておき、土が崩れて根を傷めないように注意する。土を寄せ、最後に水をやる。



ポイント

枝数を増やすため、本葉2枚の時期を逃さず植え付ける。



さが柔らかく、硬くなりにくい、筋なしの平さや品種「つるなしジャンビーノ」

【基本情報】

- 分類：マメ科インゲンマメ属
- 原産地：北米メキシコ南部～南米アルゼンチン北部の高地
- 発芽適温(地温)：22～28度
- 生育適温(気温)：15～25度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～6.5

【病害虫情報】

ハダニ類：軒のあるベランダは乾燥しやすく発生しやすい。葉裏などに発生したら殺ダニ剤で防除する。

アザミウマ類：高温・乾燥下で発生して葉全体に白っぽい細かな筋が出て株が弱る。防除は早めに。

3 支柱立て・誘引

植え付けから10日ほどで、倒れないように長さ約90cmの支柱を立て(写真5)、ひもで縛っておく(写真6)。



ポイント

梅雨時は雨が当たらない場所で、梅雨明け後は風通しの良いできるだけ涼しい所で栽培する。開花後はさを大きくするため土の乾きに注意する。

4 収穫

種まきから50～60日、開花後(写真7)2週間ほどして、さが長さ12～14cmの頃、中の種の膨らみが外見で分かるようになったら、なるべく気温の低い朝に収穫する(写真8)。収穫が遅くなると筋っぽくなるだけでなく、さやの成長ばかりに栄養が取られて、開花が止まってしまうので早めに収穫する。



ポイント

インゲン本来の格別な味は、採れたてを1、2分ゆでればOK。

栽培カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下	上:中:下
寒地 寒冷地					●	●	●	●	●	●	●	●
温暖地 暖地				●	●	●	●	●	●	●	●	●

- 種まき
- 植え付け
- 保温
- 収穫

2025年産米の作付けが始動

浸種 米づくりのファーストステップ!!

種籾を水に浸けて吸水させ、種を目覚めさせる重要な作業です。

- ① 種籾量は袋の半分以下として、詰めすぎないようにします。また、水量は種籾の2倍以上とします。
- ② 浸種時の水温は10～15℃を確保します。発芽の不揃いを防ぐため、特に浸種初日は12.5℃を目安に水温を保ちましょう。

品 種	水 温	基準日数	積算温度
五百万石・雄山錦	10～15℃	13～15日間	130℃以上
てんこもり		12日間	120℃以上
コシヒカリ・山田錦 新大正糯		10日間	100℃以上



- * 気温が低い場合は、育苗室や育苗器を利用したり、差し湯をしたりして、水温を保つ工夫をします。
- * 15℃を超えそうな場合は、「日陰におく」「冷たい水を注入」「頻繁な水の入換え」を行います。

- ③ 浸種にはきれいな水を使用し、1～2日毎に、水の入換えを行います。
また、水換え時には、種籾袋内を攪拌したのち、上下を入れ替えます。
- ④ 令和6年産種子も高温登熟となったため、浸種は十分（もみ殻が透明になり、胚が透けて見える）に行いましょう。

催芽（発芽） ～作業前には必ず「営農のてびき（P.16～17）」を確認しましょう～

催芽温度	30℃	催芽時間	16～24時間
------	-----	------	---------

- * 催芽時間は、品種や浸種条件により一定ではありません。
- * 必ず発芽状態を確認して催芽の完了を判断して下さい。
- * 発芽率を確保するため、以下の品種は必ず下記の消毒方法としましょう。
新大正糯:生物農薬(タフブロック) および化学農薬(モミガードC水和剤)



育苗中の病害対策

- * 早生では搬出後に気温が低い日があり、ムレ苗や青カビの発生が懸念されます。苗の状況を確認し、発生が見られた場合は下表を参考に早めに防除しましょう。
- * 搬出後に使用できる薬剤は少ないため、防除時期、希釈倍数、使用回数等を確認のうえ、適正に使用するとともに、栽培履歴の記入も忘れずに行いましょう。

搬出後に使用できる農薬 ～特別栽培米は下記の薬剤は使用不可～

病害・症状(菌名)	薬 剤	希釈倍数	散布量	使用時期等
青カビ(トリコデルマ菌) 白カビ(リゾープス菌)	ダコレート 水和剤	500倍	500ml/箱	播種時から緑化期 (播種14日後まで)(2回以内)
ムレ苗(ピシウム菌) 苗立枯病(フザリウム菌)	タチガレエース M液剤	500倍	500ml/箱	播種時又は発芽後(1回)

- * 搬出後低温(5℃前後)に遭遇した場合やムレ苗の常発地では予防的にタチガレエースM液剤を散布する。
- * タフブロックを使用した場合は、ダコレート水和剤、タチガレエースM液剤を使用しない。

