

令和7年11月20日発行

こうほう JAなんと

12

2025 December
No.297



contents

特集『2025 JAなんと農業祭開催』	2
特集『第12回なんと農協長杯争奪カローリング大会開催』	3
営農情報	4～6
家庭菜園	7
なんとトピックス	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

2025 JAなんと農業祭開催
(2ページ特集・今月の表紙)



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

2025 JAなんと 農業祭

実りの秋 収穫の秋

11月9日、日頃のご愛顧と農産物の収穫に感謝するイベント「JAなんと農業祭」が行われ、今年も大勢の皆さまにお越しいただきました。

農産物品評会



最優秀賞「里芋」
西村幸子さん



優秀賞「白ネギ」
中嶋正廣さん

品評会部門



優秀賞「銀杏」
山田重雄さん



優良賞「原木ナメコ」
澤山寛雄さん



優良賞「富有柿」
坂下克己さん

おもしろ野菜部門

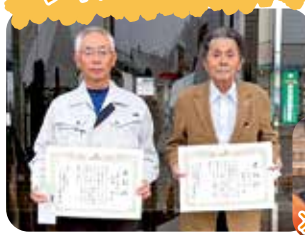


おもしろ大賞
「サツマイモ」
嶋田健治さん



準おもしろ賞
「サツマイモ」
田中善之さん

ジャンボかぼちゃ選手権大会 表彰式



優勝	金田英敏	70.5kg
次勝	松嶋 実	50.0kg
3位	木村富次	41.0kg

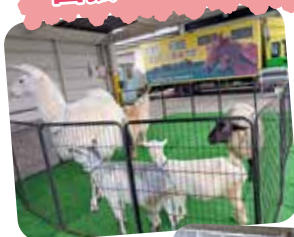


次勝 50.0kg

1位 70.5kg

3位 41.0kg

出張ふれあい動物園



子供たちに
人気の動物園。
えさやりが楽しい!!



野菜即売

旬の野菜が
どっさり!



ジャンボかぼちゃ 重さ当てクイズ

かぼちゃの重さは「14.5kg」で、
1名の方が当たりました。
おめでとうございます!



重い...、
何kgかな?

小・中学生「書道・図画・作文」 コンクール作品展示・表彰式



受賞者の皆さま、
おめでとうございます!

3階ステージ演奏 式年太鼓保存会・城端吹奏楽団

迫力のある、
息の合った
演奏!



素晴らしい演奏、ありがとうございました!

自転車シミュレーター体験コーナー

「すまいる号」が
やってきた!



JA共済の取り組み、「自転車安全運転診断車「すまいる号」」は全国を巡回。子供から大人まで約70名の方が参加し、約5分間、自転車乗用中の交通ルールや危険予測を実践的に学習していただきました。

第12回なんと農協長杯争奪 カローリング大会 が10月16日に開催されました!!

JAと組合員相互の親睦を深める「第12回なんと農協長杯争奪カローリング大会」が10月16日、城端東部体育館で行われました。JA職員を含めた14チーム42人（1チーム3名）が参加し熱戦を繰り広げました。

組合員の皆さんは練習の成果を発揮され、ジェットローラーをポイントゾーンにピタリと止める見事なプレーを見せ、JA職員は圧倒されるばかりでした。各チームが3試合行い、試合の合計得点の結果により順位を決め、優勝に“城端Bチーム”が輝きました。

順位	チーム名	参加者			第1試合の得点・順位		第2試合の得点・順位		第3試合の得点・順位		合計得点
優勝	城端B	鶴見龍夫	今井倫子	池田修一	20	3位	17	1位	12	5位	49
次勝	南山田B	盛田國男	松居勝治	松居まさ子	17	5位	9	8位	21	1位	47
3位	南山田A	高倉富美子	西嘉山外司雄	中西正夫	17	4位	10	7位	18	3位	45
4位	城端A	高木すず子	嶋 盛光	泉川哲夫	9	11位	15	4位	19	2位	43
5位	大鋸屋	澤田則子	澤 悦子	西村 治	25	1位	7	11位	10	8位	42
6位	城端C	岩崎 勇	西島勇孝	谷塚利雄	11	9位	16	2位	10	9位	37
7位 ラッキー賞	南山田D	岩城朱美	正平和子	勇崎春江	13	8位	4	13位	17	4位	34
8位	たいらB	辻 節子	近藤和美	山田勝芳	15	7位	6	12位	12	6位	33
9位	たいらA	船木百合子	笹部正盛	池田賢孝	21	2位	1	14位	10	7位	32
10位	農協A	上田憲仁	中道 勲	北島充宏	3	14位	15	3位	9	10位	27
11位	たいらC	山本 敏	辻 清市郎	平田豊克	15	6位	8	10位	4	13位	27
12位	上平	北 真知子	藤井廣美	山口真智子	10	10位	11	6位	5	12位	26
13位 B.B賞	南山田C	小川和子	松原早百合	立井恵美子	9	12位	9	9位	8	11位	26
14位	農協B	中澤英輔	荒岡信次	松本正俊	5	13位	14	5位	3	14位	22



優勝 城端Bチームの皆さん



JAなんと役員による始球式



しっかり狙って、えい!!



ポイントゾーンを狙って投球する皆さん

ジェットローラーを
交互に投球し、
ぶつけ合い激闘を
みせた試合!!



どちらのジェットローラーが内側にあるか...真剣です



令和7年産米 収量の状況 ～なんと担い手組織協議会調査結果より～

令和7年産水稻の生育は、7月の記録的な小雨により用水量の減少や高温、短期間の強雨等、過酷な気象条件となりましたが、全体的に良好な結果となりました。

酒造好適米

- 五百万石

・精玄米重は483kg/10a（平年比98％）と、平年並みとなった。
- 雄山錦

・精玄米重は553kg/10a（平年比98％）と、平年並みとなった。
- 山田錦

移 植 ・精玄米重は449kg/10a（平年比93％）と、平年よりやや少なくなった。
- 加バコティング

・精玄米重は504kg/10a（平年比111％）と、平年より多くなった。
- 鉄コティング

・精玄米重は523kg/10a（平年比126％）と、平年よりかなり多くなった。

うるち米

- コシヒカリ

移 植 ・精玄米重は559kg/10a（平年比108％）と、平年よりやや多くなった。
- 加バコティング

・精玄米重は411kg/10a（平年比78％）と、平年よりかなり少なくなった。
- 鉄コティング

・精玄米重は460kg/10a（平年比92％）と、平年よりやや少なくなった。
- てんこもり

移 植 ・精玄米重は655kg/10a（平年比108％）と、平年よりやや多くなった。

令和7年産米 水稻検査結果集計表

令和7年11月12日現在(単位:60kg 個)