リゾープス菌(白カビ)による苗立枯れ



トリコデルマ菌(青カビ)による苗立枯れ



ピシウム菌(ムレ苗)による苗立枯れ



育苗中の高温、多湿は細菌病等の発生を助長します。播種量は乾籾120g以下/箱（コシヒカリの場合）を守り、かん水は控えめに、換気はこまめに行ってください。

なんと地域水田農業推進協議会総会開催の案内

日時 令和7年4月24日(木) 10:00～

場所 南砺農業会館

令和7年 春の農作業安全運動

実施期間
3月1日～5月31日



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

農作業事故防止対策

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



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



富山県

いざ**土**づくり！ 美味しい富山を届けよう！

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

▼詳しくはこちら



富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

実施期間

3月～4月

春の**土**づくり運動

井口地域生産組合長 久保地区の生産組合長は、塚崎 薫さんに決定しましたのでお知らせいたします。



令和7年 冬季集落座談会 意見集約

JAなんととは2月1日から2月末にかけて、冬季集落座談会を開き、558名の組合員の皆様にご出席いただきました。

各支店から貯金に関するご案内や、営農指導員より令和7年度営農生産計画などについて説明し、ご意見・ご要望をお聞きました。

営農事業

Q 今年から「富富富」をカントリーで荷受けしないと聞いたが本当か？ また、県が推進している「富富富」の作付け面積を増やさないのか？

A 荷受けのタイミングによつては多品種を一時的に受け入れる必要があることから「コンタミ」防止の為、荷受けをしない方向で検討していましたが、要望を踏まえ従来通り広域CEで荷受けすることと致します。また、当農協管内で栽培されているコシヒカリの1等米比率が、猛暑の年でも高水準であることや、取引先からの需要が高いため、「富富富」の作付け面積を増やすことは計画していません。

Q コシヒカリの圃場に前年作の酒米が出穂し抜き取りをした。刈取後に2番穂が例年になく成長していたが、その際に秋起こしせず春起こしをしたことが要因なのか？

A 2番穂が要因だと思われまます。対策としては2番穂が出る前に秋起こしをするか、フレールモアで裁断してください。

Q 山田錦が2等になった理由は？

A 倒伏と刈遅れによる発芽が原因です。

Q うるち米が高値になっているが、酒米は今後どうなるのですか？ また、酒米の直播は出来ないのか？

A 酒米の価格は、蔵元および取引業者と交渉し段階的に上げる努力を行っていきます。また、早生品種の酒米の直播は過去に試験を行った結果、収量品質とも悪い結果であったことから推奨出来ません。

Q 山田錦の刈取適期が分かりづらかった。

A 今後の取り組みとして刈り取り適期表示板を分かりやすく掲示する事を考え、また、メールマガジンを利用し農家組合員へタイムリーな情報の連絡を行います。

Q 毎年、早生品種のカメムシに対して追加防除を行っているが、最初から防除の回数を3回にしてはどうか？ 急に追加防除の指示が出されても対応が出来ない。

A 検討いたします。

Q ドローン用の肥料が欲しい。

A 後日、改めてご連絡いたします。

Q 雑草が酷くカントリーに荷受拒否をされたので、そのような事にならないようにJAの営農指導をしつかり行つて下さい。

A 雑草が大きく成長する前に営農指導員へご連絡下さい。雑草の種類や圃場の状態に適した除草剤の選定や使用方法をご説明します。

Q 昨年の座談会で勧められた除草剤を使用した効果が無かったような気がする。毎年雑草で困っています。

A 水稲除草剤は、適期散布と水管理が重要です。適期散布は代掻後10日以内に、若しくは田植後5日以内に水をたっぷり溜めて散布し、その後7日間は入水や排水をしないでください。また、水持ちが悪い圃場の場合は土が見えないように少しづつ入水して下さい。

Q 肥料・農薬の価格について前年と比べてどのように推移しているのか？

A 前年と比べて加重平均で5%ほど高くなっています。要因としては輸送コスト等が上昇していることが影響しています。

Q 米の価格は来年度どうなるのか？ 備蓄米が放出されたらどうなるのか？

A 確実なこととは言えませんが、少し下がるとは思いますが高値を維持すると思われまます。酒米については蔵元および取引業者に昨年に引き続き値上げのお願いをしています。

Q 苗箱運搬用機械の導入等の検討と記載してあるが、どんなものでしょうか？

A 育苗ハウス内の苗コンテナを載せた軽トラに苗箱を電動コンベアで移送できる機械です。

Q 農機課で水稲機械（コンバイン）のリースは行っているのか？

A 水稲機械のリースは行っていない。万が一、コンバインが刈取中の故障により長期修理となる場合には、営農部へ申し出があれば他営農組合へ作業の仲介を行います。

Q 大麦の概算金が年々下がっているが小麦への転換は？

A 過剰在庫が原因と思われまます。小麦への作付転換は、収穫期における当地の気候に合わないことから考えていません。米の値段が上昇傾向であることから、加工用米に取組むのも良いと思います。

Q 大豆の品種を「えんれいのそら」に変更してから収量・品質が悪いのではないのか？ 英がはじけにくいのは解るがコンバインが詰まりやすくなった。

A そのような傾向があります。「エンレイ」に戻してほしいと富山県に要望しています。

Q 当地区での大豆の反収低下の要因は？

A 全地区的に見ても小粒傾向が反収減の要因と思われまます。また、それ以外についても検証しています。

Q 生産目標数量について、遵守する班と遵守しない班がある。生産組合、農協の立場として考えを聞かせてほしい。

A 生産組合としては、あくまで目標であつて強制はしていませんが、各班の目標達成に關して努力をしてほしいと考えています。また、農協としては、米価の安定を図るため遵守することが望ましいと考えています。

Q 当地区も高収益作物に取り組みなければいけないが、高収益作物として玉ねぎを作付けしようと考えているが対応してもらえるのか？

A 近隣JAとの連携により対応は可能だと思われれます。事前にご相談をいただければ事業間の連携を図り出荷対応を検討します。

Q ドローンを用いた水稲除草剤散布申込書で記載されていない薬剤は使用してはいけないのか？

A 無人航空機による散布登録があるものは使用できますが、初・中期一発剤のみの散布になります。中期以降は適期が圃場ごとにバラバラとなる為対応できません。

Q 産地交付金「担い手加算」廃止と「団地加算」の新設について説明してほしい。

A 「担い手加算」について北陸農政局から、全ての担い手に交付するのはバラマキ状態であり改善するよう指導を受けました。新たな要件として「団地加算」を設けることになりました。