品 種	面積(ha)	出荷重量(t)	合 格	1 等	2 等	3 等	合 計	上位等級比率(%)
五百万石	217.8	867.2	0.0	14,404.5	0.0	49.5	14,454.0	99.66
【特裁】五百万石	1.3	5.0	0.0	82.5	0.0	0.0	82.5	100.00
雄山錦	39.5	187.7	0.0	3,125.0	0.0	4.0	3,129.0	99.87
山田錦	122.3	159.8	0.0	2,664.0	0.0	0.0	2,664.0	100.00
酒造好適米 合計	380.9	1,219.8	0.0	20,276.0	0.0	53.5	20,329.5	99.74
コシヒカリ	401.4	1,028.7	13,096.0	4,043.0	6.0	0.0	17,145.0	99.97
【特裁】コシヒカリ	88.4	311.2	3,744.0	1,443.0	0.0	0.0	5,187.0	100.00
てんたかく	16.2	37.9	0.0	631.5	0.0	0.0	631.5	100.00
てんこもり	62.6	282.9	4,040.5	674.5	0.0	0.0	4,715.0	100.00
富富富	3.8	17.6	0.0	293.5	0.0	0.0	293.5	100.00
うるち米 小計	572.4	1,678.3	20,880.5	7,085.5	6.0	0.0	27,972.0	99.98
【加工用米】コシヒカリ	8.3	44.4	401.5	333.0	5.5	0.0	740.0	99.26
【加工用米】てんこもり	26.3	138.4	1,716.5	590.5	0.0	0.0	2,307.0	100.00
加工用米 小計	34.6	182.8	2,118.0	923.5	5.5	0.0	3,047.0	99.82
【備 蓄 米】コシヒカリ	3.1	16.4	184.5	88.0	0.0	0.0	272.5	100.00
【備 蓄 米】てんこもり	8.3	43.3	626.5	95.0	0.0	0.0	721.5	100.00
備蓄米 小計	11.4	59.6	811.0	183.0	0.0	0.0	994.0	100.00
うるち米 合計	618.4	1,920.8	23,809.5	8,192.0	11.5	0.0	32,013.0	99.96
新大正糯	21.8	65.9	0.0	1,098.0	0.0	0.0	1,098.0	100.00
【加工用米】新大正糯	2.8	15.0	0.0	250.0	0.0	0.0	250.0	100.00
もち米 合計	24.6	80.9	0.0	1,348.0	0.0	0.0	1,348.0	100.00
合 計	1,023.9	3,221.4	23,809.5	29,816.0	11.5	53.5	53,690.5	99.88



担い手向け農業機械展示会

アグリチャレンジ 2025

未来のきっかけが
ここに

12/5(金) ▶ 6(土)

9:30~16:00(6日は15:00まで)

富山産業展示館(テクノホール)

機械導入コスト低減に向けたご提案

- 富山県JAグループ推奨トラクター
- メンテナンス付きコンバインリース
- 農機レンタル

農業DX / 管理ツール

- 農業DXの展示・紹介(ドローン・水田水管理機器)
- 営農・栽培管理システム(ザルビオ・Z-GIS)

記念品
ご来場された方にもれなく
記念品を進呈いたします。

お米の
成分分析
玄米300gをお持ちください。
その場で分析いたします。

- ミニ講習会(両日開催)
- 複合経営・環境にやさしい生産資材・コスト低減
- 最新&お買い得農機
共同購入コンバイン(ヤンマー YH448A)
メーカー実演機・お買い得農機等多数展示

年内
納品可能!

 富山県JAグループ/JA全農とやま

協賛/出展農業機械関連メーカー各社、肥料農業メーカー各社
後援/富山県農業者協議会、富山県企業稲作経営者協会、富山県農業法人協会、富山県青年農業者協議会、
JA富山県青壮年組織協議会、富山県園芸振興推進協議会、農林中央金庫、JA三井リース株式会社
お問い合わせ/JA全農とやま 農業機械課 TEL076-429-8193

お問合せ

JAなんと農機センター TEL 64-2013

富山県内の農業経営者の皆さまへ

1日単位で人材募集ができるサービス

富山めぐり マッチボックス

2024年11月1日サービス開始

掲載
無料

たとえば...

こんなお仕事を
気軽にお任せ

農業関連の作業ならなんでも掲載可能。
自社に合ったお仕事の出し方も事務局がサポートします。



種まき



稲刈り



収穫



ネット張り

こんなお悩み
ありませんか？



繁忙期に人手を
確保したい

労働時間が
長いので
助っ人がほしい

担い手が
見つからない

富山めぐりマッチボックスは地域の働き手と繋がるサービスです

1日単位・短時間から
募集できる



さまざまな人が
応募してくれる



“自社メンバー”を増やして
毎シーズン来てもらおう！

自社メンバーとは？

一度働いてくれた人の中で「これからも来てほしい！」
と思った人を自社メンバーにできます。継続的に来て
くれやすくなり、採用コストも下がります。

料金について (例) 時給1,000円で5時間勤務の場合

非自社メンバーの場合

採用1回につき1,800円※1
内訳：採用手数料25%※2
労務処理費1勤務当たり500円※4
給与立替払い立替額の1%※5

自社メンバーの場合

採用1回につき1,050円※1
内訳：採用手数料10%※2
労務処理費1勤務当たり500円※4
給与立替払い立替額の1%※5

※1 上記表示価格はすべて税抜金額です。 ※2 交通費除く給与額です。富山県以外の勤務場所で採用した場合は採用手数料が異なります。詳細はお問合わせください。 ※3 交通費除く給与額です。自社メンバーの場合は採用手数料が10%となります。(単日雇用者のみ) ※4 給与振込手数料を含みます。 ※5 交通費含む給与の総額です。

- 給与振込
- 給与計算・労務帳票
- 銀行口座確認
- 勤怠処理
- 税計算

すべてシステムが自動で処理

担当者によるサポート体制も充実
しているので安心して使えます。

ご興味のある方は
こちらまでお問い合わせください

☎ 050-5536-4648

✉ matchbox-cs@matchbox.jp

平日10:00～18:00 (年末年始は除く)

実施主体：富山県
運営受託業者：株式会社Matchbox Technologies
(マッチボックステクノロジーーズ)

WEB申し込み
はこちら▶



スキマ時間で 農業のおしごと。

働き手募集!!



未経験の方も
経験者の方も

気軽にサクッと地域貢献！
空いている時間に仕事しよう

Q 富山めぐりマッチボックス 検索

スマホから
かんたん応募！

面接・履歴書
不要

お給料
即払い

今すぐ応募できます! //



種まき



稲刈り



収穫



出荷作業

求人
を見てみる!



こちらから
アクセス!

富山めぐりマッチボックス

実施主体：富山県
運営受託業者：株式会社Matchbox Technologies (マッチボックステクノロジーーズ)



あなたもチャレンジ

家庭菜園

引用：JA広報通信 園芸研究家●成松次郎



家庭菜園のプランニング 連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

【野菜の選び方】 野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。**野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、**などをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畑が100平方mあると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

【連作と輪作】 同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

【作付けプラン】 例えば、4m×5mの20平方mの畑の場合、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作みましょう。

- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
- ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)

	春～夏	秋～冬								
1年目	<table><tr><td>A ナス科</td><td>B ウリ科</td></tr><tr><td>D マメ科・ スイートコーン</td><td>C イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr></table>	A ナス科	B ウリ科	D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科	<table><tr><td>A 小型葉物類</td><td>B セリ科</td></tr><tr><td>D アブラナ科</td><td>C イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr></table>	A 小型葉物類	B セリ科	D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科
A ナス科	B ウリ科									
D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科									
A 小型葉物類	B セリ科									
D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科									
2年目	<p>前年にナス科を育てた場所 でマメ科・スイートコーンを 育てることで、連作障害を 回避する。</p> <table><tr><td>A マメ科・ スイートコーン</td><td>B ナス科</td></tr><tr><td>D イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>C ウリ科</td></tr></table>	A マメ科・ スイートコーン	B ナス科	D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科	<p>前年に小型葉物類を育てた 場所でアブラナ科を育てるこ とで連作障害を回避する。</p> <table><tr><td>A アブラナ科</td><td>B 小型葉物類</td></tr><tr><td>D イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>C セリ科</td></tr></table>	A アブラナ科	B 小型葉物類	D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科
A マメ科・ スイートコーン	B ナス科									
D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科									
A アブラナ科	B 小型葉物類									
D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科									
3年目	<table><tr><td>A イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>B マメ科・ スイートコーン</td></tr><tr><td>D ウリ科</td><td>C ナス科</td></tr></table>	A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン	D ウリ科	C ナス科	<table><tr><td>A イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>B アブラナ科</td></tr><tr><td>D セリ科</td><td>C 小型葉物類</td></tr></table>	A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科	D セリ科	C 小型葉物類
A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン									
D ウリ科	C ナス科									
A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科									
D セリ科	C 小型葉物類									
4年目	<table><tr><td>A ウリ科</td><td>B イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr><tr><td>D ナス科</td><td>C マメ科・ スイートコーン</td></tr></table>	A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	D ナス科	C マメ科・ スイートコーン	<table><tr><td>A セリ科</td><td>B イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr><tr><td>D 小型葉物類</td><td>C アブラナ科</td></tr></table>	A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	D 小型葉物類	C アブラナ科
A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科									
D ナス科	C マメ科・ スイートコーン									
A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科									
D 小型葉物類	C アブラナ科									

ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど
セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

「新嘗祭 米献上」 皇居訪問

11月23日に皇居で行われた宮中行事「新嘗祭」に米を献上した、(農)野口営農組合の山瀬悦朗組合長と新田八郎知事、当JAの上田憲仁組合長が10月22日に皇居で天皇陛下下に拝謁を賜りました。拝謁式では、北陸・東海・近畿の16府県の献穀者が出席し、北陸4県を代表し新田知事が今年の水稲の作柄を説明。その後、天皇陛下から感謝のお言葉をいただきました。

野口(城端地域)で育てたコシヒカリ1升を納めた山瀬組合長は「無事に献上できて良かった。営農組合の皆さんに感謝したい」と話されました。



天皇陛下との面会后、皇居坂下門前にて
(左から)上田組合長、山瀬組合長、新田知事

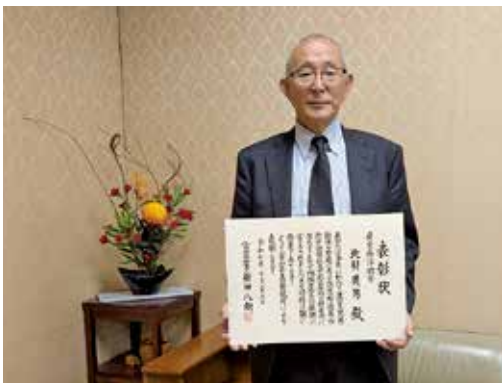
富山県農林

漁業振興会表彰

富山県の農林漁業振興に貢献した個人と団体への表彰式が10月25日、富山産業展示館テクノホールで行われ、県産業経済部門功労で元JAなんと常務理事の北村英男さんが表彰されました。

北村さんは長年にわたり、なんと農協の常務理事として地域農業を振興し、JAの健全な発展に寄与。酒造好適米を安定生産するため新規開拓に取り組み、作付面積の拡大、産地化に成長させました。また、にんにくや青ねぎの園芸作物の特産化に尽力しました。

表彰の報告に当JAを訪れた北村さん



五箇山赤かぶ収穫 高桑さん

上平地域・小原の味処 高千代の店主、高桑四郎さんは10月中旬から五箇山地域の特産「赤かぶ」を収穫。減農薬栽培で安心・安全にこだわり、今年は高温の時期を避け9月上～中旬に播種を遅らせました。紅色の大きく育った赤かぶは、大半を当JAの上平野菜山菜加工場に出荷する他、お店の酢漬けや燻製料理に使い、観光客に喜ばれています。



10月30日、赤かぶを収穫する高桑さん

「富山干柿」づくり 中道さん

「富山干柿」づくりが最盛期を迎えています。城端地域・林道の中道伸雄さんも収穫した三社柿の乾燥調整作業をすすめ、変形した柿など商品に向かないものはドライフルーツに加工する等、100%出荷を目指し取り組んでいます。夏から秋の高温の影響で柿の水分が多く例年以上に大きい為、乾燥に時間がかかりますが、「12月の出荷には美味しい干柿を出荷したい」と話しています。



11月12日、柿の乾き具合をみる中道さん

第24回井口丹波黒大豆エダマメ収穫大会

10月25・26日に行われた「第24回井口丹波黒大豆エダマメ収穫大会」。1mの縄1本を2,500円で購入し、エダマメの枝や葉を切り取らずに縄で縛れる分だけ収穫できる



エダマメをドッサリと刈り取りサヤを取り外す参加者



エダマメを1mの縄で縛る参加者

恒例行事です。今年も大粒で独特の旨味がある丹波黒大豆を求め、県内外から大勢の家族連れなどが訪れました。

2日間で約1000人が来場し、1haの畑にあったエダマメはほとんど収穫され大盛況となりました。

井口丹波黒大豆出荷組合の伊勢由二組合長は、「今年も栽培方法を変更したことや、猛暑の中でも8月上旬の降雨により天候に恵まれ、サヤが沢山ついて実も大きく豊作となりました。天気も良く、大勢の人が収穫に来てくれて大変嬉しい」と話されました。

なんと彩葉まつり開催

10月25・26日、城端地域の桜ヶ池と街なかで、食と伝統文化を楽しむ「なんと彩葉まつり」が開かれました。

桜ヶ池会場では、JAなんとふるさと産品の会がつくった新鮮なサトイモや大根、ナメコを使った「彩葉なべ」と「焼いも」が販売され、多くの観光客や地元住民が秋の味覚を堪能されました。



安納芋と紅はるかの「焼いも」



地元農産物が入った「彩葉なべ」の販売

エルハート城端・立野原分場 さつまいも収穫

社会福祉法人手をつなぐとなみ野（本部・小矢部）が運営する、エルハート城端・立野原分場（福祉作業所）の利用者が10月8日、福光東部小学校の



掘り起こされた大きなさつまいもを見守る児童たち



収穫したさつまいもの土を取り、児童に手渡すエルハート城端の利用者（右）

利用者（右）がスコップで掘り起こしたさつまいも（紅はるか・安納芋）を児童らに取り出し、袋いっぱいに入れ、持ち帰りました。

同作業所は耕作放棄地を活用し、米・さつまいも・ねぎ等の栽培と、農産物加工品作りにも取り組む、体験などを通して地域と交流を深めています。



おいしく食べて冬バテ対策

栄養士●吉田 理江

引用：JA広報通信

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレ

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。



モン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

おいしく食べて美しく

子どものオンラインゲームの無断課金にご注意！

保護者の使い古しのスマートフォン（以下、スマホ）を安易に子どもに使わせたことで、トラブルが起きる場合があります。

【事例】小学生の息子に使わなくなったスマホを渡し、自宅のWi-Fiにつなげてオンラインゲームで遊ばせていた。先日私のクレジットカードに高額請求があり明細を確認したら、ゲームのプラットフォームから複数の請求があることが分かった。息子に確認したらゲーム内で課金ボタンを押したことは認めたが、お金がかかるとは思わなかったという。決済時に私宛てに届くよう設定していたメールアドレスは、普段使っていないアドレスだったために気付かなかった。保護者が承諾していない課金なので取り消したい。