Q 水田活用の直接支払交付金の見直しに、一度も水張を行われていない農地は交付金の交付対象から除外と記載されているが、田の一部を畑に使用している場合はどうなるのか？

A お申出の内容であれば大丈夫だと思われます。指摘されているのは田で牧草を何年も作付けされている圃場のことを指しています。1月31日の衆院予算委員会では江藤農林水産大臣が水張りを求める方針を見直すと表明されました。今後、詳細が分かり次第、生産組合長会議等でご案内いたします。

Q 新聞に食料供給困難事態対策法について記事があり、守らなければ罰則処置がされると掲載されていたが、どの様なものなのか教えてほしい。

A 例えば花農家に芋を作ってほしいということではなく、あくまでも自分のできる範囲の計画書（無理に増産する必要はない）を作成し提出していただくもので、国が現状を把握し不測時の食料供給確保に対応する為の制度です。ただ、計画書を未提出の場合は、罰金を取られる可能性があります。

信用・共済事業

Q 支店での振込件数が10件以上に手数料がかかる。面倒なため何とかならないか？

A お手数をおかけしておりますが、ご理解をいただきたいと思います。当JAでは、USBメモリーでデータを持込していただければ何件でも手数料を無料としています。

Q JAカードで市税の支払いは出来ますか？

A JAカードを利用した市税の支払いをすることは出来ませんが、JAバンクアプリを利用したPayPayからのお支払いは可能です。

Q JAバンクアプリは、団体も利用できるのか？

A 個人の方のみ対象となります。

Q JAバンクの過去履歴閲覧期間が短いのではないかと。他の銀行は全部見ることが出来ます。

A JAバンクアプリを利用した過去履歴閲覧期間は最大10年間です。

Q JAバンクアプリにワンタイムパスワードが必要か？ また、他行への振込が所得と説明されたが金額差はどのくらい？ 出来れば座談会冊子に組込んでほしい。

A JAバンクアプリプラスを利用した振込は、ワンタイムパスワードが必要になります。他行への振込手数料は5万円未満であれば440円が220円の半額になります。

Q JA共済しか加入していないのに他の保険会社から色々と案内が来る。他の保険会社へ外注に出したりしているのか？

A しておりません。よろしければその案内を見せていただければ有難いです。

生活事業

Q ガソリン代が2月3日現在、181円/Lだが今後の見通しは？

A 正直わかりません。25.1円の暫定税率が無くなると下がらないと思います。また毎週金曜日に「特売日」として価格を安く設定しておりますので是非ご利用ください。

Q 農協でPayPayの導入は？ クレジットカードは使えるのか？

A PayPayを導入するメリットは少ないと思っておりますが検討します。また、クレジットカードは各スタンド及び生産センター、車両課の一部の商品に対しご利用いただけます。現在の所農機センターでは使えませんが今後検討していきます。

Q Aコープなどとセフレ店のレジ対応が遅い。お客の人数に応じてレジ対応人数を配置して欲しい。

A セフレ店長に報告し改善の依頼を行います。

Q 介護事業をやめたのはどうしてか？

A 事業収支として訪問介護料も上がらず経営的にはとても厳しい状態でした。現在中断させていただいています。

Q 総代選挙の案内が届くのが遅かった。また、立候補者に対する告知方法を考えたほうが良いのでは？

A 配達日の関係で遅れてしまいました。総代選出については基本的には推薦方式で各地区から選出していただいておりますが、立候補者に対する告知方法を検討していきます。

Q ヨッテカール城端では、直売品の販売状況の配信は出来ないのか？

A ヨッテカール城端において、メールアドレスを登録して頂ければ配信出来ます。

Q 新聞やニュースで農林中金の損失について記載されていたが、それに対してJAからの補填はどの位になるのか？ また、その補填金の算出はどのようにするのか？

A なんと農協では7億4千万円の資本注入を予定しています。今年度は配当がありませんが、違った部分からの補填を協議させていただいており大きな影響はありません。

要望

① R6年産うるち米が酒米の価格を超えたことにより酒米からうるち米への転換が進むと思う。当地は酒米産地であり、これを継続していくには酒米を転作扱いにしてはどうかと思う。

② 集落座談会に参加者が年々少なくなってきたのはJAに興味が無くなってきたのではないかと。規模縮小の話等しかない。また営農生産計画も、もつと金額や集落ごとの目標反収を載せたりし、これだけすれば儲かるといったような具体的な数字を示し農家が夢を持てるような計画を立ててほしい。営農部内でもっと議論して計画して下さい。



食べ物で春バテ対策

栄養士●吉田 理江

引用：JA広報通信

栄養士・ダイエットコーチ 吉田 理江（よしだ りえ）

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠（けんたい）感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介します。

■ かんきつ「不知火」（デコポン）

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは9割が腸で作られるからです。腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取ると良いでしょう。

特にお薦めなのが今が旬のかんきつ「不知火」（デコポン）です。また、「不知火」にはメラニンの生成を抑える働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、染み、そばかすの原因になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。



■ チーズ

自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

春バテに負けないために、3食ともバランスの良い食事を取ることも重要です。

おいしく食べて美しく

※新連載

ガス給湯器の点検商法にご注意！

ガス給湯器の点検をきっかけとしたトラブルが起きています。

【事例1】数日前、「ガス給湯器の点検に伺います。ご都合の良い日を教えてください」と電話があった。契約中のガス会社だと思い了承したところ、今日業者が来訪した。15年前に設置した給湯器を点検し、「劣化しているののでいずれ壊れる。火災の心配があるので今すぐ交換した方が良いでしょう」と言われ、約30万円で契約をした。だが、後からガス会社に確認すると、まったく関係がない業者だと分かった。解約したい。