【解説】電話機能などが使えない、SIM（通信・通話）を利用するために必要なICチップ）を抜いたスマホなら安全だと思つて子どもに安易に使用させ、課金が発生するトラブルが起きています。保護者のアカウントにログインした状態で子どもに使わせると、アカウントに登録した支払い方法で課金できる状態になります。課金すると保護者に決済メールが届く設定をすることもできます。



が、メールを確認せず課金されたことに気付かなければ、課金が繰り返されて高額になることがあります。トラブルを避けるため、①保護者のアカウントをログオフしてから使わせる ②子ども専用アカウントを作成し、保護者のアカウントで子どものアカウントを管理する「ペアレンタルコントロール機能」を利用する ③決済時の承認（パスワード、指紋認証、顔認証など）の設定を行う。などが有効です。その上で、子どもと一緒に課金の仕組みを確認し、スマホの使い方やお金の価値についても家庭でよく話し合いましう。家庭内でスマホ利用のルールを決めることも重要です。

未成年者が保護者の同意なく契約した場合は、原則取り消すことが可能です。困ったときは消費生活センターに相談してください。

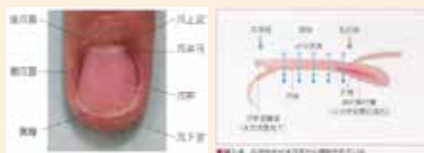
引用：JA広報通信
国民生活センター相談情報部●浅野友紀子

トラブル回避の基礎知識

「爪の形態変化について」

厚生連高岡病院 皮膚科 野嶋 孝則

指の爪の伸びる速さは10日で1mm（余談ですが大陸移動の速度も同じ位です）、足の爪は半分程度です。年をとると爪の伸びる速さは遅くなり、爪のシワもできますが、加齢だけで形・色の変化は起こらず、正常であれば100歳でも20代と同様な爪を保てます。つまり爪の形・色に変化が見られる場合、何らかの病気や外的な影響が後から起こった可能性があります。



左の写真は各部位の名称です。

爪の根元にある白っぽい部分（爪半月）が乳白色なのはできたばかりの新しい爪で、水分を多く含んでいるからです。爪全体が薄いピンク色に見えるのは、下にある皮膚（爪床）からちょうど水分が送られているためです。でも、爪先（黄線）は爪床から離れて水分が届かなくなるので、白っぽく見えるようになります。



爪は何も力が加わらなければ自然とカールする性質があります。（寝たきりの人が巻き爪になる理由）。普通は指の腹から上向きにかかる力と爪がカールしようとする力がちょうど釣り合っていてきれいなカーブを保っています。しかし、そのバランスが崩れると巻き爪等の変形が起こります。左写真ではヒールの高いパンプスを履くことで足に負担がかかり、親指（第1趾）の爪が巻いてしまった様子が写っています。また、爪が褐色に変わっているのは「爪甲内出血」と呼ばれるものです。強い力が加わると爪を作る部分（爪母）で内出血が起き、血液の成分が混ざり込んで爪が茶色っぽくなります。また爪の下の皮膚（爪床）が傷ついて出血すると爪の下に“かさぶた”ができて黒く見えることもあります。爪が伸びていくにつれて、こうした血のかたまりも前に押し出され、時間がたつと元の色に戻っていきます。



健康な爪であれば爪の下に垢（あか）はたまりません。しかし、爪の下の皮膚（爪床）に刺激が加わったり、水虫の原因である白癬菌（はくせいきん）に感染したりすると「爪甲下角質増殖」と呼ばれる状態になります。左①の写真では白癬菌による感染、左②の写真はパーマ液が原因でどちらも爪の下に垢がたまっていました。垢がたまると爪床から爪への水分の通り道が塞がれてしまうため、透明さが失われ白く濁って見えるようになります。



爪を美しいままに保つには、「外力を避ける」「感染を避ける」こと、つまり窮屈な靴を履かない、清潔を心掛ける、等が大切と思われます。

指のウェーブ体操

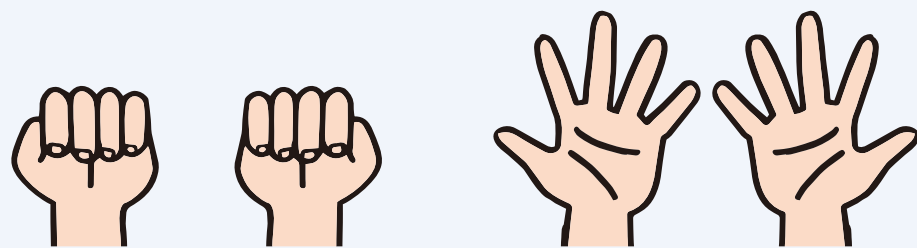
右脳も左脳も鍛える

指のウェーブ体操

指を素早く滑らかに折ったり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化し、

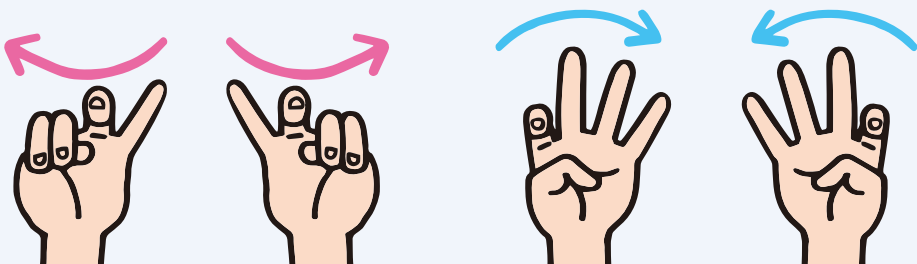
豊かな言語表現ができるようになるかとされています。手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

引用…J・A 広報通信
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



③全ての指を折り曲げて両手をグーにします。

①胸の前で両手をパーにします。



④両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。①～④を10回程度が目安です。

②両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。

※余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。
※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

みんなの広場

地域の活動紹介

平成26年5月に「月一会」として発足。川上中・大野地区の50代～70代の女性9名のグループです。講師を招いて作品を作ったり、親睦を深めるため食事会を開いたり、楽しく活動しています。

昨年は地域のイベントに出展することで、地域づくりに協力しました。また情報交換やストレス解消の場としての「居場所」となれるよう、この活動を続けていきたいと思っています。

井口地域（川上中）

つき いち かい

月一会



我が家のアイドル

先月から、我が家の家族になったハムスターのハムちゃんのお世話を楽しむ彩心。いつも元気いっぱい、家族の誕生日があると司会をしてくれ、自作のプログラムを作り、歌やダンスをして盛り上げてくれます。

夏にはキャンプ、冬はスキー、温泉や旅行へ行くのが大好きです。

活発で負けず嫌いな反面、泣き虫さんな時もあるけど、いつも笑顔のある優しい子です。

これからも、いろんなことに挑戦したり興味をもって、成長してほしいです。

南山田地域（塔尾）

小西^{あみ}彩心ちゃん（8歳）



JAなんと文芸

利波川社句会

秋夕焼信じて明日のスケジュール

孝

初恋の温め酒越し同級会

一椿

空高くまで呼び声の道中講

不二

見上ぐ子の差しかけくれし秋日傘

純尚

無駄な事思ひめぐらし夜の長し

昭代

稽田に身の丈ほどのそよぎかな

淑枝

予定表明日の仕事に松手入れ

清美

クローバー句会

雲厚く見えぬ初冬の穂高岳

紗恵

芋の露四方映して風に笑む

悦子

種を採る畑に大半零しけり

茂美

報道はどこもかしこも熊ばかり

真理子

自家採れの秋がごろごろ夕厨

孝臣

山里のいつとき暗め蕎麦熟る

城子

俳句

句を続け語らふ仲間秋深し

欣正

稲束をかつぐ競争三姉妹

敏子

バス連ね校外授業秋日和

香織

飛行機雲けふくつきりと空高し

美智子

彼岸花なかに聳えて忠魂碑

未知



送り先

JAなんと総務課

〒939-1843

南砺市金戸268-1

Eメール kouhou@ja-nanto.or.jp

お問合せ 62-2123

地域の皆さま方からの個人作品も募集いたしますので、俳句や短歌等の作品をお待ちしております。

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。

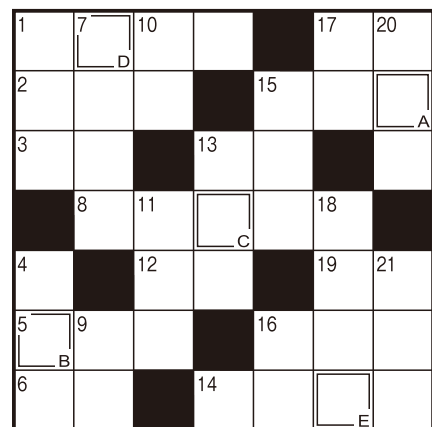
応募方法 官製はがきに必要な事項を明記しご応募ください。

- ・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12月10日(水) 必着

QRコードからご応募できます。ご利用ください。



🔑 ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫漢字では独活と書く山菜
- ⑬木を切り倒すときに使います
- ⑭dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑲泣き顔になること。——をかく

🔑 タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ④足を中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑮高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳さがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

11月号の正解と当選者

A B C D E
ブ ン カ サ イ



応募者15名のうち下記の方が当選されました。

岩城美智子さん
木本 真代さん
齊藤 宏さん (五十音順)

前回に続いて、相続した空き家についての税制をご紹介します。空き家を相続により取得した相続人が、一定期間内に相続空き家を売却した場合には、空き家にかかる譲渡所得の特例として3000万円の特例控除が適用できます。

適用要件は次の通りです。①その家屋が昭和56年5月31日以前に建築されたものであること。②区分所有建物登記がされている建物でないこと。③相続開始直前において被相続人が居住しており、被相続人に家族を含む同居人がいないこと。④譲渡対価の額が1億円以下であること。⑤相続の開始から3年を経過する年の12月31日までの譲渡であること。

③は、被相続人が相続開始の直前において高齢者施設等に入居していた場合でも、一定の要件を満たせば適用できます。④は、対象と

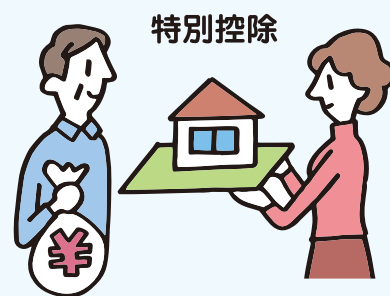
なる家屋や土地を複数の相続人が売却した場合や、複数年にまたがって売却する場合でも、それらの売却金額（固定資産税の清算金などを含む）を合算して、1億円以下か否かで判定します。さらに細かい要件がいくつかありますが、ポイントは、相続開始日から取り壊しまたは売却までの期間に、事業の用、貸し付けの用または居住の用に供するなどされた期間がある場合には適用できないことです。

以前は、売り主である相続人が家屋を取り壊して売却するか、耐震リフォーム後に売却する必要がありましたが、令和6年の税制改正により、買い主が譲渡年の翌年2月15日までに取り壊しや耐震リフォームをした場合でも、特例の適用が可能になり、使い勝手が良くなりました。

この特例は共有で相続している

場合にも控除をそれぞれ使えるため、あえて共有で相続するのもこの特例を活用するコツです。共有で相続した場合は、共有者2人までは特別控除額はそれぞれ3000万円、3人以上になると特別控除額がそれぞれ2000万円になります。つまり、共有者が2人でも3人でも、特別控除額は6000万円です。

この特例は令和9年12月31日までの譲渡に適用され、相続税の取得費加算との併用はできません。

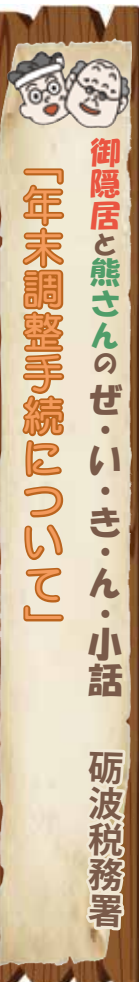


熊さん…御隠居、時が経つのは早いものでもう師走でやんすね。
御隠居…そうじゃな、12月といえば、年末調整の月じゃな。一般的に、サラリーマンは勤務先に「保険料控除申告書」等を提出して年末調整をすることで、年税額（所得税及び復興特別所得税）が確定するんじゃよ。現在では、電子データを利用した年末調整ができるんじゃ。これまで書面（ハガキ等）で添付していた保険料控除証明書等に代えて、保険会社等から交付を受けた電子データにより勤務先に提出することができるようじゃ。
熊さん…へえ、ここでも電子化でやんすか。
御隠居…従業員はマイナポータルを通じて一括取得した控除証明書データなどを、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）やスマホの公式アプリストアで無償提供している、「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（年調ソフト）」にインポートすることで、各種控除申告書を作成し、メール等で勤務先に提出することができるようじゃ。
熊さん…手計算が不要になって良いでやんすね。年末調整の手続について詳しく知りたい場合は、どうすれば、良いでやんすか。
御隠居…国税庁ホームページに「年末調整がよくわかるページ」が開設されているぞ。熊さん、ここにスマホがあるから、ご覧なさい。
熊さん…年末調整の手続を動画で説明しているでやんす。動画は24時間いつでも見られるから便利でやんすね。また、誤りや