ガス給湯器の無料点検を持ちかけ、応じた消費者の不安をあおって高額な契約をさせる、いわゆる点検商法に関する相談が増えています。

屋内に設置される「屋内式ガス瞬間湯沸器」は、消費生活用製品安全法の「長期使用製品安全点検制度」による法定点検の対象でしたが、現在は対象から外れています。一方で、ガス事業法などにのっとったガス設備の法定点検が、4年に1回以上の頻度でガス事業者に義務付けられており、ガス会社やその委託先により実施されています。ガス設備の法定点検は無料で実施

トラブル回避の基礎知識

引用：JA広報通信
国民生活センター相談情報部●黄田 玲子

され、不具合が発見された場合、事業者の設備であれば事業者側の負担で、消費者の資産であれば消費者側の負担で、事故を防ぐための対応が求められます。

ガス給湯器の点検商法は、実際の法制度を悪用した、消費者の勘違いを狙った手口です。

事例のケースは訪問販売に該当することから、クーリング・オフに関する事項など、法律で定められた事項を記載した書面を受け取った日を含む8日間はクーリング・オフができる場合があります。早急に消費生活センターに相談してください。

ガス給湯器の点検の案内があったら、自身が契約しているガス会社やその委託先などが行うものなのかどうかをガス会社に確認することが重要です。



薬はどのように飲んでいきますか？

厚生連滑川病院 薬剤部薬剤課長 森口 律子

多くの方々は、薬は「コップ1杯程度の水またはぬるま湯」で飲んでいただいていると思います。しかし、「お茶で飲んでもいいですか？」と聞かれることもしばしばあります。

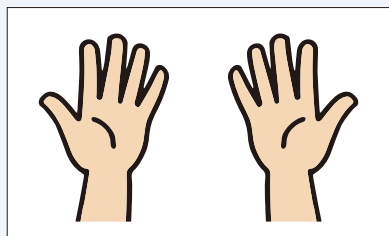
お茶で服用されても多くの薬は問題ありませんが、お茶に含まれている「カフェイン」という成分がお薬に影響することがあります。「カフェイン」はお茶だけではなく、コーヒーや紅茶、炭酸飲料、エナジードリンクなど様々な飲料に含まれています。これらの飲料でお薬と一緒に飲むことによってお薬の作用が強くなったり、弱めたり、また「カフェイン」による神経過敏、イライラ、不眠などの症状があらわれたりすることがあります。飲料によって「カフェイン」の含まれている量は違うので、必ず影響があるわけではありません。

お茶以外の飲料でもお薬との影響がある場合があります。例えば、ミネラルウォーターは、カルシウムやマグネシウムを多く含むため、一部の抗菌薬の効果や骨粗鬆症の治療薬の作用を弱めてしまうことがあります。（日本の水道水は軟水なので影響はないです。）ジュースやスポーツドリンクなどの酸味のある飲料では、お薬が苦く感じてしまうことやお薬の効果が強くあらわれてしまうことがあります。牛乳では、含まれているミネラルによってお薬の吸収がさまたげられたり、含まれている脂肪分によってお薬の吸収がよくなったりすることがあります。

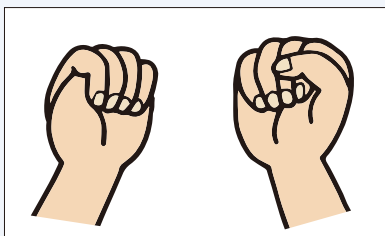
服用する飲料によってお薬の効果に影響がないよう、基本的には「お薬は水またはぬるま湯」で飲んでいただくのが良いと思います。お薬について不安なこと、わからないことがあれば薬剤師にご相談ください。



親指グーパー体操



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

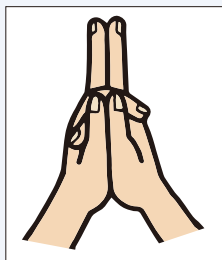


②両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、①と②を順に繰り返しましょう。

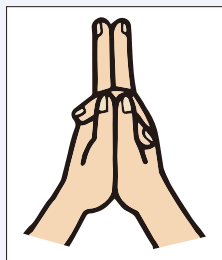
昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか？
指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。
体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行うと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。慣れたきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

指先体操で物忘れ防止

指のすれ違い体操



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



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

応用

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

健康
生活
研究
所所
長 ● 堤
喜久
雄
引用…J A 広報
通信

みんなの広場

地域の輝く人

南山田地域（立野原東）

小嶋 真司さん・江里さん



はじめまして、小嶋と申します。愛知県から家族で移住し、ちょうど3年が経ちました。福野のマンションで暮らしながら、農業を始めました。

住まいを探し続け、ようやく昨年、理想の暮らしの全てが叶う空き家を購入することが出来ました。今は夫婦と息子、そして小鳥4羽と子犬1匹、鯉3匹、計11人(?)で暮らしています。