（よくわかるページ）

正しい点のチェック表やQ&A等もあつて、参考になりそうでやんすね。
御隠居…あとのう、従業員の給与の総額や控除対象扶養親族の人数を入力することで、その従業員の年末調整の税額計算が効率的にできる、「年末調整計算シート」(Excel) が提供されておるぞ。
熊さん…それは使ってみたいでやんすね。ところで、今年の年末調整で変わる箇所はあるでやんすか。
御隠居…所得税の基礎控除の見直し等が行われ、見直し後の基礎控除や給与所得控除等に基づいて計算する必要があるの注意が必要じゃ。年末調整のしかたなどの質問は、国税庁ホームページにある「税務相談チャットボット」に聞いてみるのが良いぞ。それからのう、「国税相談専用ダイヤル」(TEL0570・00・5901) に電話をかけ、音声案内に従い「2」（源泉徴収、年末調整、支払調書）を選択すると電話相談できるぞ。
熊さん…なるほど、わかりやした。早速、知り合いにも伝えるでやんす。ところで御隠居、あつしも早く配偶者を見つけたいでやんす。
御隠居…残念ながら、そのような相談は答えてくれんが、熊さんにも、早くお相手が見つかるとういいう。



日本の伝統食材 こんにゃく (1)

引用：JA 広報通信
レシピ提供：日本こんにゃく協会

サケと根菜のみそバター鍋

材料 2人分

- | | | |
|----------------------|-----|-------------------------|
| ・板こんにゃく …… 1枚 (250g) | A { | ・だし汁 …… 600ml |
| ・生サケ …… 2切れ | | ・みそ …… 大さじ3 |
| ・ダイコン …… 200g | | ・酒・みりん … 各大さじ1 |
| ・ニンジン …… 1/3本 | | ・ニンニク (すりおろし) …… 大さじ1/2 |
| ・ゴボウ …… 1/2本 | | ・バター …… 10g |
| ・シイタケ …… 2個 | | |



作り方

- ①生サケはひと口大に切る。ダイコンは1cm厚のいちよう切りに、ニンジンは1cm厚の輪切りにして、型を使って花の形に抜く。ゴボウは斜め薄切りにし、シイタケは石突きを取り、飾り切りにする。板こんにゃくは端から1cm厚にスライスし、中心に2、3cmほどの切り込みを入れる。できた穴に上下どちらかを通してねじりこんにゃくを作り、中火で2、3分ほど下ゆでする。
- ②鍋にAを入れて混ぜ、①の具材を加えてふたをして強火にかける。沸騰したら弱～中火で10～15分煮込む。
- ③全体に火が通ったら、バターをのせる。

こんにゃくの歴史と作り方

こんにゃくの歴史ははっきりとは分かっていませんが、6世紀頃医薬品として仏教とともに中国から伝わったとされています。

原料のこんにゃく芋は口の中がビリビリするほどの強烈なえぐ味があり、そのままでは食べられません。そのため、芋を擦りおろしてゆでた後に、水と凝固剤（水酸化カルシウムなど）を加えて混ぜ、えぐ味を抜いて固めてこんにゃくを作っていました。現在はこんにゃく粉に水と凝固剤を入れ、練って固める手法が主流です。

(参考：日本こんにゃく協会ウェブサイト)

食卓を彩るお料理レシピ

優しい味でご飯が進みます

引用：JA 広報通信

かぼちゃ
鶏そぼろあん

材料 (2人分)

- | | | |
|---------------|-----|-------------------|
| ・カボチャ …… 250g | A { | ・おろししょうが … 小さじ1/2 |
| ・水 …… 150ml | | ・酒 …… 小さじ1 |
| ・砂糖 …… 15g | | ・砂糖 …… 小さじ1/2 |
| ・塩 …… 少々 | | ・しょうゆ …… 小さじ1 |
| ・鶏ひき肉 …… 30g | | ・水溶き片栗粉 …… 小さじ1/2 |
| | | ・木の芽 …… 適宜 |

作り方

- ①カボチャは種を除き、皮を一部むいて食べやすい大きさに切る。鍋にカボチャ、水、砂糖、塩を入れて落としふたをして中火で煮る。沸騰したら弱火にして約10分、軟らかくなるまで煮る。
- ②別の鍋に鶏ひき肉とAを入れて、火にかけながら菜箸4本でかき混ぜて、そぼろを作る。①の煮汁を入れてのばし、水溶き片栗粉を入れてとろみが付くまで中火にかけ、そぼろあんを作る。
- ③器に①を盛り、②をかけて木の芽を飾る。

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。





除雪機もJAの自動車共済!!



機械移動の際は、周囲の人・自動車など注意することが多数あります

◇歩行型除雪車（個人の方）

対人・対物 無制限 対物免責0万円

【自動車共済掛金】

共済期間 3ヶ月 5,400円

共済期間 4ヶ月 6,760円 ※6等級（新規）

※別途自賠責共済へのご加入が必要となります

【自賠責共済掛金】3ヶ月間 5,660円 4ヶ月間 5,800円

※個人の方の場合レッカーロード費用付帯必須となります。

◇タイヤショベル除雪車（個人の方）※員外引受禁止車両

対人・対物 無制限 対物免責0万円

人身傷害 3,000万円（被共済者限定特則有）

傷害定額 100万円（標準型・被共済者限定特則有）

【自動車共済掛金】

共済期間 3ヶ月 13,490円

共済期間 4ヶ月 16,750円 ※6等級（新規）

当共済は、除雪作業中の事故を全て保障するものではありません。作業場内での対物事故等については、**所有・管理物との事故として免責（支払不可）**となる場合もございます。詳しくは、担当者までお問い合わせください。

※上記の掛金例は、事故有係数適用期間0年、一時払・持参扱いの場合であり、自賠責セット割引適用後の金額になります（令和7年11月1日現在）。自賠責セット割引については、申し込もうとする対人賠償付契約の責任の開始日を共済期間に含む自賠責共済が締結されているなど所定の条件があります。※申込の際には、車体番号の分かる書類などの提示をお願い致します。※除雪にともなう対物賠償の保障内容について、一部制限があります。

※事故発生の際、警察へ事故届を必ず行って下さい。※上記掛金は、責任の開始日が令和7年12月31日までの契約に適用されます。責任の開始日が令和8年1月1日以降の掛金については、下記の連絡先へお問合せください。

■この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。



お問い合わせ・加入申込は、お近くの共済センターまたは支店まで

・共済普及センター 62-4148
・共済業務センター 62-4128
・城端支店 62-1313
・五箇山支店 66-2241



〈組合員のみなさまへ〉

安心をひとつの保険にパッケージ

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

こんなときに保険金をお支払いします。

傷害保険金

個人賠償責任保険金
（示談交渉サービス付）

災害生活支援費用
保険金

キャンセル費用
保険金



地震で倒れた家具の
下敷きになって
ケガをした



熱中症になって
入院した



自転車でも歩行者に
ケガをさせた



地震で自宅が全壊し、
被災生活を余儀なくされた



子供が病気で入院し予約していた
旅行をキャンセルした

補償期間：令和8年4月1日（水）より1年間

募集期間：令和7年12月1日（月）より令和8年1月30日（金）の2ヶ月間

■お支払いいただく保険料（年額）は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、右表の金額となります。

■補償開始日時で被保険者ご本人の年齢が満80歳未満の方に加入いただけます。

■ご継続は、補償終了日時で被保険者ご本人の年齢が満89歳まで、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。

●JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）を保険契約者とし、JAなんととの組合員のみなさまを加入者（被保険者）とするJA団体傷害保険制度です。