今は飲食店さまに野菜・ハーブをお届けしていますが、今年からは一般の方にもお届け出来るよう成長していきたいと思います。

私たちの成長、応援いただけたら嬉しいです！



我が家のアイドル

井口地域（池田）

吉田 ^{はるひ} 春光ちゃん（2歳）

ひなたちゃん（3ヶ月）



私たちの元に来てくれた愛らしい天使たち。両祖父母や周りの方々に見守られスクスクと育っています。

初語が「だいこん」だった長女は、お野菜大好きでご飯をモリモリ！

自宅出産で父親のももたを目掛けてスポーンッ！と誕生した次女は、「めっちゃかわいい」とチュッチュする姉に可愛がられながら、マイペースに地球を堪能中。

二人とも、お日さまのように温かく、みんなをHappyにするとっても素敵な笑顔をいつも見せてくれてありがとう。

JAなんと文芸

クローバー句会

あさぼらけ着替えつつ聞く春の歌 紗恵

はだら野を静かに鎮め月明かり 悦子

タイヤ跡のみの雪道よろけたり 茂美

コンビニの隣は本屋卒業期 真理子

田を二枚預ける仕儀に鴨帰る 孝臣

転ぶなど己が己れに凍ての道 城子

利波川社句会

血糖値^{きづか}気遣ひながら小正月 孝

除雪車の音に起されスコップを 一椿

水鳥の羽音の後の光の輪 不二

冴返るひとときわ高き怒り肩 淑枝

雪掻きて運ぶ歩数の二万越え 清美

音かすか吹雪の朝の寺の鐘 昭代

恋猫よ邪魔をせぬ故お静かに 純尚

寿句会

春の雪五尺に更にしんしんと

大寒の晴れに一ト日の霽^{ひとひもや}だめて

紀元節昭和百年回顧^{かいこ}かな

松の雪落とす木鋤^{こすき}の重さかな

古里の雪のニュースにまづ電話

バレンタイン遺影^{つま}の夫のすまし顔

欣正

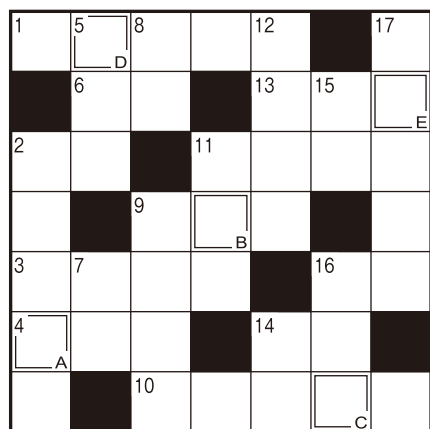
敏子

香織

千恵子

美智子

未知



クロスワードパズル

引用：JA広報通信
出題●ニコリ

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？

JAなんと管内の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 官製はがきに必要な事項を明記しご応募ください。

- ・宛先 〒939-1843 南砺市金戸268-1
JAなんと総務課 クロスワード係行
- ・裏面に ①答え ②広報・JAに対する意見
③氏名・郵便番号・住所・電話番号
④JA組員（組員家族）、准組員の資格の有無 資格名を記入

収集した情報を広報事業以外には使用いたしません。また、ご本人の同意なしに第三者へ情報を提供することは一切ありません。

締め切り 令和7年4月8日(金) 必着

スマートフォンでQRコードを読み取り、ご応募もできますのでご利用ください。



🔑 ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×（バツ）と対比されます

🔑 タテのカギ

- ②タイヤにつないでシユコシユコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くくと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のバイナッブルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

3月号の正解と当選者

A B C D
ウ グ イ ス

1	ホ	6	フ	8	イ	ト	15	ハ	19	カ
2	ト	イ	レ	9	カ	マ	13	ス		
	ケ			7	モ	10		17	グ	ミ
				3	ト	ス		11	キ	イ
4	サ	ク	ラ				14	ヨ	モ	ギ
	カ	ワ					12	ウ	モ	リ

応募者12名のうち下記の方が当選されました。

池田美和子さん
片山 光子さん
里見久美子さん（五十音順）

30歳以上の非居住者の扶養控除

引用：JA 広報通信

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

世界的に猛威を振った新型コロナウイルス感染症の流行も一定の落ち着きを見せ、海外で学ぶ機会を得る人が多くなっています。以前から、国外居住親族の扶養控除の適用における所得要件等の判定について、要件を満たしているかどうかを正確に確認できないまま適用されているのではないかという指摘がありました。この問題を少しでも是正するため、適用対象者の見直しが行われ、令和5年から適用されています。

原則として、国外居住親族のうち、30歳以上70歳未満の者は除外されます。ただし、例外として次の①～③のいずれかに該当する場合には、30歳以上70歳未満の国外居住親族であっても、扶養控除の適用対象となります。

①留学により日本に住所及び居所を有しなくなった者

②障害者

③扶養控除の適用を受ける者から、その年の生活費または教育費に充てるための資金として、38万円以上の支払いを受けている者

扶養控除の適用を受けるためには「親族関係書類」と「送金関係書類」を提出する必要があります。さらに要件①の者は留学ビザ等の書類、要件③の者は送金額が分かる書類を提出します。なお、提出書類が外国語で書かれていた場合には、日本語訳を付ける必要があります。

送金時の注意事項としては、現金を手渡しした場合には送金の有無を証明することができません。手渡しは避けた方が良いでしょう。

う。また、複数の親族分をまとめて代表者1人に送金した場合には、その代表者のみの送金関係書類しか存在しないため、他の者は扶養控除の適用を受けることができません。手数料はかかりますが、それぞれ各人ごとに送金しましょう。

非居住者の扶養控除？



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

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

熊さん…大きなリスクつて…そんな大げさな。ちよっと飲むぐらいならいいかと思つたでやんすよ。

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

熊さん…そりゃ怖いでやんすね。ほかにどんな影響があるんでやんすか？

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

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

目でやんすね。

御隠居…まさにその通りじゃ。「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」では、売る側にも責任があるんじゃよ。20歳未満だと知つていて酒を売ったり飲ませたりするのは禁止されているんじゃ。それに、年齢を確認する義務もあるぞ。

熊さん…なるほど。でもご隠居、こういう話は20歳未満の若者に直接教えるのが一番でやんすよな？

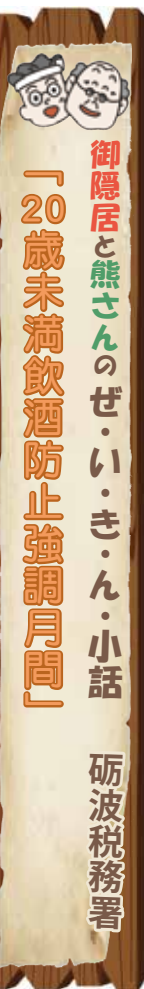
御隠居…そうじゃな。でも、熊さん、ただ説教するんじゃだめなんじゃ。こういうことは、学校での教育のほか、家庭や地域の皆で「なぜ、20歳未満の者がお酒を飲んではいけないのか。」を理解するよううしつかり説明して、飲酒をさせないようう注意しなければならんじゃろうな。国税庁や酒類業者も協力して、日頃から様々な飲酒防止の取組を行っているんじゃ。

熊さん…コンビニでお酒を買う時に確認画面がでるあれでやんすか。

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

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

御隠居…そうじゃのう。桜でも見ながら「富山の地酒」で乾杯じゃ！



御隠居と熊さんのせ・い・き・ん・小話
「20歳未満飲酒防止強調月間」

砺波税務署

お米の新しい可能性 米粉（1）

引用：JA 広報通信

アスパラとトマトの米粉ケーキサレ

材料（18×8×6cmパウンド型）

- A**
- ・卵 …………… 1コ
 - ・サラダ油 …… 大さじ 1 (12g)
 - ・パルメザンチーズ(粉) …………… 大さじ 4 (20g)
 - ・豆乳(無調整) …… 140cc
 - ・塩・こしょう …… 少々
- B**
- ・ゆで干し大根 …………… 15g
 - ・米粉 …………… 60g
 - ・ベーキングパウダー …… 3g
 - ・アスパラガス… 1束(6～10本)
 - ・ウィンナーソーセージ …… 2本
 - ・ミニトマト(1/2に切る) …… 3コ



作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、食べやすく切ったゆで干し大根を入れて混ぜる。合わせたBを入れ、さっくりと混ぜる。
- ②アスパラは3～4cmくらいに切り、穂先はトッピング用にする。
- ③シートを敷いた型に①の半量を流し入れ、アスパラとソーセージを縦に長く並べ、残りの生地を入れる。アスパラの穂先とミニトマトを表面にのせる。
- ④オーブン180℃、40～50分焼く。

米粉でいつもの料理をもっとおいしく簡単に

小麦粉などで調理する際に、粉をうまく溶かし切れず残ってダマになってしまい、おいしく作れなかった経験はありませんか。米粉は水との親和性が高くダマになりにくいため、小麦粉の代わりに使うと粉をふるう必要がなく、料理の手間を省くことができます。

米粉は油の吸収率が低く、フライ料理などに利用するとさっぱりとしたヘルシーな料理を作ることができ、サクサク感が長く続きます。味に癖がないため、各種調味料や食材との相性に優れていて、和食・中華・洋食全てに合います。

(参考：日本米粉協会

「多彩な日本の米粉の世界」)

食卓を彩るお料理レシピ

とっておき旬のレシピ

引用：JA 広報通信

芙蓉蟹（ふようはい）

材料（4人分）

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

- A**
- ・鶏がらスープ …… 300ml
 - ・塩 …………… 小さじ 1/3
 - ・しょうゆ …… 小さじ 1/2
 - ・片栗粉 …………… 大さじ 1/2
 - ・小ネギ(小口切り) …… 適宜

作り方

- ①かに缶はほぐす。ゆでたけのこ、干しいたけは2cm長さの千切り、ネギは小口切りにする。
- ②フライパンを熱して油大さじ1を加え、①をさっと炒めて塩少々と酒で味付けし、皿に4等分にする。
- ③ボウルに卵を2個ずつ割りほぐして塩少々を加え、冷めた②の1人分を混ぜる。
- ④あんを作る。Aを鍋に混ぜ合わせ、火にかけてとろみをつける。
- ⑤フライパンに油大さじ1を強火で熱し、③を1人分ずつ入れて軽くかき混ぜ、中が半熟の状態ですべてのあんをかける。裏も返して焼く。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、④のあんをかけ、小ネギを散らす。

赤堀料理学園校長 赤堀 博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



ポイント

卵は春が旬です。ふんわり仕上げるには強火で一気に炒めるのがポイントです。

2025年6月から、当組合ではタブレットでのお取引受付を開始します



※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。

タブレット導入により、面倒な書類記入が
簡単になりました。ぜひご利用ください。



JAバンク スマイルナビ

タブレットで便利で簡単に
JAバンクでのお取引をもっと便利に



©よりぞう

タブレット画面で
文字が見やすく、
簡単に操作ができて
とっても便利だぞう

ご利用
可能な
お取引

お預入れ

お引出し

お振込み

お届け内容の
変更

定期貯金

定期積金

普通貯金等
口座開設
※原則に新規の
お振替向け

普通貯金等
のご解約

キャッシュカードの
発行・再発行等



タッチで簡単
お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1



複数の書類
記入不要！

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2



カード持参で
自動入力！

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示される場合があります（JAごとに表示される内容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。