●ケガによる死亡や重度の後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。

●詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

熱中症・食中毒・特定感染症や日常生活を取り巻く様々なリスクを幅広く補償する
安泰プラン・充実プランをおすすめします！

保険金の種類	保険金額		
	安泰プラン	充実プラン	基本プラン
傷害死亡保険金	280万円	240万円	120万円
傷害後遺障害保険金 ※1級～3級に達し、後遺障害の程度に応じて、保険金額の75%～100%をお支払いします。	150万円	120万円	60万円
傷害部位・症状別保険金 ケガの部位・症状に応じて、保険金額に規定の支払倍率（1～120倍）を乗じた額をお支払いします。	4,100円	3,600円	3,000円
個人賠償責任保険金 （自己負担額0円） （電車等運行不能賠償金加算・示談交渉サービス付）	2億円	2億円	1億円
携行品損害保険金（自己負担額3,000円）	20万円	20万円	20万円
被害事故補償保険金	2,000万円	2,000万円	2,000万円
弁護士費用保険金	300万円	300万円	300万円
法律相談費用保険金	10万円	10万円	10万円
災害生活支援費用保険金	200万円	100万円	×
救護費費用等保険金	300万円	×	×
行方不明時捜索費用保険金	50万円	×	×
家事代行費用保険金（自己負担額5,000円）	支払限度額 月額1万円	×	×
キャンセル費用保険金 （自己負担額1,000円またはキャンセル費用の20%に相当する額のいずれか低い額）	30万円	×	×
受託品賠償責任保険金（自己負担額5,000円） ※示談交渉サービスはありせん。	30万円	×	×
年間保険料	29,800円	21,000円	15,800円

※1 天災補償付

※2 熱中症・食中毒・特定感染症（新型コロナウイルス感染症を含みません）補償付

※3 ホールインワン・アルパトロス費用保険金

20万円（年間保険料2,110円）

注：ホールインワン・アルパトロス費用保険金を補償する他の保険契約がある方、およびゴルフの競技・訓練を職業としている方は、オプションにご加入いただくことはできません。

JAなんと 共済普及課Tel0763-62-4148 共済業務課Tel0763-62-4128

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社
B24-0502-20210619

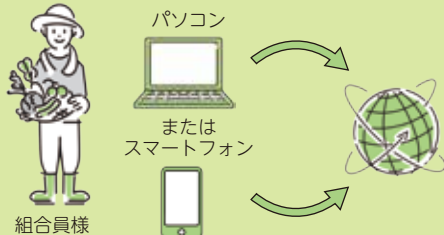
サービス
利用料
無料！

帳票Web照会サービス開始のお知らせ

現在、組合員様に郵送等でお受けいただいている帳票が、インターネットから閲覧できるようになります！



パソコン・スマートフォンを使って、ご自宅・外出先から必要な時にその場で帳票を確認することができます！



対象帳票

- ・お買上代金請求書
- ・J A 営農取引報告書
- ・J A 営農取引科目集計表

／その他の帳票も順次対応予定！／

※前提条件・ご利用にはメールアドレスおよびインターネット通信の環境が必要になります。
・インターネット接続にかかる通信費は、組合員様のご負担となります。

※本サービスをご利用の組合員様には、紙の帳票及び伝票等の郵送は停止させていただきます。

本サービスには、利用申し込みが必要です。
詳しくは本店または各支店までお問い合わせください。

J A なんと本店 62-2123 城端支店 62-1313 五箇山支店 66-2241 企画経理課 62-4123

ご契約者さまへ

自動車共済仕組改訂等のご案内

令和8年1月改訂



なんと農業協同組合 全国共済農業協同組合連合会

平素よりJ A 共済に格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

J A 共済では、共済期間の初日が令和8年1月1日以降のご契約から自動車共済の仕組改訂および共済掛金率の変更等を実施することといたしました。つきましては、主な改訂の内容を以下のとおりご案内いたします。今後とも、今までと変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

I 主な仕組改訂の内容

1. 日常生活事故弁護士費用保障特約の新設

- ①日常生活事故弁護士費用保障特約を新設します。この特約は、「日常生活に起因する事故」によって被共済者が被った身体・財物の損害について、賠償義務者に法律上の損害賠償請求を行う場合に、賠償義務者との交渉を弁護士に委任する際等に必要となる費用（着手金・報酬金等）を保障します（注）。
- ②この特約は、任意付帯とし、記名被共済者が個人の契約に付加できます。

（注）「自動車に起因する事故」によって被共済者が被った身体・財物の損害について、賠償義務者に法律上の損害賠償請求を行う場合は保障されません。
この場合、弁護士費用保障特約が付加されているときは、弁護士費用保障特約により保障します。

〈お支払いする共済金〉・弁護士、司法書士、行政書士、裁判所等に対して支出した費用 300万円
・法律相談の対価として弁護士、司法書士または行政書士に支払われるべき費用 10万円

（注）1回の事故で被共済者1名につき共済金額を限度とします。ただし、弁護士費用等共済金における着手金・報酬金等の項目ごとの限度額は約款に定める基準に従います。

〈保障を受けられる方〉①記名被共済者 ②記名被共済者の配偶者
③記名被共済者またはその配偶者の同居の親族 ④記名被共済者またはその配偶者の別居の未婚の子

〈実施時期〉 共済期間の初日が令和8年1月1日以降のご契約から

II ご契約者さまの利便性向上にかかるキャッシュレス対応拡大

共済掛金のお払込み方法について、ご契約者さまの利便性向上のためキャッシュレス対応を拡大いたします。

（注）共済代理店等のご契約など、一部、キャッシュレス決済の対象外となる場合がございます。

1. 長期契約の共済掛金お払込みのキャッシュレス対応

長期契約（共済期間が13～25か月の契約）の共済について、口座振替またはクレジットカードによる払込みを可能といたします。

〈実施時期〉 共済期間の初日が令和8年1月1日以降のご契約から

2. 異動時の追加共済掛金お払込みのキャッシュレス対応

車両入替などの異動時の追加共済掛金について、クレジットカードによる払込みを可能といたします。

〈実施時期〉 令和7年12月5日以降の異動お申込みから

III 共済掛金率の変更

近年の急激なインフレに伴う修理費の高騰や自然災害の多発化等により、お支払いする共済金が増加する中、今後も安定的に保障を提供し続けていくために、共済掛金率水準の見直しを実施することといたしました。

なお、全体的な共済掛金率水準は引上げとなりますが、実際にご負担いただく共済掛金は、ご契約条件によって引下げとなる場合もございます。

〈実施時期〉 共済期間の初日が令和8年1月1日以降のご契約から

お問い合わせ 共済普及センター 62-4148 共済業務センター 62-4128

お便りコーナー

読者の声



① 広報10月号の「なんのお米收穫」にバックご飯が載っているのに、セフレにあれば購入してみたいと思います。

バックご飯はAコープなんとセフレ店にて、1個バックと3個入りバックを販売しております。ぜひ、お買い求めください。

生活課長

② 今年もお盆の花を買いに朝早く行きましたが、今年の花はイマイチでした。花がいっぱいかと思つたら2本が3本だけで使い勝手が悪かつたです。

今年は空梅雨や猛暑により花の生育が悪く、生産者様はご苦労されてました。販売した商品の中にはお気に召すものが少なかったかもしれません。

特産振興課長

③ らっきょう味のポテトチップスを買い求めたいのですが、セフレ店頭で常時出品してほしい。

「エコープ ポテトチップス らっきょう風味」は、数量限定商品となっております。今期分は終売となりました。次回の生産については未定となっております。ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