※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力不要です。

※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

いつでも手軽にJAバンク。お金の管理や手続きは、JAバンクのアプリが便利です。



JAバンクアプリ プラス

いつでも手続きできるぞう。

口座開設

振込・振替

税金・各種料金の払込み

カードローン

住所・電話番号変更

口座開設

ご来店、郵送不要で口座開設ができます。JAカード（単機能型）も同時にお申し込みができます。

振込・振替

全国のJA本支店および他行の国内本支店への振込・振替が店舗・ATMにご来店不要でご利用いただけます。

税金・各種料金の
払込み（ペイジー）

Pay-easy（ペイジー）
マークのある請求書・
納付書のお支払いが
できます。

カードローン

約定返済型のカードローンを対象に、借入・返済や入出金明細照会・契約内容照会がご利用いただけます。

住所・電話番号
変更

ご来店、郵送不要で自宅住所の変更、電話番号の変更ができます。



JAバンクアプリプラスの
インストールはこちらから



JAなんと本店 TEL 62-2123

城端支店 TEL 62-1313

五箇山支店 TEL 66-2241

QR伝票作成ツール

JAバンクの
ホームページから
伝票を簡単に
自前作成

伝票の手書きが
不要！



窓口でのお手続きが
スピーディーに！

©よりぞう

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

詳しくはQR伝票作成ツールの商品説明ページへ

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

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



JAなんと 生活センター

安心安全な食材にこだわり、一つ一つ丁寧に調理しています

オードブル・おもてなし料理 ご予約承ります

●お渡し日の3日前までに
お申し込みください。

※商品は税込価格 (写真はイメージです)



ごちそうオードブル
5,940円



にざわいオードブル
3,780円



折詰 2,160円

季節や入荷状況により、
内容が変更になる場合
がございます。



刺身盛合せ
3,780円



刺身盛合せ
2,700円



にぎり寿司盛合せ (50貫)
5,940円



寿司盛合せ (36貫)
3,780円

芝寿しの笹寿し、
お弁当のご予約
承ります

平寿司本舗の
ますの寿司
各種ご予約承ります

JAなんと 生活課

電話 62-2500

FAX 62-3340

正組合員とその家族、
准組合員を対象にした

2025年度 がん検診の助成について

助成対象と 助 成 額	・胃がん検診…600円 ・子宮がん検診…500円 ・乳がん検診…500円 ●子宮がん・乳がんの検診をセットで受診した場合の助成額は500円となります。 ●助成することにより0円を下回る場合はそれ以上の助成は出来ません。
医療機関	厚生連高岡病院・南砺市が実施する集団がん検診
申 請	受診者は検診後すみやかに <u>対象の検診を受診した事が証明できる領収書写しを添付の上</u> 、JAなんと生活課にある <u>助成金交付申請書</u> を提出して下さい。
交 付	原則として、受診者より助成申請のあった月の翌月までに交付します。

〈注意〉日帰り人間ドックの助成を受けた方は対象外となります。

お問合せは…JAなんと生活課

電話 62-2500

春の全国交通安全運動

令和7年4月6日(日)～4月15日(火)

スローガン ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪

4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

富山県交通対策協議会・富山県・富山県警察・富山県教育委員会・市町村・(公財)富山県交通安全協会

読者の声

お便りコーナー



① 地元の野菜を多くスーパーで取り扱ってほしい。

当JAの地元野菜はAコープな
んとセフレ店内「生産者広場」及
びヨッテカール城端にて販売して
おります。野菜は露地栽培が中心
な為、冬季節間は品数が極端に少
なくなります。また、今冬の寒波
の影響もあり雪解け後の作付けに
遅れが生じることが懸念されます
が、6〜11月頃に販売される春
秋野菜にご期待ください。

特産振興課長

② セフレで時々値段が間違っ
ている事があり困ります。

ご迷惑をおかけし大変申し訳ご
ざいませ。価格チェックを再徹
底してまいります。
セフレ店長

家の光 4月号



表紙 原田 知世 さん

大人になってからなにかを始めるのは
たいへんです。でも、それ以上に成長の
喜びがあります。それが、私にとっては
ゴルフ。そうは言っても、楽しいからと
やりすぎないように注意しています。何
事もほどほどがいい。がんばりすぎない
で、余力を残すようにしています。

手芸
リパシブル
で使える!

シート アームカバー

美輪明宏の人生相談

理不尽に退職させられ、氣力を失いました。
あなたの沈んだ心に送る
愛のメッセージ

美輪明宏の人生相談

特集

家事も人間関係ももっとラクでいい
「手放す」
とうまくいく

みんなで踊って、応募しよう!

家の光100周年ダンスコンテスト

果肉や果汁、
皮まで
まるごと使える

庭先柑橘

あつてよかった!

楽しく学ぶ

JA共育ドリル

組合員の
運営参画

100
「家の光」創刊100周年
シリーズ
百年を生きて

一〇二歳、曲師
玉川祐子さん

家の光協会「家の光」雑誌紹介

お問合せ JAなんと生活課 ☎62-2500

Joint Purchase 共同購入運動

ご注文は、JAなんと生活課 ☎62-2500

エコープマーク品とは



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。



New!

電子レンジで簡
単に本格的な
「わらび餅」を
つくれます。

わらび餅の素

130g 390円



かぼちゃの
ベジブレッド

12個入り

さつまいもの
ベジブレッド

1,443円

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。
第12回定例理事会 令和7年2月25日開催

附議議案

第1号議案 令和7年度 ㈱リーフの事業計画について

「ヨッテカール城端」の特色を生かした地域の農産物や食品の販売を強化し、特色のあるハイウェイオアシスとして目指すことを説明し承認された。

第2号議案 令和7年度内部監査計画について

業務適正化の促進と不祥事未然防止に向け、監事監査・公認会計士監査・富山県中央会が連携し監査を実施する重点項目や年間計画を説明し承認された。

第3号議案 令和7年度コンプライアンス・プログラムの策定について

法令等を遵守し、業務の健全性と適正性を確保しつつ、公正かつ誠実な事業運営を遂行するため、コンプライアンスプログラムを策定し、そのスケジュールに基づいて進捗管理を行うことを説明し承認された。