セフレ店長

④ 10月のイベントをもっと載せて欲しかったです。

JAが関連している行事がある際には、随時掲載しております。今後情報掲載してまいりますので、広報誌を見ていただきたいと思います。広報担当



表紙 杉咲 花さん

キッチンに立つ時間は、自分をたいてつに
する時間だと思つています。
疲れていると作るのがめんどろ、と思うこ
ともありますが、そういうときこそ料理を
作って食べると、買って食べるのとはまた
違った幸福感が味わえます。

運氣も気分もアがる

らくらくおせち



「いつも」使えて「もしも」に役立つ
あると安心防災



《別冊付録》

もしものときの
「防災アクション」クイズブック



アウトドアコードで作る

マイ防災ボトルホルダー



枝ものを生かした
華やかアレンジメント



JA 協同組合がよくわかる！

阿高あやの なるほどレスン



なぜJA女性
組織、フレミズ
があるの？

米作りはたいせいな日本文化
体験を通じて伝えていく

杉子女王殿下

家の光協会「家の光」雑誌紹介

お問合せ JAなんと生活課 TEL 62-2500

Joint Purchase 共同購入運動

ご注文は、JAなんと生活課 TEL 62-2500

エコープマーク品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。

漬物の素

冬野菜の漬物に！！



米こうじ
300g

450円

塩こうじ、醤油こうじ
が作れ、甘酒・漬物・
味噌など幅広くお使い
いただけます。

自家製の
かぶら寿司
も作れます



三五八 (一夜漬け用)
500g

397円

野菜の風味をその
ままに、米こうじ
が優しく味付け。

お肉や野菜の
下味や、
煮物やスープ
の隠し味にも



キムチ漬の素 (浅漬用)
15g×5袋

346円

刻んだ野菜に混ぜる
だけ。半日～1日で
おいしいキムチ漬が
できます。

豚キムチ炒め、
チヂミなどにも
使えて便利

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。
第8回定例理事会 令和7年10月24日開催

附議議案

第1号議案 令和7年度下期対策について

各部署で上期実績を踏まえた現状を分析し、下期への具体的対策を検討した取組内容を説明し、承認された。

第2号議案 役員賠償責任保険加入に伴う負担について

善管注意義務違反・忠実義務違反によって訴訟を受けた場合に備え、同保険に昨年同様の条件で加入することで承認された。

第3号議案 令和7年度ミニディスクロージャー誌について

なんと農協の上半期における事業活動や財務状況等を開示するため、ホームページ上での公開及び同冊子を支店・事務所窓口に備え置くことで承認された。

報告事項

①9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、損益計算書を基に実績報告を行った。

②上半期モニタリング報告について

事業実績、前年度対比の事業損益等を調査記入し、富山県農業協同組合中央会へ提出すると報告した。

③単体自己資本比率の状況について

上半期の仮決算状況を踏まえ、国内基準（バーゼルⅢ）を基に算出した単体自己資本比率の状況について報告した。

④株リーフの月次報告

9月末の事業実績進捗表や9月の日別売上表を基に実績を報告した。

⑤組合員の加入脱退状況

新規加入者1名、組合員の死亡による相続新規加入者3名、死亡による脱退者14名、全部譲渡による脱退1名、任意脱退1名、組合員の資格喪失による脱退1名と報告した。

⑥ふれあい訪問の反響結果について

「お得な旅行案内」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わった意見を報告した。

⑦令和7年度産米の集荷・検査結果報告

10月25日現在の水稻荷受実績・検査結果を品種別に説明し、上位等級比率は現在のところ99.97%と報告した。

⑧Aコープなんとセフレ店9月末事業報告

4月1日から9月末日までの事業実績進捗表や貸借対照表、損益計算書、営業費用明細書を基に経営状況を報告した。

⑨第25年度（令和7年度）上半期監事監査報告

10月1日から10月3日まで、各部署の業務執行状況を監査し、金田代表監事より経営環境がより一層厳しさを増す状況において、自己改革の実践をはじめ改善を要する事項として4項目について理事会の議決を経て回答を求める旨報告があった。

⑩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。

令和7年 北陸三県統一
年末の交通安全県民運動

令和7年12月11日(木)～12月20日(土)

(スローガン)

ゆっくり走ろう 雪のふる里 北陸路

運動重点

- 1 高齢者の交通事故防止（北陸三県統一重点）
- 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 3 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- 4 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

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

A・COOPなんとセフレ からお知らせ

①「お歳暮ギフト宅配応援」企画

（詳しくは店内ポスターにて）

②セフレの「クリスマスお買物100円券」

「お年玉お買物100円券」進呈企画

最終ページに、セフレ店の「クリスマスお買物100円券」と「お年玉お買物100円券」がついています。どうぞご利用下さい。使用期間に限りがありますのでご注意ください。

③コストコフェア開催！！ 実施期間：令和7年12月12日(金)

コストコは、高品質な優良ブランド商品を低価格で提供する会員制倉庫型店です。どうぞ、この機会にお買い求め下さい。

■セフレの「ひまわり特価市」12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9月末現在（前年同期比）

正組合員数	2,108人 (+3)
正組合員戸数	1,827戸 (▲8)
准組合員数	1,695人 (▲54)
准組合員戸数	1,145戸 (▲32)
貯金高	559億円 (▲19)
貸付高	40億円 (1)
共済保有高	1,107億円 (▲33)
販売品販売高	8.7億円 (+3.5)
購買品供給高	12.7億円 (+1.4)

JAなんと 12月の予定

3日(水) かぶらの収穫と
かぶら寿しづくり体験

5日(金) アグリチャレンジ2025 ～6日

7日(日) かぶらの収穫と
かぶら寿しづくり体験

13日(土) かぶらの収穫と
かぶら寿しづくり体験

25日(木) 第10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(各支店窓口でも受け付けています。)



応募者：傍田令子さん
2点(城端地域)

「なす」

今年は2～3本くっついた“なす”が
多く応募されました!!



応募者：大浦千恵子さん
(城端地域)



応募者：税光美佐子さん
2点(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(オートパルなんと)… 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 | |

～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

JAなんと ホームページ

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

JAなんと



JAなんとの情報はこちらをチェック!!



編集後記

10～11月にかけて、各地で様々なイベントが行われる中、当JAでもカラーリング大会や農業祭が開かれました。カラーリング大会では皆さんの投球や試合展開が素晴らしく、JA職員は圧倒されながらも楽しくプレーすることができました。

JAなんと農業祭は生憎の雨となりましたが、大勢の方がお越しになり、各催し物を見ていただきました。ご来場ありがとうございました。(R・N)

2025セフレのクリスマス

お買物 **100円券**
見本

【ご利用時のお約束】

- ・この券は令和7年12月22日(月)から24日(水)の3日間、Aコープなんとセフレ店でご利用できます。
- ・この券は1,000円以上のお買物にご利用できます。精算時にレジ係にお渡し下さい。



2026お年玉セフレ

お買物 **100円券**
見本

【ご利用時のお約束】

- ・この券は令和8年1月2日(金)から4日(日)まで、Aコープなんとセフレ店でご利用できます。
- ・この券は1,000円以上のお買物にご利用できます。精算時にレジ係にお渡し下さい。