第4号議案 営農部における取扱手数料率等決定の件

営農部各課で取り扱う品目及び手数料率、決済方法等について説明し承認された。

第5号議案 生活部における取扱手数料率等決定の件

生活部各課で取り扱う手数料率等について説明し承認された。

第6号議案 富山県農業信用基金協会に対する振替増資について

同協会と取り交わしをする業務委託契約に基づき、令和6年度手数料が振替されたことに伴い増資となることを説明し承認された。

第7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8号議案 固定資産の減損処理について

令和6年度決算方針に基づき、固定資産減損処理会計にかかる減損損失の認識判定を行った結果、平水稲育苗センターについて減損損失の兆候があるこ

とから減損処理を行うことを説明し承認された。

報告事項

①1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、総損益計算書により実績を報告した。

②城端・井口・平・上平地区冬季集落座談会の意見集約

2月1日から2月23日までに36会場で開催され、各会場で寄せられた要望や意見についての内容を報告した。

③ふれあい訪問の反響結果について

「旬鮮倶楽部2025」、「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意見を報告した。

④㈱リーフの月次報告

1月末の事業実績進捗度表や1月の日別売り上げ表から実績を報告した。

⑤組合員の加入・脱退状況報告

相続による新規加入者7名、全部譲渡による新規加入者8名、一部譲渡による新規加入者13名、相続新規加入者7名、死亡による脱退者14名、全部譲渡による脱退者9名、任意脱退者1名と報告した。

⑥令和7年度（令和8年4月採用）職員公募について

令和7年度における職員採用選考会の開催予定について、募集要項を示し報告した。

⑦令和7年度監事監査計画

監事会の協議による令和7年度監事監査年間計画について中道代表監事より報告があった。

⑧員外に対する貸出案件報告について

員外者に対する貸出案件について、貸出実行したことを報告した。

⑨令和7年度信用・共済事業普及要綱について

信用事業及び共済事業において地域に密着した訪問・相談活動を実践すべく、事業推進におけるおける年間計画や目標額等を報告した。



1.セフレの「25周年誕生祭」

令和7年4月19日(土)

日頃のご愛顧に感謝を込め、企画いたします。
※詳しくは当日朝刊折込みチラシをご覧ください。

2.誕生記念「お買物100円券」進呈企画

令和7年4月1日(火)～4月30日(水)まで

こうほう4月号最終ページにお買物券が付いています。ぜひ御利用下さい。
※店内にて税込1,080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下さい。

日頃の感謝を込めて!!

3.セフレの「ひまわり特価市」4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
AM10:00・PM8:00 TEL 0763-62-8811

JAなんと 協同の成果

令和7年1月末現在（前年同期）

正組合員数	2,134人 (0)
正組合員戸数	1,836戸 (▲14)
准組合員数	1,724人 (▲37)
准組合員戸数	1,170戸 (▲17)
貯金高	572億円 (▲19)
貸付高	39億円 (▲1)
共済保有高	1,136億円 (▲33)
販売品販売高	15.8億円 (3.4)
購買品供給高	17.4億円 (0.2)

JAなんと 4月の予定

3日 (木)	カートピア ガソリン・軽油 特売日
4日 (金)	
10日 (木)	カートピア ガソリン・軽油 特売日
11日 (金)	
17日 (木)	カートピア ガソリン・軽油 特売日
18日 (金)	
24日 (木)	カートピア ガソリン・軽油 特売日
25日 (金)	第2回定例理事会 カートピア ガソリン・軽油 特売日

カートピアかねと・たいら
金曜日の「特売日」

好評につき



4月より**木曜日**も「特売日」
として営業します!

※木曜日の特売日に伴い、カートピアかねとは、日曜日を休業日とします。(ただし農繁期4・5・8・9月の日曜日は営業します)

ご了承のほどお願いいたします。

営業時間

・カートピアかねと

平日・土 7:30~19:30 (1・2月は19時まで)

祝 祭 日 8:00~18:00

日 曜 日 休業 (4・5・8・9月は営業)

・カートピアたいら

平日・土 7:30~19:00

日・祝祭日 8:00~18:00 (元旦は休業)

カートピアかねと 62-2125

カートピアたいら 66-2243

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。)

「だいこん」
3月初めに雪の下の畑から掘り起こしたら大きさにビックリ!!
直径42cm、4kgもありました!



応募者: 岩崎 勇さん (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 | ・上平野菜山菜加工場… 67-3443 |
| ・城端支店 …………… 62-1313 | ・生活課・生活営業課… 62-2500 |
| ・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 | ・ヨッテカーレ城端 …… 62-8888 |
| ・広域カントリーエレベーター … 62-4115 | ・Aコープなんとセフレ …… 62-8811 |
| ・農機課 …………… 64-2013 | |

JAなんとホームページ

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

JA なんと

JA なんとの情報はここをチェック!!



編集後記

大雪で寒かった2月から、ようやく暖かい日差しが降り注ぎ、春を感じさせる季節となりました。枯れていた木々から新緑が芽吹くにはまだ早いかもしれませんが、農産物の生産は始まっています。この広報表紙の葉ねぎの若葉はまだまだ小さいですが、これからどんどん成長し青々とした青ねぎになることを思い浮かべ、強い生命力を感じました。この若葉のように新たに気を引き締め、過ごしていきたいと思います。(R・N)

～緊急連絡先～

- ・自動車共済事故受付(24時間・365日)
0120-258-931
ジコハ 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
イゴク 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

Aコープなんとセフレ
25周年誕生祭企画

日頃の
感謝を
込めて!!

お買物 **100** 円券
見本

【ご利用時のお約束】

- ※この券は令和7年4月1日(火)～4月30日(水)まで、Aコープなんとセフレ店でご利用いただけます。
- ※この券は税込1,080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。

A・COOPなんと セフレ

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7年3月25日(火)～令和7年4月24日(木)
水曜日: 定休日

A・COOPなんと セフレ

クリーニングの**白光舎**
電話 0763-62-0019